



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS DE LA NATURALEZA Y CIENCIAS SOCIALES.

EDAD: 5°-6° Prim (de 10 a 11 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

En la propuesta que os planteamos a continuación “salud mental, integral” se combina el debate, la reflexión y el trabajo individual y cooperativo, de manera creativa.

Para comprender el concepto de salud es necesario abarcarlo desde su totalidad, pero también comprender cada una de las facetas que lo conforman para que tenga un sentido pleno. La importancia de esto es tal que este es el punto de partida de esta situación de aprendizaje. Conocer cada una de estas facetas contribuirá a que el alumnado comprenda la salud mental desde una visión global.

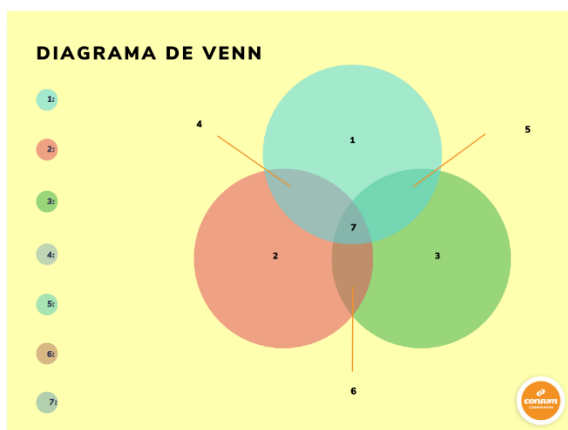
Seguidamente, tendrán que poner en funcionamiento su faceta más creativa para desarrollar Tips y recursos audiovisuales, en un decálogo creativo que abarque todos los aspectos que necesitamos cuidar para mantener una buena salud mental.

Y finalmente, después de tener claras todas las facetas de la salud integral y cómo se promueve, tendrán que reflexionar de manera individual sobre las situaciones y acciones de su día a día que le permiten poner en práctica el decálogo anterior, para compartirlas con toda la clase de la forma más “influyente” posible.

Trabajo en equipo

- 1 _ Diagrama de Venn
- 2 _ Decálogo “Un día de tu vida”.
- 3 _ Saludgram.

1 _ Diagrama de Venn.



En la primera tarea se propone al alumnado que haga una lectura comprensiva de las definiciones de cada una de las tipologías de salud que existen. Seguidamente, deben **unir cada definición con su concepto adecuado y organizarlas correctamente en un esquema en blanco que sigue la estructura de un [Diagrama de Venn](#).**

Para finalizar la actividad se puede realizar una **puesta en común de los diferentes esquemas** que han completado los equipos de trabajo y corregir conjuntamente los posibles errores que hayan surgido.

A continuación, te facilitamos la resolución para que puedas orientar a tu alumnado, siempre que lo necesite

2 _ Decálogo “Un día en tu vida”

Seguidamente, **la segunda tarea parte de la base de comprender la salud mental desde la salud global**. El alumnado ya ha entendido que todos tenemos salud mental y que es muy necesario cuidarla.

Para cuidar su propia salud mental y animar al resto a adoptar estilos de vida saludables, se les propone la creación de un [decálogo con Tips pensados conjuntamente entre toda la clase](#).



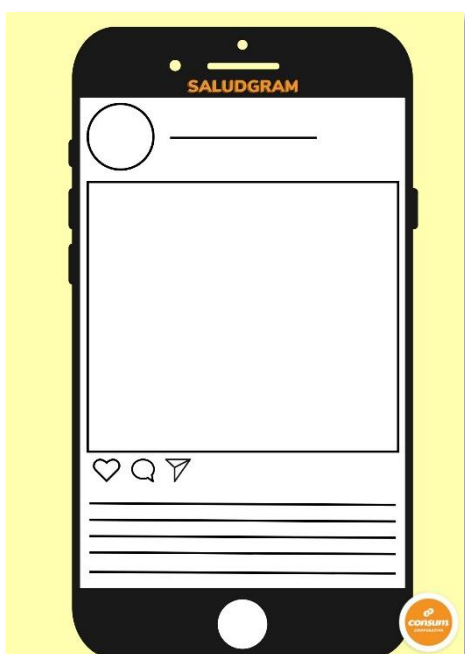
En primer lugar, es interesante hacer una puesta en común para acordar todos y cada uno de los aspectos que consideran esenciales para cuidar la salud integral.

Una vez se han puesto de acuerdo en todas las temáticas, pueden repartírselas para redactar los Tips y pensar como difundirlos de manera creativa. **Una propuesta atractiva para ellos es la realización de mini vídeos que después pueden unir en un producto final.**

En el [Canva explicativo](#) se facilitan algunos consejos para llevar a cabo esta actividad sacándole el máximo provecho.

3 _ Saludgram

¿Qué mejor forma para cerrar esta situación de aprendizaje que convirtiéndonos en verdaderos “influencers” de la salud integral?



Hoy en día, el sueño de muchos de nuestros alumnos y alumnas, es convertirse en creadores de contenido digital o, en sus palabras, “influencers”. Partiendo de este centro de interés que resulta de gran motivación para ellos, se les propone la creación de [Saludgram, una red social ficticia](#), desde la que se promueve la salud integral de manera veraz y efectiva.

Individualmente, cada alumno y alumna debe completar la ficha base en la que tendrá que adjuntar una imagen y redactar un pie de foto que explique cómo materializan en su vida cotidiana alguno de los 10 consejos que han propuesto en la

actividad anterior.

Para crear una sensación de comunidad y grupo, se les propone la creación de un hashtag inventado por todos ellos (por ejemplo, #SaludMetaSaludIntegral) que pueden adjuntar a sus creaciones, para posteriormente exponerlas todas, como si de una red social real se tratase.