

# AULAS SALUDABLES GELA OSASUNTUAK

Programa dirigido a escolares,  
padres/madres y profesores para la  
promoción de hábitos saludables y  
prevención de enfermedades prevalentes



Irazoqui Ceberio, Ania

TUTORA: Aguinaga Ontoso, Ines

Universidad Pública de Navarra

Edificio Ciencias de la Salud

Master Universitario de Salud Pública

**upna**  
Universidad  
Pública de Navarra  
Nafarroako  
Unibertsitate Publikoa

Pamplona, 2018-2019



Dña. Inés Aguinaga Ontoso, profesora titular de medicina preventiva y salud pública en el Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra.

HAGO CONSTAR: Que el Trabajo de Fin de Master titulado **AULAS SALUDABLES, GELA OSASUNTSUAK** original de Dña **Ania Irazoqui Ceberio**, estudiante del Master Universitario de Salud Pública, en el curso **2018-2019** ha sido realizado bajo mi dirección y cuenta con el Visto Bueno para su defensa.

Pamplona, a 06 de junio de 2019

Fdo: Dra. Inés Aguinaga

**Agradecimientos:**

*A mis abuelos por estar siempre a mi lado y luchar junto a mí a lo largo de toda mi trayectoria profesional.*

*A Jon por no dejar que nunca me rinda.*

*A Amaia y Maialen por asesorarme y orientarme, espero que algún día veáis este proyecto hecho realidad en vuestros alumnos y alumnas.*

*A Inés Aguinaga y Lázaro Elizalde por sus consejos y aportaciones a lo largo del trabajo.*

*Eskerrik asko bihotzez denoi.*

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA .....	11
3. OBJETIVOS.....	13
3.1. Meta: .....	13
3.2. Objetivo General:.....	13
3.3. Objetivos Específicos: .....	13
4. DESARROLLO Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO.....	14
4.1. Población de referencia:.....	14
4.2. Actividades:.....	14
4.3. Cronograma: .....	16
5. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES .....	18
5.1. EQUIPO QUE DESARROLLA EL PROYECTO.....	18
5.2. COLABORACIONES INSTITUCIONALES.....	18
5.3. RECURSOS DISPONIBLES .....	18
5.4. PRESUPUESTO ESTIMADO .....	19
6. DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN.....	20
6.1. INFORME DE SOLICITUD AUTORIZACION PARA SU DESARROLLO .....	20
6.2. DOCUMENTOS DE CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	22
7. INFORMACIÓN DE DIVULGACIÓN .....	24
7.1. INFORMACION A LA POBLACIÓN .....	24
7.2. NOTA DE PRENSA PARA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.....	28
8. EVALUACIÓN .....	30
8.1. INDICADORES CUANTITATIVOS .....	30
8.2. INDICADORES CUALITATIVOS.....	31
9. ANEXOS .....	32
10. RESUMEN DEL TRABAJO.....	34
11. BIBLIOGRAFIA.....	37



## 1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la educación para la salud como: “Actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores, actitudes y habilidades personales que promuevan salud” “Diferentes formas de educación dirigidas a grupos, organizaciones y comunidades enteras que pueden servir para concienciar a la gente sobre los determinantes sociales, ambientales y económicos de la salud y la enfermedad y posibilitar la acción social y la participación activa de las comunidades en procesos de cambio social respecto a su salud”.<sup>1</sup>

La educación para la salud trata pues de responder de forma coherente a la evolución de las necesidades en salud y de los fenómenos relacionados con la salud – enfermedad que van ocurriendo en nuestra sociedad, priorizando los de mayor relevancia y vulnerabilidad educativa, abordando distintas áreas de intervención con diferentes poblaciones diana y, según ambas, desarrollándose en distintos ámbitos con diversos tipos de intervención y complementándose con otras estrategias y actuaciones.<sup>1</sup>

Desde las últimas décadas del pasado siglo, los centros escolares se han convertido en espacio fundamental para el desarrollo de la Educación para la Salud. En las aulas se pueden formar alumnos para llevar acabo hábitos de vida y conductas responsables, que promuevan su salud y les permitan mantener una buena calidad de vida.<sup>2,3,4</sup>

La educación para la salud realizada en el ámbito de la comunidad escolar complementa la socialización de comportamientos y la adquisición de hábitos que favorecen una mejor calidad de vida y capacita a cada individuo y a todo el colectivo para mejorar su salud y aumentar el control de ésta.<sup>5</sup>

En la I. Conferencia internacional de Promoción de la Salud (Ottawa-Canada) se puso de manifiesto que la Educación Para la Salud en el colegio, debe ser impartida por profesionales de enfermería, puesto que, por su formación holística en materia de salud en el ámbito escolar, prevención de enfermedades y hábitos poco saludables, así como asegurar una asistencia sanitaria inmediata, el seguimiento y el cuidado de enfermedades crónicas.<sup>6</sup>

Por todo ello, se entiende que en cada centro escolar debería de haber una enfermera escolar que garantice estas funciones o roles.

La National Association of School Nurses define como enfermera escolar a el “profesional que dentro del ámbito del centro y de acuerdo con el proyecto educativo del centro, le incumbe la responsabilidad de proporcionar de forma individualizada, o en su caso, de forma coordinada dentro del equipo escolar, los cuidados propios de su

competencia al alumno/a de modo directo, integral o individualizado.” “se trata de una práctica especializada de la profesión enfermera que persigue el bienestar, el éxito académico y una promoción de la salud en la vida de los estudiantes. Para este fin, las enfermeras escolares fomentan la responsabilidad positiva de los alumnos para un desarrollo normal; promueven la salud y la seguridad; intervienen con problemas de salud potenciales y actuales; realizan gestión de casos; y colaboran activamente con toda la comunidad escolar para conseguir la capacidad de adaptación de los estudiantes en la familia, su gestión, apoyo y aprendizaje.”<sup>7</sup>

La importancia de la enfermera escolar se defendió por primera vez en Londres en el congreso de Higiene y Demografía en el año 1891. En este congreso se plantearon los beneficios de revisar regularmente la salud de los escolares en su centro de enseñanza, creándose como consecuencia en 1897 The London School Nurse’s Society (Sociedad de Enfermeras Escolares Londinenses) y extendiéndose posteriormente a otros países como Europeos.

La primera enfermera escolar fue Lina Rogers. En 1902, en Nueva York, atendió con mínimos recursos a un gran número de niños con problemas de audición y de aprendizaje en diferentes colegios dando a su vez información a las familias acerca de higiene, así como de las medidas preventivas. Como resultado a esta actividad se obtuvo una gran reducción del absentismo escolar, lo que promovió la instauración de enfermeras escolares en otros centros educativos.<sup>8</sup>

Lina Rogers también publicó el libro denominado “The school nurse: a Survey of the Duties and Responsibilities of The Nurse in Maintenance of Health and Physical Perfection and the Prevention of Disease Among School children”. Aunque no plantea un marco teórico, si es el primer libro documentado sobre la práctica de Enfermería Escolar.<sup>9</sup>

En 1968 se creó el Departamento de Enfermeras Escolares, que fue extendiéndose por los diferentes Estados y evolucionando hasta convertirse en entidad propia en 1979 bajo el nombre de National Association of School Nurses (Asociación Nacional de Enfermeras Escolares, NASN).<sup>10</sup>

En Suecia, la enfermera escolar, enfermera especializada en Salud Pública y Primeros Auxilios, realiza los exámenes de salud a los escolares y atiende las consultas de niños y padres, abarcando máximo 5 colegios de la zona, asesorada por un médico que divide su jornada laboral en médico escolar y médico pediatra en el centro de salud.<sup>11</sup>

La enfermera escolar en Escocia nace en 1907, siendo necesaria la diplomatura en Enfermería y valorando poseer el título de especialista en Salud Pública.<sup>11</sup>

En Francia, desde la década de los 80, la salud escolar se encuentra reconocida y legislada por el Ministerio de Educación, y con ella la figura de la enfermera escolar, entendida como el profesional que desarrolla sus actividades a tiempo completo en centros de enseñanza, tras haberse especializado específicamente.<sup>12</sup>

En 1991, en Europa, nace la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS), actualmente conocida como Red de Escuelas para la Salud en Europa (Schools for Health in Europe network, SHE), cuyo principal objetivo es apoyar a organizaciones y profesionales en el campo de la promoción de la salud en el colegio, creando una escuela saludable, una comunidad educativa en un ambiente favorecedor para la salud.

Actualmente, 43 países participan en este proyecto, entre los que se encuentra España.



Pese a este inicio hace más de un siglo, la figura en España, no se encuentra normalizada ni extendida de manera homogénea siendo muy dispar su evolución en las distintas Comunidades Autónomas. Es un perfil profesional que se está considerando emergente, presentando algunas provincias con programas de salud escolar ya implantados y estrategias para capacitar a profesionales enfermeros en las competencias simulando aquellos países anteriormente mencionado. En España, forman parte de la red SHE aproximadamente 160 escuelas de 7 Comunidades Autónomas (Asturias, Aragón, Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia, Extremadura, Madrid y Navarra).<sup>13</sup>

A pesar de que nuestra Comunidad Foral forme parte de la red de Escuelas para la Salud, es en el año 2017 cuando se escucha nuevamente en los medios la figura de enfermera escolar. Describían un pilotaje en zona urbana (Mendillorri) como en zona rural (Alsasua y Etxarri-Aranatz).<sup>14</sup>

Para enmarcar las funciones de la Enfermera Escolar, a continuación, se citan dos referencias normativas:

La Ley 44/2003, de Ordenación de las Profesiones Sanitarias, en su artículo 7 y dentro del ámbito de actuación dice: “...a los diplomados en Enfermería les corresponde la dirección, evaluación y prestación de los cuidados de enfermería orientados a la promoción, mantenimiento y recuperación de la Salud, así como la prevención de las enfermedades y discapacidades”

Asimismo, el Decreto 1231/2001 de Ordenación de la actividad profesional de Enfermería, en su artículo 52 dice que “...se considerará que el ejercicio de la profesión de enfermería abarca, a título enunciativo, el desarrollo de funciones asistenciales, investigadoras, de gestión y de docencia.

Por ello, las actuaciones y tareas de la enfermera escolar se pueden establecer de acuerdo con las cuatro funciones reconocidas de la enfermería profesional: asistencial, docente, investigadora y de gestión.

#### 1.- FUNCIÓN ASISTENCIAL:

Es función de la enfermera escolar el prestar atención y cuidados de salud integrales al alumno/a, y resto de comunidad escolar formada por padres - madres y docentes y personal no docente, en el desarrollo del ejercicio autónomo de su profesión. Y se sirve del método científico para, a través del Proceso de Enfermería: valorar, diagnosticar, planificar, ejecutar y evaluar los cuidados de salud a la comunidad educativa.

Las actividades de la enfermera escolar, intrínsecas a la función asistencial se orientan a:

- Promocionar, proteger, mantener y rehabilitar la salud de la comunidad educativa.
- Identificar y valorar las necesidades de salud y los cuidados que requieren los individuos, considerando los aspectos biopsicosociales.
- Realizar la actividad asistencial en función de las necesidades de cuidados detectadas y actuar según protocolos validados científicamente.
- Realizar los pertinentes planes de atención de enfermería a los alumnos que lo requieran basados en los diagnósticos enfermeros.
- Actuar ante emergencias o incidencias que surjan durante el horario escolar.
- Administrar los tratamientos y medicaciones prescritos por profesionales médicos, a los escolares que lo requieran, previa autorización por escrito
- Control y seguimiento del alumnado con enfermedades crónicas en colaboración con las familias, facultativos y demás miembros del equipo de salud.
- Prevenir y detectar de forma precoz los principales problemas de salud más prevalentes en la edad escolar. Dentro de este ámbito la enfermera colaborará

- estrechamente con la dirección y gabinete psicopedagógico del centro en los casos en los que se detecten problemas de salud emocionales y/o psicológicos.
- Supervisar el equilibrio de la alimentación ofrecida por el comedor escolar participando en la Comisión de Comedor, para la evaluación mensual de los menús y adecuación de éstos a los alumnos/as con necesidades alimentarias especiales.
  - Asesorar como especialista en el marco sanitario a toda la comunidad escolar en la Consulta de Enfermería.
  - Crear una historia individualizada de los escolares y un diario de consultas.
  - Derivar al alumno/a al centro sanitario cuando se considere necesario con previo aviso a los padres o tutores del alumno/a.
  - Diseñar, implementar y evaluar los protocolos específicos y guías de acción para la práctica de la enfermería en el ámbito escolar.
  - Participar activamente en el equipo interdisciplinar que conforma la comunidad educativa, aportando la visión de experto en el área que le compete.

## 2.- FUNCIÓN DOCENTE:

Esta función comprende un conjunto de actividades educativas y formativas dirigidas al alumnado, profesorado, padres y madres del alumnado, así como al resto de profesionales y trabajadores que forman la comunidad educativa. De esta manera las actividades que desarrolla la enfermera escolar dentro de la función docente son:

- Promover la salud y la adquisición de hábitos saludables y habilidades que favorezcan las conductas saludables a través de los programas de EpS dirigidos a toda la comunidad escolar.
  - Formar a madres, padres y asociaciones de AMPAS sobre los problemas frecuentes en el centro educativo (enfermedades transmisibles, prevención de accidentes, etc.), cómo prevenirlos y en general, fomentar unos hábitos saludables desde el ámbito familiar participando en la Escuela de Padres.
  - Colaborar en la formación de profesionales y trabajadores de la comunidad educativa (personal de comedor, educadores, maestros, equipo directivo, etc.) desarrollando seminarios y talleres sobre hábitos de vida saludables.
  - Trabajar colaborativamente con el equipo docente y el claustro de profesores para integrar la salud en todas las materias de manera transversal.
- Educar a alumnos que padecen enfermedades crónicas, y al resto de la comunidad educativa, sobre el autocuidado.
- Realizar recomendaciones dirigidas a madres-padres, y personal docente y no docente sobre los procesos patológicos más comunes en la infancia y cómo prevenirlos.
- Explicar el proceso de la enfermedad, beneficios y ventajas de algunas pruebas diagnósticas, buen uso del sistema sanitario, etc.
- Aportar a la comunidad educativa una visión de la salud como un bien positivo que hay que cuidar cuando la persona está sana.

### 3.- FUNCIÓN INVESTIGADORA:

Abordar con rigor metodológico el estudio de la realidad con el fin de ampliar y profundizar en

el conocimiento enfermero y evaluar la práctica y sus efectos, definen esta función.

- Desarrollar estudios científicos diversos con el fin de conocer los conocimientos, actitudes y hábitos de salud de los escolares, para así mismo, conocer la situación de partida y poder evaluar la actuación enfermera haciendo estudios comparativos posteriormente.
- Colaborar con grupos de investigación desarrollando el trabajo de campo en el ámbito escolar.
- Evaluar los resultados y el cumplimiento de los objetivos propuestos en la promoción de hábitos saludables.
- Medir la satisfacción de los usuarios (alumnado, madres-padres y docentes) con el servicio de enfermería escolar.
- Evaluar la calidad de vida relacionada con la salud de los escolares.
- Mejorar los recursos didácticos de EpS a través de métodos como el de la investigación acción en el aula.
- Potenciar la formación en investigación.
- Fomentar la auto-evaluación de las enfermeras escolares a través de reuniones y dinámicas individuales y grupales.
- Difundir los resultados de los estudios a través de revistas científicas y participación en congresos.

### 4.- FUNCIÓN GESTORA:

A través de la misma se desarrolla la planificación, organización, dirección y control de todas las actuaciones y recursos. Las actividades relacionadas con la función gestora son:

- Coordinar con el equipo profesional y directivo del centro escolar la planificación de la actuación enfermera, especialmente la relacionada con su función docente, incluyendo ésta en el Proyecto Educativo de Centro (P.E.C.) y en la Programación General Anual (P.G.A.)
- Ser el referente de salud y el nexo de unión entre los diferentes organismos involucrados en la salud de los escolares (Centro de Atención Primaria, Servicio de Odontopediatría, Salud Pública, Unidad de Prevención Comunitaria, etc.) facilitando la puesta en marcha de los distintos programas de promoción de la salud que ofertan las Administraciones Públicas y Privadas.
- Coordinar la actuación enfermera con los diferentes profesionales de los niveles asistenciales de salud que atienden a los alumnos/as (pediatra, y enfermera del centro de Atención Primaria, médico especialista, fisioterapeutas, psicólogos, etc.) e incluso a través de los padres o tutores legales si fuera necesario.
- Gestionar el proceso de atención, recopilación y almacenamiento de la información referente a los alumnos. Registro y actualización de las historias de salud de cada alumno/a garantizando la confidencialidad en base a la Ley de protección de datos vigente.
- Supervisar la adecuada dotación del Servicio de Enfermería de los recursos materiales necesarios y su reposición.
- Controlar y registrar todas las acciones desarrolladas a todos los niveles.<sup>15</sup>

En Navarra el año 2012, habitaban 98.819 menores de 14 años. Se ha observado un aumento desde el 2000 de un 40.3% y frente a estos la enfermera escolar podría realizar todas las funciones planteadas anteriormente en un contexto propio de estos usuarios, el colegio.<sup>16</sup>

## 2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

El Plan de Salud de Navarra 2014-2020 menciona en su plan de acción la prevención y promoción infantil y adolescente como estrategia de salud priorizada. El colegio juega un rol destacado en la salud de la comunidad, dado que es donde se identifican, abordan, enseñan y modifican muchos de los hábitos y conductas que permiten alcanzar una buena salud tanto individual como colectiva como hemos ido diciendo anteriormente, y dentro de ella la enfermera es la mejor figura para desarrollar estas acciones.<sup>16</sup>

Dentro de la propia estrategia se define el objetivo general de promover estilos de vida saludables y reducir riesgos para la salud.

Para ello las estrategias de salud priorizada es la prevención y promoción infantil y adolescente y dentro de ella el programa comunitario de promoción de la salud en la infancia y la adolescencia con las siguientes actuaciones.

- Red de escuelas promotoras de la Salud
- Ejercicio en la escuela y prevención de la obesidad
- Escuela de padres y madres. Educación parental y autocuidados
- Educación afectivo-sexual
- Prevención del consumo de drogas y otras adicciones
- Salud positiva, autocuidados y estilos de vida, etc.
- Capacidad del profesorado en valoración e intervención de conductas disruptivas.
- Violencia sexista.

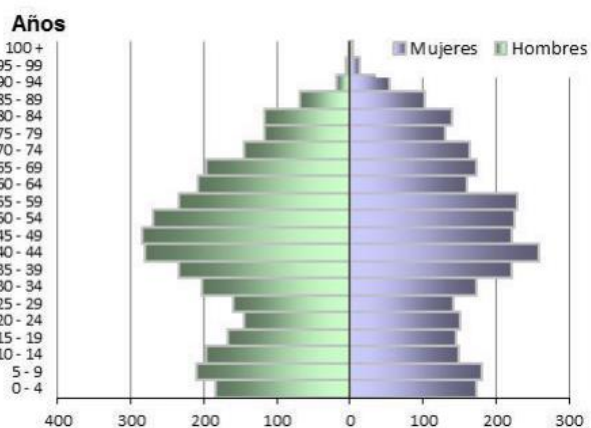
Todo esto debía de estar cumplido para finales de 2018.

En Navarra en el 2017 se publicó una nota de prensa en la que se promovía para el curso 2018-2019 el programa de Enfermera Escolar una en la zona de Etxarri-Alsasua y otra en Mendillorri<sup>14</sup>. En la zona de Etxarri-Aranatz los docentes recibieron una sesión de RCP por la enfermera escolar y no han vuelto a saber de ella. La valoración general del profesorado no fue muy positiva especialmente por los problemas que demostraba dicha enfermera a la hora de comunicarse en euskera.

La población de Etxarri-Aranatz como nos muestran los datos del Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra presenta una pirámide poblacional invertida con aproximadamente 1.200 niños y niñas de una población de 6.658 habitantes en 2017.<sup>17</sup>

Presenta una tasa de natalidad de 11,1 por encima de la media de Navarra (9,4).





Por todo ello y porque la propia población (profesorado y AMPAs) lo demanda se redacta el siguiente trabajo para que sirva de guía para dichas enfermeras, así como para otras comunidades que inicien el pilotaje con esta figura.

Finalmente me gustaría destacar el rol de la enfermera especialista en familiar y comunitaria. Enfermera formada en desarrollo de sesiones grupales de promoción y prevención de la salud en todas las fases del ciclo de la vida como posible referente en el desarrollo de este proyecto.

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1. Meta:

Promocionar la salud y prevenir los problemas de salud más prevalentes en la población preescolar y escolar en la zona básica de salud de Etxarri-Aranatz.

#### 3.2. Objetivo General:

Al finalizar el curso escolar los alumnos, los profesores y los familiares interesados habrán adquirido conocimientos y habilidades relacionadas con la vida saludable y la prevención de los problemas de salud más prevalentes en preescolares, escolares y adolescentes.

Lo que se pretende a corto plazo: fomentar la promoción y la prevención desde edades tempranas, así como iniciar una formación en cascada, desde los más jóvenes al resto de la familia.

A largo plazo: disminución de las consultas tanto de pediatría como de médico de atención primaria.

#### 3.3. Objetivos Específicos:

- **Objetivo afectivo-actitudinal:**  
Al finalizar este programa tanto los estudiantes, los docentes como los familiares demonstraran una actitud positiva hacia la promoción de hábitos saludables, así como a la prevención de patologías más prevalentes.
- **Objetivo cognitivo:**  
Al finalizar este programa tanto los estudiantes, los docentes como los familiares habrán adquirido los conocimientos necesarios sobre la promoción de hábitos saludables, así como la prevención de patologías más prevalentes en la franja de edad correspondiente.
- **Objetivo de habilidad o conducta:**  
Al finalizar este programa tanto los estudiantes, los docentes como los familiares demostraran la habilidad para llevar a cabo unos hábitos de vida saludables.

## 4. DESARROLLO Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO

### 4.1. Población de referencia:

La población de referencia para este pilotaje serán todos los niños escolarizados en los centros públicos de la zona básica de salud de Etxarri-Aranatz (Navarra), así como los progenitores de estos y los docentes de estos centros.

Se entiende que el trabajo sería extrapolable al resto de zonas de salud de la Comunidad Foral Navarra.

Quedan excluidas por tanto los centros privados y concertados (Ikastola Etxarri-Aranatz por ejemplo, participando ellos como grupo control).

### 4.2. Actividades:

Se realizarán actividades teórico prácticas dirigidas a los docentes y a los familiares de los niños y niñas escolarizados. A su vez estas actividades se llevarán a cabo por aulas o por niveles académicos junto con la presencia del profesorado si es preciso.

Los temas planteados son los siguientes:

- Alimentación saludable
- Higiene e higiene dental
- Ejercicio, descanso y ergonomía
- Hábitos de estudio
- Sexualidad
- Nuevas tecnologías
- Patologías más prevalentes
- Primeros auxilios
- Uso de botiquín
- Otros

Para ello se presentan en anexos dos guías, una dirigida a alumnos de **preescolar** y otra a los de **escolar**.

En cuanto a los profesores se realizarán dos sesiones obligatorias de primeros auxilios y emergencias y a su vez se desarrollará una guía según sus necesidades percibidas.

Con los padres y madres se procederá igual que con los profesores, para fomentar su participación en una primera reunión se realizará una valoración de necesidades percibidas para luego llevarlas a cabo, fomentando así la asistencia y participación.

Estas actividades no excederán 2 horas en el caso de los adultos 1 hora en el caso de los niños y niñas de educación infantil en ocasiones cercano a 2h en educación primaria, siempre que las actividades sean más dinámicas o participativas y no teóricas.

Las temáticas serán adaptadas a la edad, así como las actividades siendo estas lo más prácticas posibles. En edades preescolares mediante juegos y canciones en edades escolares con ejemplos reales y juegos, en familiares y profesores se podrán acompañar de presentaciones expositivas y casos prácticos.

A su vez la enfermera estará disponible en horario de recreo (cada día de la semana en un centro educativo) para poder resolver dudas a nivel individual tanto de las sesiones grupales como de temáticas más personales relacionadas con la salud. A su vez tendrá un buzón, en el que se podrán aportar sugerencias de temáticas para abordar a nivel grupal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ETXARRIKO ESKOLA	LAKUNTZA + ARBIZU	ETXARRIKO ESKOLA	URDIAIN + ITURMENDI	CENTRO DE SALUD

### 4.3. Cronograma:

	2019				2020					
	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
Diagnóstico de salud del centro/población	Yellow									
Presentación para profesores	Orange									
Valoración de necesidades (profesores)	Orange									
Primeros auxilios (profesores)	Orange									
Presentación padres + valoración de necesidades	Blue									
Primeros auxilios (padres)	Blue									
Presentación alumnos (preescolar)		Purple								
Presentación alumnos (primaria)		Pink								
Higiene de manos y dientes (preescolar)		Purple								
Ejercicio, descanso y ergonomía (primaria)			Pink							
Ejercicio y descanso (preescolar)			Purple							
Alimentación saludable (primaria)			Pink							
Primeros auxilios (primaria)				Pink						
Higiene de manos + dientes (primaria)				Pink						
Primeros auxilios (preescolar)					Purple					
Bullying (primaria)						Pink				
Alimentación saludable (preescolar)						Purple				
Sexualidad (3-6ºprimaria)						Pink				
Nuevas tecnologías (primaria)							Pink			
Conoce tu centro de salud (preescolar)							Purple			
Tabaco, alcohol y otras sustancias (5-6ºprimaria)							Pink			
Prevención de accidentes (preescolar)								Purple		
Evaluación								Yellow		
Evaluación cualitativa									Yellow	Yellow

Ejemplo calendario octubre enfermera escolar:

OCTUBRE 2019						
	1 A1 preescolar: escuela <b>Lakuntza</b> 9h: 3,4, 5 años Arbizu 12h: 3,4,5 años	2 A1 preescolar: escuela <b>Etxarri</b> 9h – 5 años 10h – 4 años	3 A1 preescolar: escuela <b>Iturmendi</b> 9h: 3,4, 5 años <b>Urdiain</b> 12h: 3,4,5 años	4 A1 preescolar: escuela <b>Etxarri</b> 9h – 3 años 10h – 2 años	5	6
7 A1 primaria: escuela <b>Etxarri</b> 9h: 1. Primaria 10h: 2. Primaria	8 A1 primaria: escuela <b>Lakuntza</b> 9h: 1 y 2. Primaria 10h: 3 y 4. Primaria 12h: 5 y 6. Primaria	9 A1 primaria: escuela <b>Etxarri</b> 9h: 3. Primaria 10h: 4. Primaria	10 A1 primaria: escuela <b>Iturmendi</b> 9h: 1 y 2. Primaria 10h: 3 y 4. Primaria 12h: 5 y 6. Primaria	11 Evaluación de las sesiones	12	13
14 A1 primaria: escuela <b>Etxarri</b> 9h: 5. Primaria 10h: 6. Primaria	15 A1 primaria: escuela <b>Arbizu</b> 9h: 1 y 2. Primaria 10h: 3 y 4. Primaria 12h: 5 y 6. Primaria	16 Preparación de sesiones	17 A1 primaria: escuela <b>Urdiain</b> 9h: 1 y 2. Primaria 10h: 3 y 4. Primaria 12h: 5 y 6. Primaria	18 Evaluación de las sesiones	19	20
21 Profesores <b>Etxarri</b>	22 Profesores <b>Arbizu/Lakuntza</b>	23 Preparación de sesiones	24 Profesores <b>Iturmendi/Urdiain</b>	25 Evaluación de las sesiones	26	27
28 A2 preescolar: escuela <b>Etxarri</b> 9h – 3 años 10h – 2 años	29 A2 preescolar: escuela <b>Lakuntza</b> 9h: 3,4, 5 años <b>Arbizu</b> 12h: 3,4,5 años	30 A2 preescolar: escuela <b>Etxarri</b> 9h – 5 años 10h – 4 años	31 A2 preescolar: escuela <b>Iturmendi</b> 9h: 3,4, 5 años <b>Urdiain</b> 12h: 3,4,5 años			
28 A1 padres escuela <b>Etxarri</b> : 17h 19h	29 A1 padres escuela <b>Lakun/Arbi</b> : 17h 19h	30 A1 padres escuela <b>Etxarri</b> : 17h: 19h:	31 A1 padres escuela <b>Iturm/Urdi</b> :			

## 5. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

### 5.1. EQUIPO QUE DESARROLLA EL PROYECTO

El proyecto será llevado a cabo por una enfermera con formación en educación para la salud, así como en manejo del grupo difícil para ello se cree que una enfermera especialista en familiar y comunitaria o en pediatría sería el perfil más idóneo para el desarrollo de esta función.

Teniendo en cuenta la zona donde se pilota el proyecto es indispensable que esta enfermera tenga perfil lingüístico de euskera C1.

A parte de la enfermera coordinadora esta tendrá colaboración ocasional de la enfermera y pediatra del centro de salud de Etxarri-Aranatz (en campañas de vacunación por ejemplo).

### 5.2. COLABORACIONES INSTITUCIONALES

Se trata de una colaboración entre el Gobierno de Navarra y el colegio de enfermería de Navarra.

Dentro del Gobierno de Navarra colaborarán tanto el departamento de salud como el departamento de educación y derechos sociales.

### 5.3. RECURSOS DISPONIBLES

Tipo de material	Material	Cantidad	Precio
Material técnico	Sala (sala de reuniones propia del centro)	1 por centro escolar	-
	Cañón	Disponible en todos los centros escolares	-
	Pizarra	Disponible en todos los centros	-
	Muñecos RCP	Solicitar en el colegio de enfermería de Navarra	-
Material inventariable	Folios blancos A4	5 paquetes	18.19€
	Bolígrafos	1 caja	11.30€
	Bolígrafos/tizas pizarra	Propios del centro. Se dispondrá de 2	Estuche 4 rotuladores (4.95€)

		por si acaso (azul +rojo)	Tizas una caja de colores (0.60€)
Material fungible	Documentación impresa	Se podrá imprimir en el centro de salud o bien en el centro escolar	-

#### 5.4. PRESUPUESTO ESTIMADO

Concepto	Nº	Total
Enfermera	16.50€ hora jornada completa → 1645 horas	27.142€
Material	Tabla anterior	35,04€
Extras material		200€
<b>TOTAL</b>		<b>27.377,04€</b>



## 6. DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN

### 6.1. INFORME DE SOLICITUD AUTORIZACION PARA SU DESARROLLO

El programa de promoción y prevención desde las aulas requiere la autorización por parte de la tanto el departamento de salud como el departamento de educación del Gobierno de Navarra para su desarrollo. Se contactará, vía correo electrónico, con la dirección de ambos departamentos o en su defecto la persona referente en el ámbito, con el objetivo de solicitar una reunión conjunta, y se solicitarán los permisos para la puesta en marcha de la propuesta. Se contactará con Luis Gabilondo Pujol, dirección general de salud (luis.gabilondo.pujol@navarra.es) y a Koldo Iñaki Cambra Contin, Ispn servicio de promoción de la salud comunitaria (koldo.cambra@navarra.es) así como con Roberto Pérez Elorza, director general de educación (roberto.perez.elorza@navarra.es).

Además, como a parte de la puesta en marcha, el trabajo tendrá una parte evaluativa tanto cuantitativa como cualitativa, se enviará informe al comité de investigación del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea (CISNS-O) a nombre de Javier Baquedano Arriazu, coordinador de investigación en Atención Primaria y Antonio García Iriarte como profesional de enfermería, designado a propuesta conjunta de la Dirección de Enfermería del Complejo Hospitalario de Navarra y de la Jefatura de Servicio de Enfermería de Atención Primaria. Como no se especifica la documentación a presentar primeramente se contactaría por correo con investigacion.salud@navarra.es para solicitar información.

1. Correo electrónico: *adjunto guía completa + resumen.*

*Buenos días,*

*Mi nombre es Ania Irazoqui Ceberio, soy enfermera especialista en Atención Primaria y con el siguiente escrito me dirijo a ustedes con el objetivo de solicitarles una reunión.*

*En esta reunión me gustaría presentarles una guía de actuación para la figura de enfermera escolar que estáis intentando implantar en Navarra, como ven es una guía bilingüe pensada tanto para alumnos (de preescolar, primaria como secundaria), padres y profesores.*

*Gracias por vuestra atención, quedo a la espera de esa posible fecha de reunión.*

*Un saludo*

*Ania*

2. Documentación comité de investigación:

*Buenos días*

*Mi nombre es Ania Irazoqui Ceberio y me gustaría que me informaran de la documentación que tengo que presentar al comité de investigación de atención primaria para poder llevar a cabo una evaluación tanto cualitativa como cuantitativa de una intervención de promoción y prevención en las aulas.*

*Gracias por su atención.*

*Un saludo*

*Ania*

## 6.2. DOCUMENTOS DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: \_\_/\_\_/2019

### CONSENTIMIENTO INFORMADO (PARTICIPACIÓN DE LOS ALUMNOS)

#### Descripción

Su hijo/hija ha sido invitado a participar en un proyecto denominado **“Aulas saludables” programa para la promoción de hábitos saludables.**

Este programa es realizado por el Gobierno de Navarra tanto por el Departamento de Salud como por el de Educación y será pilotado en la zona básica de Etxarri-Aranatz. La enfermera referente del programa será *Ania Irazoqui Ceberio* en colaboración con otros profesionales del centro de salud de Etxarri-Aranatz.

El **propósito** u objetivo de este programa es contribuir a mejorar los conocimientos y habilidades relacionadas los hábitos de vida saludables y la prevención de los problemas de salud más prevalentes en preescolares, escolares y adolescentes.

Si aceptan participar, sus hijos acudirán a diferentes sesiones podrán aprender así como participar de forma activa lo que significa; la exposición de sus ideas, dudas, preguntas,... en condiciones de igualdad y horizontalidad con otros participantes y con la enfermera coordinadora del programa. Al inicio y al final del programa se le solicitará la realización de dos cuestionarios con el objeto de evaluar el programa educativo (excepto a los alumnos de infantil en el que la metodología será mediante preguntas abiertas).

#### Confidencialidad

La participación en este proyecto es **voluntaria**. La información que se recoja será **confidencial** y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número aleatorio y, por lo tanto, serán anónimas (*Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, de 13 de diciembre*).

#### Derechos

Ustedes tienen derecho a abstenerse de que sus hijos participen o retirarse del programa en cualquier momento, sin ninguna penalidad. Además, tienen derecho a recibir una copia de este documento.

Si tienen alguna pregunta o desea más información sobre esta investigación, por favor comuníquense con alguna de las coordinadoras del programa anteriormente citadas.

Su **firma** en este documento significa que han decidido que su hijo/hija participe después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento. Les agradecemos su participación.

Fecha y firma:

Fecha: \_\_/\_\_/2020

## CONSENTIMIENTO INFORMADO (PARTICIPACIÓN GRUPO FOCAL PROFESORES Y PADRES)

### Descripción

Usted ha sido invitado a participar en la evaluación de un proyecto denominado “**Aulas saludables**” programa para la promoción de hábitos saludables.

Este programa es realizado por el Gobierno de Navarra tanto por el Departamento de Salud como por el de Educación y será pilotado en la zona básica de Etxarri Aranatz. La enfermera referente del programa será *Ania Irazoqui Ceberio* en colaboración con otros profesionales del centro de salud de Etxarri-Aranatz.

El **propósito** u objetivo de este programa es contribuir a mejorar los conocimientos y habilidades relacionadas los hábitos de vida saludables y la prevención de los problemas de salud más prevalentes en preescolares, escolares y adolescentes.

Si aceptan participar ustedes evaluarán la actividad que han ido realizando tanto sus hijos como ustedes con la enfermera escolar.

### Confidencialidad

La participación en este proyecto es **voluntaria**. La información que se recoja será **confidencial** y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La grabación de la discusión grupal, solamente se utilizará para los fines de la investigación y podrá ser reproducido y escuchado única y exclusivamente por el equipo investigador; (*Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, de 13 de diciembre*).

### Derechos

Ustedes tienen derecho a abstenerse de participar. Además, tienen derecho a recibir una copia de este documento.

Si tienen alguna pregunta o desea más información sobre esta investigación, por favor comuníquense con alguna de las coordinadoras del programa anteriormente citadas.

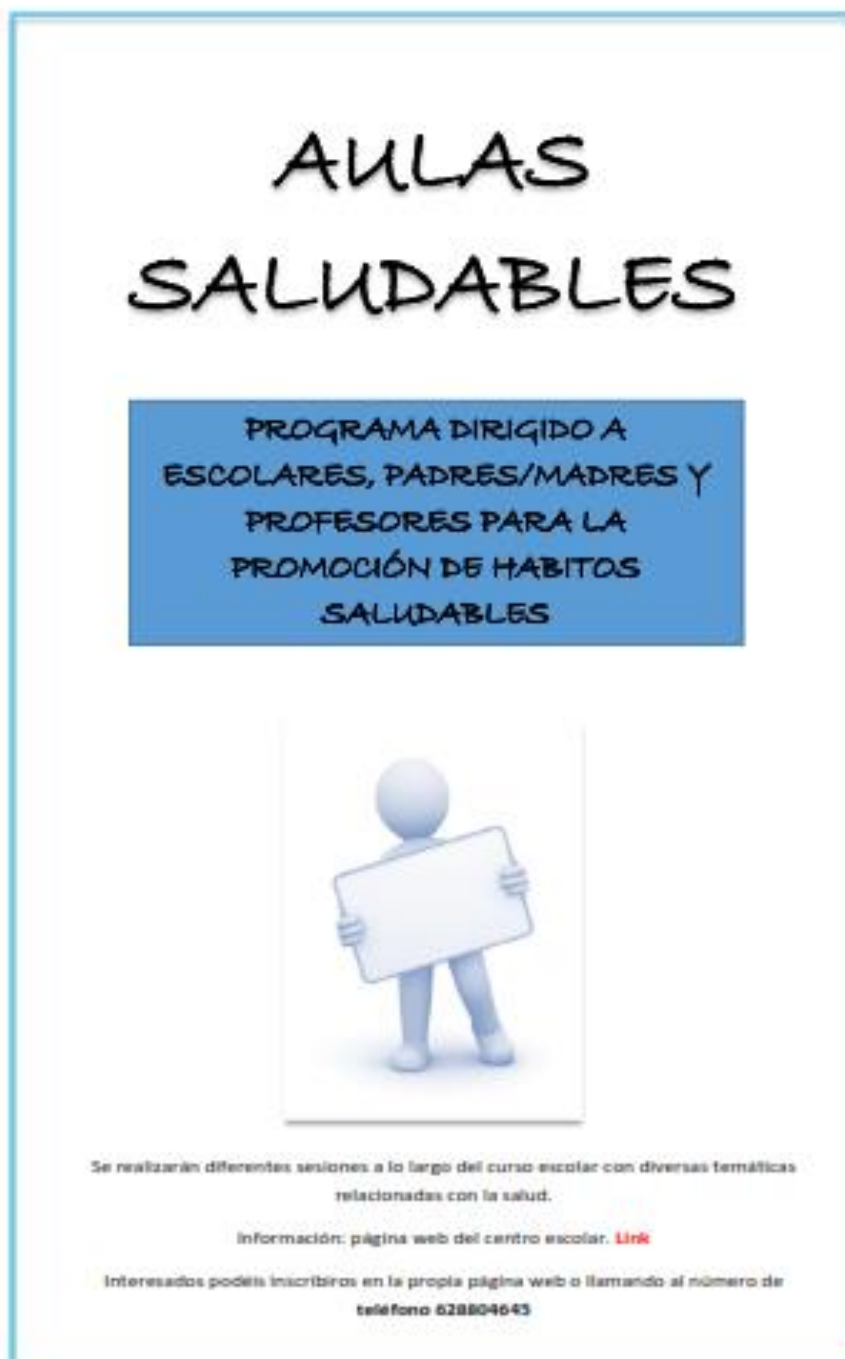
Su **firma** en este documento significa que han decidido participar después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento. Les agradecemos su participación.

*Fecha y firma:*

## 7. INFORMACIÓN DE DIVULGACIÓN

### 7.1. INFORMACION A LA POBLACIÓN

Cartel informativo: castellano.



The poster features the title 'AULAS SALUDABLES' in large, bold, black, hand-drawn letters at the top. Below it is a blue rectangular box containing the text 'PROGRAMA DIRIGIDO A ESCOLARES, PADRES/MADRES Y PROFESORES PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS SALUDABLES' in white, bold, hand-drawn letters. In the center is a 3D illustration of a white figure holding a white rectangular sign. At the bottom, there is a block of text in Spanish providing details about the sessions and contact information.

**AULAS  
SALUDABLES**

**PROGRAMA DIRIGIDO A  
ESCOLARES, PADRES/MADRES Y  
PROFESORES PARA LA  
PROMOCIÓN DE HABITOS  
SALUDABLES**

Se realizarán diferentes sesiones a lo largo del curso escolar con diversas temáticas relacionadas con la salud.

Información: página web del centro escolar. [Link](#)

Interesados podéis inscribiros en la propia página web o llamando al número de teléfono **628804643**

Cartel informativo: euskera.

# GELA OSASUNTSUAK

IKASLE, GURASO ETA IRAKASLEEI  
ZUZENDUTAKO PROGRAMA, BIZI  
DIHUTARA OSASUNTSUAK  
SUSTATZEA HELBURU DUENA



Sare ezberdinak gai ezberdinak landuz egingo dira ikasurtean zehar denak osasunarekin  
erlazionaturikoak.

Informazio gehiago: eskolako web horrian [Linka](#)

Interakututa bazaudie eskolako web horrian bertan izen eman dezakezue edo jarraian azaltzen  
den **telefonoa** zerbakira deituz: **628804645**

Tríptico castellano



**LUGAR:** Centro Escolar correspondiente (Escuela escuela, Escuela ikastola, Auzola eskola, Lehenetako eskola, Urterako eskola, Iturmendiko eskola)

**FECHA INICIO:** septiembre 2019

**HORIO:** a concretar

Si le interesa el programa inscribese para más información en el centro escolar. Gracias.



AREBAS TEMÁTICAS:

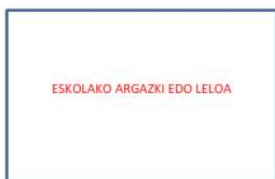
- Presentación:**
  - Temas que vamos a tratar
  - Temas que nos gustaría tratar
- Primeros auxilios**
  - Patologías frecuentes
  - Ergonomía
- Habitos de vida saludables:**
  - Alimentación
  - Ejercicio
  - Descanso
- Botiquin**
  - Vacunas
  - Higiene de manos, higiene dental
- Sexualidad**
  - Alcohol, tabaco y otras sustancias
  - Nuevas tecnologías
  - Hábitos de estudio

**AULAS SALUDABLES**

PROGRAMA DIRIGIDO A ESCOLARES, PADRES/MADRES Y PROFESORES PARA LA PROMOCIÓN DE HABITOS SALUDABLES



Tríptico euskera:



**LEKUA:** (Etxarriko eskola, Etxarriko ikastola, Arbizuko eskola, Lakuntzako eskola, Urdiaingo eskola, Iturmendiko eskola)

**DATA:** 2019ko iraia

**ORDUA:** zehazteko

Programa hau interesgarri iruditzen bazaizu, izena eman herriko eskolan. Eskerririk asko.



LANDUKO DIREN GAIAK:

- Aurkezpena:**
  - Landuko ditugun gaiak
  - Landu nahi ditugun gaiak
- Lehen sorospenak**
  - Gaixotasun ugarienen birpasoa
  - Ergonomia
- Elikadura osasuntsua**
  - Kirola
  - Atsedena
- Botika kutsa**
  - Txertoak
  - Esku eta hortz-higienea
- Sexualitatea**
  - Alkohola, tabakoa eta besteak
  - Tecnologia berriak
  - Ikas ohiturak

**GELA OSASUNTSUAK**

IKASLE, GURASO ETA IRAKASLEEI ZUZENDUTAKO PROGRAMA, BIZI DITUHARA OSASUNTSUAK SUSTATZEA HLBURU DUENA



Ejemplo tríptico para padres de alumnos de primaria del colegio público San Donato.



**LUGAR:** Escuela pública San Donato (biblioteca). Utzubar Txiki, 31820 Etxarri-Aranatz.

**FECHA INICIO:** septiembre 2019

**HORIO:** a concretar

Si le interesa el programa inscríbese para más información en el centro escolar. Gracias.



**AREBAS TEMÁTICAS:**

- Presentación:**
  - Temas que vamos a tratar
  - Temas que nos gustaría tratar
- Primeros auxilios**
  - Patologías frecuentes
  - Ergonomía
- Habitos de vida saludables:**
  - Alimentación
  - Ejercicio
  - Descanso
- Botiquín**
  - Vacunas
  - Higiene de manos, higiene dental
- Sexualidad**
  - Alcohol, tabaco y otras sustancias
  - Nuevas tecnologías
  - Hábitos de estudio

**AULAS SALUDABLES**

PROGRAMA DIRIGIDO A ESCOLARES, PADRES/MADRES Y PROFESORES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES



**LEKUA:** San Donato ikastetxe publikoko liburutegian. Utzubar Txiki, 31820 Etxarri-Aranatz

**DATA:** 2019ko iraila

**ORDUA:** zehazteko

Programa hau interesgarri iruditzen bazaizu, izena eman herriko eskolan. Eskerrik asko.



**LANDUKO DIREN GAIAK:**

- Aurkezpena:**
  - Landuko ditugun gaiak
  - Landu nahi ditugun gaiak
- Lehen sorospenak**
  - Gaixotasun ugarienen birpasoa
  - Ergonomia
- Elikadura osasuntsua**
  - Kirola
  - Atsedena
- Botika kutsa**
  - Txertoak
  - Esku eta hortz-higijena
- Sexualitatea**
  - Alkohola, tabakoa eta besteak
  - Tecnologia berriak
  - Ikas ohiturak

**GELA OSASUNTSUAK**

IKASLE, GURASO ETA IRAKASLEEI ZUZENDUTAKO PROGRAMA, BIZI OIHUTARA OSASUNTSUAK SUSTATZEA HLBURU DUENA



Información en la página web:

En la página web de cada colegio se colgará tanto el tríptico como el calendario de sesiones. Así se facilitará que los padres o profesores que no hayan podido asistir a alguna de las sesiones y les interese el tema puedan ir a otro de los colegios y participar en él.



## 7.2. NOTA DE PRENSA PARA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

### **El Gobierno de Navarra y el Colegio de Enfermería promueven un programa de Enfermería Escolar en la Sakana centrado en la prevención y promoción hábitos saludables**

Cerca de 700 escolares de la comarca de la Sakana podrán beneficiarse este curso de la nueva figura de la enfermera o enfermero escolar, impulsada por los departamentos de Salud y Educación del Gobierno de Navarra y por el Colegio Oficial de Enfermería de Navarra con el fin de fomentar hábitos de vida saludables e incidir en la prevención de riesgos desde edades tempranas. El objetivo de esta experiencia piloto es definir un modelo de colaboración entre los diferentes agentes sanitarios y la comunidad escolar extensible al resto de la Comunidad Foral.

La iniciativa es fruto de la colaboración de los departamentos de Salud, Educación y Derechos Sociales en el marco de la comisión técnica de Atención Integral a la Infancia. El programa ha sido presentado hoy en rueda de prensa por el director general de Salud, Luis Gabilondo; el director general de Educación, Roberto Pérez; el director gerente de Atención Primaria de Salud, Javier Díez; y el presidente del Colegio Oficial de Enfermería de Navarra, Carlos Sesma, entidad fundamental en el impulso y definición de este proyecto. Los participantes en la presentación han coincidido en destacar el valor preventivo de la figura de la Enfermería Escolar.

Con la creación de este nuevo agente sanitario directamente vinculado a los centros educativos se pretende fomentar la intervención precoz en problemas emergentes de salud derivados de la tendencia al sedentarismo, los malos hábitos alimentarios o el consumo de tóxicos, así como detectar riesgos psicosociales.

#### **Un modelo de intervención urbano y otro comarcal**

La primera fase de desarrollo del programa de Enfermería Escolar prevé alcanzar a 700 escolares de la zona básica de salud que engloba Etxarri Aranatz (5 CPEIP)

El objetivo es desarrollar un modelo de intervención, que sirva de referencia para la extensión de la Enfermería escolar al resto de la Comunidad Foral. Para la puesta en marcha de esta iniciativa, el centro de salud de Etxarri Aranatz será reforzado con una profesional de Enfermería a jornada completa.

La finalidad del programa de Enfermería Escolar es fomentar estilos de vida saludables desde edades tempranas, capacitar a todos los agentes de la comunidad escolar en aspectos clave de autocuidado (profesorado, alumnado, APYMAS, equipos de atención psicopedagógica, etc.) y promover entornos escolares saludables. Los contenidos se irán adaptando a cada ciclo educativo.

#### **Cinco áreas de trabajo**

Desde el punto de vista del fomento de estilos de vida saludable, se prevé impulsar líneas de trabajo continuadas en torno a cinco grandes áreas, como son la alimentación,

la actividad física y el descanso, las relaciones saludables, la educación afectivo-sexual y el consumo de sustancias tóxicas.

En el ámbito de la prevención, la Enfermería Escolar será una pieza de apoyo a la comunidad escolar para la organización de actividades de primeros auxilios, prevención de accidentes, higiene de manos, pelo, piel y dientes, higiene postural, exposición al sol, hábitos tóxicos, uso de internet y redes sociales o campañas de vacunación. Además, colaborará en la preparación de campañas específicas como el “Consumo de frutas y verduras en la escuela” o los “Desayunos saludables” y en la preparación de actividades en torno a días mundiales vinculados a la salud (mesas informativas, concursos, etc.).

La figura de la enfermera o enfermero escolar colaborará con las familias y el profesorado en el diseño de talleres grupales específicos sobre estilos de vida, espalda, tabaco, ansiedad, educación sexual, parentalidad positiva, consumo de sustancias o uso de pantallas, entre otros. Trabajará con la comunidad escolar para la detección e identificación de alumnos y alumnas con riesgo psicosocial, necesidades especiales de salud o especial vulnerabilidad ligadas a aspectos socioeconómicos, antecedentes de consumos de sustancias tóxicas o identidad sexual, entre otros. La Enfermería Escolar servirá también de apoyo a la atención al alumnado con patologías crónicas (diabetes, obesidad, epilepsia, alergias, intolerancias, etc.) y con enfermedades raras, cada día más frecuentes en un modelo de educación inclusivo.

El programa contará con una primera fase de definición y planificación de objetivos, que arrancará en septiembre de 2019.

### **Trabajo en red**

El programa se enmarca en la Estrategia de Prevención y Promoción de la Salud entre la población infantil y adolescente contemplada en el Plan de Salud 2014-2020. Pretende contribuir a crear redes de apoyo sociosanitario y educativo de carácter transversal. Esto conllevará la coordinación de diferentes agentes e instituciones, como los centros de salud, la comunidad escolar (equipo directivo, profesorado y APYMAAs), el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), Centros de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (CASSYR), centros de salud mental y los servicios sociales de base, deporte y cultura de los ayuntamientos.

La Enfermería Escolar servirá también para impulsar e incorporar nuevos centros a la Red de Escuela Promotoras de Salud, a la que ya se han sumado 27 centros en Navarra.

## 8. EVALUACIÓN

### 8.1. INDICADORES CUANTITATIVOS

Encuestas de satisfacción para el profesorado, padres/madres y alumnos de mayor edad (disponible en anexo 35 de la guía escolar).

Con los alumnos más jóvenes buzón de satisfacción con emoticonos.

Se realizará una comparativa entre el grupo intervención (colegio Etxarri-Arantz, Arbizu, Lakuntza, Iturmendi y Urdiain) frente al grupo control (ikastola de Etxarri-Aranatz) en las franjas etarias de 2-12 años.

En ellos se valorarán las diferencias existentes en los siguientes indicadores:

Indicador	Formula	Periodicidad
Niños formados	$\frac{\text{N}^\circ \text{niños formados por edad} * 100}{\text{N}^\circ \text{niños de esa edad}}$	Anual
Profesores formados	$\frac{\text{N}^\circ \text{profesores formados} * 100}{\text{N}^\circ \text{total de profesores}}$	Anual
Padres asistentes	Nºpadres/madres formados	Anual
Absentismo escolar	$\frac{\text{N}^\circ \text{días absentismo}}{\text{N}^\circ \text{días curso escolar}} * 100$	Anual
Absentismo laboral paterno	Nº de bajas por cuidados de hijos	Anual
Tasa de vacunación infantil	$\frac{\text{N}^\circ \text{niños de una determinada edad vacunas} * 100}{\text{N}^\circ \text{total de niños de esa edad}}$	Anual
Tasa de vacunación gripe (profesorado)	$\frac{\text{N}^\circ \text{profesores vacunados} * 100}{\text{N}^\circ \text{total de profesores}}$	Anual
Tasa de sobrepeso/obesidad en niños	$\frac{\text{N}^\circ \text{niños con sobrepeso/obesidad} * 100}{\text{Total niños}}$	Anual
Nº consultas pediatría	$\frac{\text{N}^\circ \text{consultas pedia niños en programa} / \text{totalP} * 100}{\text{N}^\circ \text{consultas pediatría niños no programa} / \text{totalNP}}$	Anual
Nº consultas enf.pediatría	$\frac{\text{N}^\circ \text{consultas enferm niños en programa} / \text{totalP} * 100}{\text{N}^\circ \text{consultas enferm niños no programa} / \text{totalNP}}$	Anual
Nº consultas urgencias (SUE)	$\frac{\text{N}^\circ \text{consultas SUE niños en programa} / \text{total P} * 100}{\text{N}^\circ \text{consultas pediatría niños no programa} / \text{total NP}}$	Anual
Nº ctas MAP	$\frac{\text{N}^\circ \text{consultas MAP familia en programa} / \text{totalP} * 100}{\text{N}^\circ \text{consultas MAP familia no programa} / \text{totalNP}}$	Anual

Total P: número total de niños/familiares que participan en programa (niños pertenecientes a las escuelas de la zona básica)

Total NP: total de niños no incluidos en el programa (niños de la ikastola de Etxarri Aranatz)

## 8.2. INDICADORES CUALITATIVOS

Grupos focales:

1. Alumnos de 6º primaria
2. Padres de alumnos de primaria
3. Padres de alumnos de infantil
4. Profesores de primaria
5. Profesores de infantil

Grupos focales con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué os ha parecido el proyecto Enfermera escolar?
2. Aspectos positivos
3. Aspectos de mejora
4. ¿Lo recomendaríais?

Grabar dichos grupos focales previo consentimiento informado (apartado 6.2.) y analizar los discursos con el programa informático Atlas-ti.

A su vez se tendrá en cuenta la valoración subjetiva realizada por el alumnado en cada sesión mediante los emoticonos.

## 9. ANEXOS

Se adjuntas dos guías una para el abordaje de los alumnos y alumnas de **educación infantil** y otro para los de **educación primaria**. En ellos se describen objetivos específicos actividades y metodología de evaluación por sesión. (Al final del trabajo).

Como se mencionaba anteriormente en el caso del profesorado y las familias se realizará una primera sesión de presentación en la que se les facilitará una pequeña encuesta para valorar las necesidades formativas y así desarrollar una guía personalizada al colegio y a las necesidades de los asistentes, fomentando así la participación. Esta misma encuesta será enviada vía drive al correo de los padres/madres. A su vez se les formará en primeros auxilios + RCP con la ayuda de la guía práctica de primeros auxilios para padres del Hospital Infantil Niño Jesús.<sup>24</sup>

**Encuesta valoración necesidades:**

En los siguientes meses se desarrollarán diferentes actividades teórico practicas relacionadas con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, cuál de los siguientes temas os interesaría tratar en ellos:

- Alimentación
- Vacunas
- Enfermedades crónicas prevalentes (definir los de mayor interés)
  - \_\_\_\_\_
- Enfermedades agudas:
  - \_\_\_\_\_
- Ejercicio físico y descanso
- Nuevas tecnologías
- Sexualidad en el adolescente
- Alcohol y tabaco
- Otros
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

Horario:

\_\_\_\_\_

Muchas gracias por su participación.

## 10. RESUMEN DEL TRABAJO

Desde las últimas décadas del pasado siglo, los centros escolares se han convertido en espacio fundamental para el desarrollo de la Educación para la Salud. En las aulas se pueden formar alumnos para llevar a cabo hábitos de vida y conductas responsables, que promuevan su salud y les permitan mantener una buena calidad de vida.

Y que mejor manera de iniciar esta andadura en la promoción de la salud que con un profesional experto como puede ser una enfermera escolar.

Este trabajo tiene como objetivo principal Promocionar la salud y prevenir los problemas de salud más prevalentes en la población preescolar y escolar de la zona básica de Etxarri-Arantz. Proyecto ya iniciado por Osasunbidea junto con el Departamento de Salud y Educación del Gobierno de Navarra del que hasta el momento no tenemos resultados.

Para ello se desarrollan dos guías con diversas actividades y temáticas, una dirigida a los escolares y otra a los preescolares. A su vez de manera participativa se valorarán las necesidades percibidas por el profesorado así como de los padres y madres y se desarrollaran actividades grupales dirigidas a estos dos colectivos.

La intervención se llevará a cabo en los cinco colegios públicos de la zona básica en alumnos de entre 2-12 años, realizando una evaluación comparativa con los alumnos del resto de los centros que no hayan recibido esa intervención.

**Palabras clave:** promoción, prevención, enfermera escolar, salud en el niño, colegio

## ABSTRACT

Since the last decades of the last century, schools have become a fundamental space for the development of Health Education. In the classrooms students can be trained to carry out habits of life and responsible behaviors that promote their health and allow them to maintain a good quality of life.

And the best way to start this journey in health promotion than with an expert professional such as a school nurse.

The main objective of this work is to promote health, prevent the most prevalent health problems in the preschool, and school population of the basic area of Etxarri Arantz. Project already started by Osasunbidea in collaboration with the Department of Health and Education of the Government of Navarre, of which we have no results so far.

To do this, two guides are developed with different activities and topics, one aimed at schoolchildren and the other at preschools. At the same time, in a participative way, the needs perceived by the teachers as well as the parents will be valued and group activities will be developed for these two groups.

The intervention will be carried out in the five public schools of the health zone in students between 2-12 years, making a comparative evaluation with the students of the rest of the centers that have not received this intervention.

**Key words:** promotion, prevention, scholar nursing, youth health, school.



## LABURPENA

Azken mendeko azken hamarkadatik aurrera, ikastetxeak Osasun Hezkuntzarako lantzeko funtsezko espazioa bihurtu dira. Ikasgeletan ikasleak trebatu ditzazkegu bizitza osasuntsua zer den ikasi eta osasuna bultzatzen duten jokaera arduratsuak eta bizi kalitate on bat gara dezaten.

Eta ez da modu hobegorik imajinatzen osasunaren sustapenerako bidea hau asteko eskola erizain batekin ez bada.

Lan honen helburu nagusia osasunaren sustapena eta Etxarri Arantz osasun eremuko haur hezkuntza eta lehen hezkuntzako biztanleen osasun arazo nagusiak prebenitzea da. Osasunbideak Nafarroako Gobernuko Osasun eta Hezkuntza Sailarekin batera hasitako proiektua da baina orain arte ez dugu emaitzarik jakin.

Horretarako, bi gidaliburua garatu dira jarduera eta gaien ezberdinak landuz. Aldi berean, modu parte hartzaile batean, irakasleek eta gurasoek beraiengan eta beraien seme-alabengan hautematen dituzten beharrak baloratuko dira eta beraien zuzendutako talde jarduerak garatuko dira.

Ekintza oinarritzko eremuko bost ikastetxe publikoetan burutuko da 2-12 urte bitarteko ikasleen artean, eta ekintza hori jaso ez duten gainerako ikastetxeetako ikasleekin alderatuz burutuko da ebaluazioa, besteak beste.

**Hitz gakoak:** promozioa, prebentzioa, eskola-erizaina, hurren Osasuna, eskola.

## 11. BIBLIOGRAFIA

- <sup>1</sup>Gobierno de Navarra. Manual de Educación para la Salud. 2006. Pag.9. Disponible en: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
- <sup>2</sup> Ruiz Iglesias L, Cardeñoso Herrero R, Elena Sinobas P, Fernández Carreras R. Proyecto de enfermera escolar. Santander: Fundación de Enfermería de Cantabria. 2014.
- <sup>3</sup> Educación. Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo. Boletín Oficial del Estado, nº106, (4 de mayo de 2006)
- <sup>4</sup> Para la mejora de la calidad educativa. Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre. Boletín Oficial del Estado nº295, (10 de diciembre de 2013).
- <sup>5</sup> Salud Escolar. Ley 1/1994 de 28 de marzo. Boletín Oficial del Estado nº107, (5 de mayo de 1994).
- <sup>6</sup> OMS. Carta de Ottawa para la promoción de la Salud. 17-21 de noviembre de 1986 Ottawa (Ontario) Canada. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- <sup>7</sup> Montoro García A, Fernández Gutiérrez P. La enfermera escolar. Opinión de los progenitores de niñas y niños que inician la escolarización. Metas de Enfermería. dic2017/ene2018; 20(10): 50-59.
- <sup>8</sup> Hanink E. Lina Rogers, the first school nurse. Providing healthcare to keep kids in school. Working Nurse. Disponible en: <https://goo.gl/Ah82xr>
- <sup>9</sup> Gonzalez Garcia N, Lopez Langa N. Antecedentes históricos y perfil de la enfermera escolar. Metas de Enfermería. sep2012; 15(7):50-54.
- <sup>10</sup> National Association of School Nurses. NASN. [Online]. 2016 [citado 5 de mayo 2019]. Disponible en: <https://goo.gl/NGR45F>.
- <sup>11</sup> Zapata Rus RM. Necesidad de enfermera escolar y educación para la salud en el ámbito escolar: una revisión bibliográfica. Facultad de Ciencias de la Salud: Universidad de Jaén; 2015.
- <sup>12</sup> Nasser Laoula O, Garrido Piosa M, Tierra Burguillo P. Situación de la enfermería escolar en Francia. Portales Médicos. Julio de 2016.
- <sup>13</sup> Gobierno de Navarra. Departamento de educación. Escuelas promotoras de salud (Navarra-Nafarroa) Osasuna Sustatzen duten Eskolak. Ene-2013. Disponible en: <https://sites.google.com/a/educacion.navarra.es/eps/home>
- <sup>14</sup> Navarra.es. Noticia del 19/9/2017. Disponible en: <https://www.navarra.es/es/noticias/2017/09/19/Programa+enfermeria+escolar+Mendillorri+y+Sakana.htm>
- <sup>15</sup> Sociedad Científica Española Enfermería Escolar. Perfil profesional de la enfermera escolar. 30/10/2009.
- <sup>16</sup> Gobierno de Navarra. Departamento de Salud. Plan de Salud Navarra 2014-2020.

- <sup>17</sup> Gobierno de Navarra. Departamento de Salud. Observatorio de Salud Navarra. Situación de Salud por Zonas Básicas. Disponible en: [file:///C:/Users/ANIA%20IRAZOQUI/Downloads/02\\_InformeZBS\\_etxarri%20aranatz%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/ANIA%20IRAZOQUI/Downloads/02_InformeZBS_etxarri%20aranatz%20(2).pdf)
- <sup>18</sup> Grupo de trabajo sobre actividad física AEP. Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes. 2012. Disponible en: [http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico\\_actividad\\_fisica\\_aep\\_w eb.pdf](http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_w eb.pdf)
- <sup>19</sup> Lena Ordonez A et all. Guía ni ogros ni princesas. Asturias. 2007. Disponible en: [https://educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2014/02/guia\\_no\\_ogros\\_ni\\_princesas1069.pdf](https://educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2014/02/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf)
- <sup>20</sup> CEAPA. Recursos educativos para promover el consumo cero de alcohol en menores de edad y responsable por los adultos. Diciembre 2016. Disponible en: <http://www.infocoonline.es/pdf/10RECURSOS EDUCATIVOS.pdf>
- <sup>21</sup> Gobierno Vasco. Egon line. Guía pedagógica para trabajar la educación en nuevas tecnologías: uso responsable, preventivo y educativo. País Vasco. 2015. Disponible en: <https://es.slideshare.net/Ireki/egon-line-guia-pedaggica-para-trabajar-la-educacin-en-las-nuevas-tenologas>
- <sup>22</sup> Gobierno de Navarra. Comer sano y moverse para crecer con salud y prevenir la obesidad infantil. Navarra. Disponible en: <http://cptafalla.educacion.navarra.es/web/wp-content/uploads/2014/09/Comer-sano-moverse-y-crecer-con-salud.pdf>
- <sup>23</sup> DonBosco.TabaquisNo. Material didáctico para la prevención consumo de tabaco en menores. Disponible en: [http://www.confedonbosco.org/sites/default/files/contenidos\\_materiales\\_tabaco\\_definitivo.pdf](http://www.confedonbosco.org/sites/default/files/contenidos_materiales_tabaco_definitivo.pdf)
- <sup>24</sup> Casado Flores J, Jimenez Garcia R. Guía práctica de primeros auxilios para padres. Hospital Infantil Niño Jesús. Madrid. 2017. Disponible en: <http://www.092cr.net/doc/guia%20primeros%20auxilios%20para%20padres%20y%20madres.pdf>
- <sup>25</sup> AEPap. Guía de ayuda para centros docentes. Manejo practico de los problemas pediátricos más frecuentes. Consejo para el profesorado y los cuidadores escolares. Septiembre 2015. Disponible en: <https://www.aepap.org/grupos/grupo-de-educacion-para-la-salud/biblioteca/guia-aepap-para-centros-docentes>
- <sup>26</sup> Proyecto de enfermería escolar. Cantabria. Disponible en: <http://acise.cat/wp-content/uploads/2018/01/PROYECTO-DE-ENFERMER%C3%8DA-ESCOLAR-1-ilovepdf-compressed.pdf>
- <sup>27</sup> Gobierno de Navarra. Atención dental infantil. Programa PADI. Disponible en: [https://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Etapas+de+la+vida/Infancia+adolescencia+y+juventud/Atencion+dental+infantil/](https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Etapas+de+la+vida/Infancia+adolescencia+y+juventud/Atencion+dental+infantil/)

---

<sup>28</sup> Pagina web salud Gobierno de Navarra. Disponible en:  
[http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Profesionales/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Profesionales/)

## 9.1. ANEXO 1. GUÍA DIRIGIDA A ALUMNOS DE EDUCACIÓN INFANTIL



EDUCACIÓN INFANTIL (EI) 2-5 años

GUIA CASTELLANO

Ania Irazoqui Ceberio

Tutora: Ines Aguinaga Ontoso

Master Universitario en Salud Pública 2018-2019

## INDICE

---

### CASTELLANO:

1	CRONOGRAMA.....	4
2	ACTIVIDADES .....	5
2.1	ACTIVIDAD 1: PRESENTACIÓN.....	5
2.2	ACTIVIDAD 2: HIGIENE DE MANOS Y DIENTES. ....	7
2.3	ACTIVIDAD 3: EJERCICIO + DESCANSO .....	9
2.4	ACTIVIDAD 4: REPASO DE TODO LO VISTO EN LAS ÚLTIMAS SESIONES .....	10
2.5	ACTIVIDAD 5: PRIMEROS AUXILIOS.....	11
2.6	ACTIVIDAD 6: ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	12
2.7	ACTIVIDAD 7. CONOCE TU CENTRO DE SALUD .....	14
2.8	ACTIVIDAD 8: REPASO DE TODO LO VISTO EN LAS ÚLTIMAS SESIONES .....	15
2.9	ACTIVIDAD 9: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES .....	16
3	GUIÓN ACTIVIDADES.....	17
4	EVALUACIÓN .....	23

### EUSKERA:

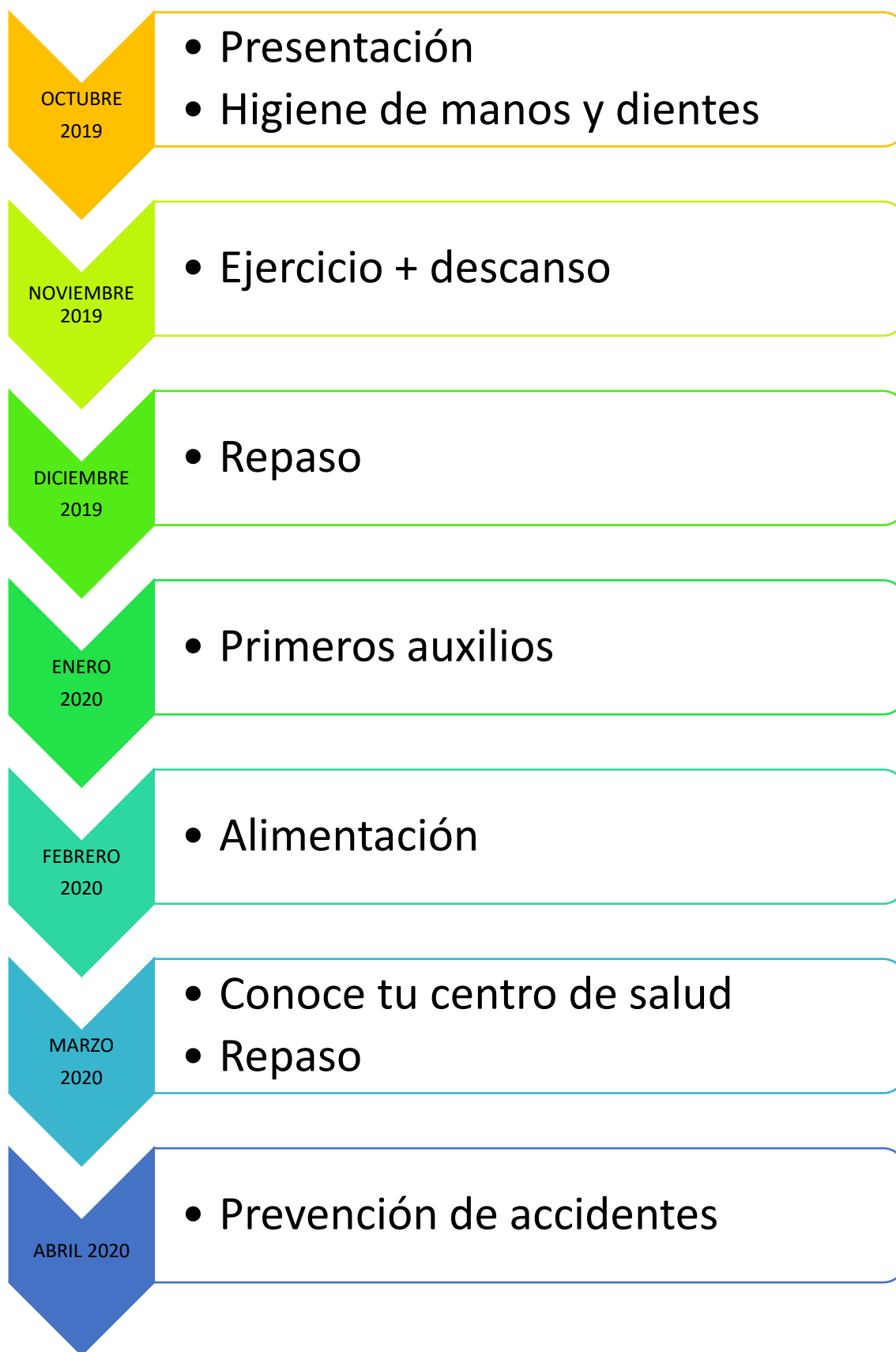
1	KRONOGRAMA.....	25
2	EKINTZAK .....	26
2.1	1.EKINTZA: AURKEZPENA. ....	26
2.2	2.EKINTZA: ESKU ETA HORTZEN GARBIKETA.....	28
2.3	3. EKINTZA: ARIKETA FISIKOA ETA LOA .....	30
2.4	4.EKINTZA: BIRPASOA.....	31
2.5	5. EKINTZA. LEHEN SOROSPENAK.....	32
2.6	6. EKINTZA.ELIKADURA OSASUNTSUA. ....	33
2.7	7. EKINTZA. ZURE OSASUN ETXEA EZAGUTZEN.....	35
2.8	8. EKINTZA. BIRPASOA.....	36
2.9	9.EKINTZA: ISTRIPUAK SAHIESTEN .....	37
3	EKINTZEN GIDOIA .....	38
4	EBALUAKETA.....	44
5	ANEXOS/ERANSKINAK.....	45
5.1	Anexo 1: Imágenes presentación . Aurkepen irudiak. 1. Eranskina .....	45
5.2	Anexo 2: Carta padres higiene dental. Gurasoentzko eskutitza. 2.Eranskina.....	51
5.3	Anexo 3: Poster higiene dental .....	52
5.4	Anexo 4: Higiene de Manos .....	54
5.5	Anexo 5: Ejercicio físico. Ariketa Fisikoa. 5. Eranskina.....	58

## Aulas saludables-Gela osasuntsuak

5.6	Anexo 6: Diario de alimentación. Elikadura astekaria. 6.Eranskina .....	67
5.7	Anexo 7. Alimentos . Elikagaiak 7.Eranskina .....	70
5.8	Anexo 8: Semáforo. Semaforoa 8.Eranskina .....	73
5.9	Anexo 9: Plato saludable. Plater osasuntsua. 9.Eranskina .....	74
5.10	Anexo 10: Prevención de accidentes. Istripuen sahiespena. 10.Eranskina .....	76
5.11	Anexo 11: Diploma acreditativo .....	81
5.12	Anexo 12: Emoticonos evaluación. Ebaluaziorako emotikonoak. 12.eranskina .....	83

# 1 CRONOGRAMA

---





## 2 ACTIVIDADES

### 2.1 ACTIVIDAD 1: PRESENTACIÓN.

<b>SESIÓN 1: PRESENTACIÓN</b>	
<b>Lugar:</b> Aula correspondiente	<b>Fecha y hora:</b>
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá a la enfermera</li> <li>2. Al finalizar la sesión la enfermera conocerá los alumnos</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el cronograma y actividades que realizarán con la enfermera a lo largo del año</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el rol de enfermería en el colegio</li> </ol>	

Estando en el aula todos los/las alumnos/alumnas sentados en forma de U entra la enfermera que es presentada por el docente referente (tutor/a) y la saludan.

*Buenos días a todos y a todas os presento a Ania ella es enfermera y a partir de ahora algunos días estará con nosotros enseñándonos muchas cosas sobre la salud.*

Se presenta la enfermera y explica la dinámica de presentación.

*¡Buenos días! Como dice (nombre del docente) mi nombre es Ania y hoy he venido aquí para jugar con vosotros y conoceros. ¿Qué os parece si empezamos el juego?*

En hojas blancas se dibuja en el centro una imagen con temas que se vayan a tratar en próximas sesiones higiene dental, higiene de manos, ejercicio, alimentación saludable... (anexo1), utilizando para cada uno de ellos un color o colores diferentes. Estas imágenes se cortan en dos partes. Deben cortarse de manera que queden sus bordes irregulares, uno para cada alumno.

1. Se colocan los papeles en el centro, (bien mezclados).
2. Se pide al alumnado que retiren uno a uno un pedacito de papel.
3. Luego, buscan al compañero o compañera que tiene la otra mitad, que tiene coincidir. (dinamizado con música)
4. Al encontrarse la pareja, se deben preguntar el nombre y de donde son. Entre los dos tienen que expresar que ven en su imagen y pensar que puede hacer una enfermera en el colegio.
5. Al finalizar el tiempo, vuelven al grupo general, para presentarse, describir su imagen y decir su idea del rol de enfermera en clase. Ideas que se apuntaran en un papelógrafo.

*Muy bien pues ahora lo que tenéis que hacer es uno a uno coger un papelito de los que tenemos aquí en el medio. Solo uno por favor y os volvéis a sentar.*

*Ahora que todos tenéis un papel os dais cuenta de que la imagen que tenéis en el papel dibujado le falta la mitad, buscad al compañero que tenga la otra mitad.*

En el caso de que sean impares se planteará una imagen en 3 partes o que participe la profesora también.

*Ahora que estáis por parejas recordad al compañero/a vuestro nombre y de donde sois y entre los dos tenéis que decirnos que pasa o que veis en la imagen.*

*Nos volvemos a sentar en el círculo al lado de nuestra pareja y ahora uno a uno me decís como se llama vuestra pareja y de donde es. Y para finalizar los dos me contáis que imagen tenéis y si vosotros realizáis eso que veis en la imagen.*

*Y ya para terminar, uno a uno pensar y comentarnos que hace una enfermera aquí en el colegio.*

La enfermera apunta todo en la pizarra o papelógrafo. Al finalizar agradece la participación y aplaude.

*¡Muchas gracias a todos! ¡Lo habéis hecho fenomenal! Repetimos, a ver recordadme como os llamáis. Os pondré una pegatina con vuestro nombre que la tendréis que llevar todos los días que yo venga ¿os parece bien?*

Finalmente realizan una ronda de nombres y les pone una pegatina con su nombre en la camiseta. Acaba explicando la función de la enfermera en el colegio.

*Durante estos meses en ocasiones vendré aquí a clase para jugar con vosotros y aprender sobre diferentes cosas como por ejemplo como comer bien, hacer ejercicio, primeros auxilios como lavarnos los dientes etc. También me encontrareis en el despacho el día que estéis enfermos o tengáis heridas que haya que curar o tengamos que poner una vacuna.*

El/la tutor/a despide a la enfermera agradeciendo su participación. Los días siguientes recordará con los alumnos su presencia y las cosas que ella puede hacer.

*¿Le decimos adiós a Ania y muchas gracias? (aplausos)*

## 2.2 ACTIVIDAD 2: HIGIENE DE MANOS Y DIENTES.

SESIÓN 2: HIGIENE DE MANOS E HIGIENE DENTAL	
Lugar: Aula correspondiente	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la correcta técnica de lavado de manos.</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la correcta técnica de lavado dental</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado realizará una higiene de manos guiada</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado realizará una correcta higiene dental.</li> </ol>	

Previa actividad el profesorado recordará al alumnado y a los familiares la necesidad de que sus hijos e hijas lleven su cepillo dental, dentífrico y pequeña toalla al colegio. (Anexo2: carta para los padres/madres)

Antes de que la enfermera entre en clase el/la profesor/a les recordará su nombre y facilitará a cada alumno una pegatina con su nombre. A su vez prepararan el material necesario para la actividad (cepillo de dientes, pasta y toalla).

Estando los alumnos sentados en forma de U la enfermera realizará la introducción a la actividad y expondrá la técnica de higiene dental. A continuación, expondrá el poster de higiene dental que plastificado se colocará en el baño del centro escolar. Finalmente realizará ella el ejemplo para que posteriormente lo repitan los niños.

*Buenos días,*

*Hoy vamos a aprender a lavarnos los dientes ¿Qué os parece? Antes de empezar una pregunta, ¿Os laváis todos los dientes? ¿Cuándo os laváis los dientes? (deja tiempo para que los niños respondan).*

*Recordad que tenemos que lavarnos los dientes siempre después de comer y sobre todo antes de irnos a la cama. Unas 3 veces al día. (Con ayuda del poster con imágenes explicamos):*

1. *Empezamos lavando los dientes de arriba (desde la encía hacia abajo)*
2. *Seguimos con los de abajo (partiendo la encía hacia arriba)*
3. *Y ahora la parte interna*
4. *Y terminamos con la lengua*

*Vamos a practicarlo...*

Tras esta actividad se procederá a la actividad de higiene de manos. Recordamos que el 15 de octubre es el día mundial del lavado de manos.

Se seguirá la misma dinámica que en la actividad anterior.

*Y ahora vamos a aprender a lavarnos bien las manos. Antes de empezar ¿De los que estamos aquí quien se lava las manos? ¿Cuándo nos tenemos que lavar las manos? ¿Por qué os parece que es importante lavarnos las manos?*

(Dejamos un tiempo para que vayan diciendo sus ideas) Destacar las siguientes ideas si no las han dicho:

Por qué hay que lavarse las manos:

- en su superficie y entre los dedos viajan compañeros no deseados, los gérmenes patógenos que lo tienen fácil para hacernos enfermar, causándonos infecciones en el estómago, conjuntivitis, catarros y gripes, infecciones en heridas...

Cuando:

- Cuando están sucias.
- Después de ir al baño.
- Antes de comer.
- Después de jugar con la arena, barro...
- Después de jugar con muñecos, en la calle...
- Después de tocar animales
- ...

*Ahora vamos a ver cómo nos tenemos que lavar las manos paso a paso.*

1. *Abrimos el grifo y nos mojamos las manos*
2. *Cogemos el jabón y nos frotamos palma contra palma*
3. *Más tarde la palma contra el dorso*
4. *Luego entrelazamos los dedos*
5. *Dedos trabados*
6. *Pulgar*
7. *Puntas de los dedos contra la palma*
8. *Muñeca*
9. *Aclaremos*
10. *Secamos*

Les mostramos el poster que colocaremos junto al de higiene dental en el baño del colegio. (anexo4). Imprimiremos ambos posters en A4 para que puedan ponerlo en el baño de sus casas.

Video al finalizar la sesión:

Euskera: <https://www.youtube.com/watch?v=e5fexX1rRqY> (lavado de manos + dientes)

Castellano: <https://www.youtube.com/watch?v=A4fv78fKNsg> (lavado de manos)

<https://www.youtube.com/watch?v=FTaYO5a7r78>

*Y ahora vamos a ver un video muy divertido sobre estas actividades.*

Evaluación empleado un buzón y los emoticonos de sentimientos del anexo 12.

*Bueno chicos y chicas ahora que finalizamos la sesión os agradecería que me dijerais si os ha gustado lo que hemos hecho hoy en clase, si os ha gustado mucho cogéis el emoticono/carita verde el sonriente y lo introducís en el buzón, si os ha gustado, pero no mucho el amarillo y si no os ha gustado nada el rojo enfadado.*

*Muchas gracias.*

## 2.3 ACTIVIDAD 3: EJERCICIO + DESCANSO

SESIÓN 3: EJERCICIO Y DESCANSO	
Lugar: Aula correspondiente	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la importancia de realizar ejercicio en su día a día.</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá las ventajas de realizar ejercicio</li> </ol>	

En esta actividad se les mostrará imágenes de niños que estén realizando diferentes tipos de ejercicio físico y ellos tendrán que decir si en su tiempo libre lo realizan o no, y si lo hacen con su familia o no.

A su vez se repasarán las medidas de seguridad en aquellos que ellos practiquen, el uso de caso en bici, por ejemplo.

*Buenos días a todos y todas otra vez, hoy vamos a hablar del ejercicio. ¿Qué diríais que es el ejercicio? (dejar que respondan)*

*¿Hacéis vosotros ejercicio? ¿Con quién?*

*Muy bien, ahora os voy a enseñar unas imágenes de niños y niñas que están haciendo un tipo de deporte y me tenéis que decir de cual se trata ¿bien?*

*Empezamos* (mostrar imágenes del anexo5, estas imágenes serán en blanco y negro para que luego ellos elijan su favorito los puedan pintar)

*¿Qué deportes más se os ocurren?*

*Ahora os daré la imagen del deporte que más os gusta o más practicáis para que podáis colorearlo.*

Mediante dinámica de lluvia de ideas (sobre todo en aquellos de mayor edad) se repasarán los beneficios del ejercicio.

*Vamos a ver y ¿porqué o mejor dicho para que realizamos ejercicio? ¿Qué sentís cuando realizáis ejercicio?*

En esta lluvia de ideas tienen que mencionar:

- Pasarlo bien
- Para ser saludables
- Para estar más fuertes
- Ayuda a relajarte
- Ayuda a sentirte bien
- Me enfado menos...

*A pesar de que es muy importante hacer ejercicio siempre que podamos, es igual de importante hacerlo de manera segura y más importante aún descansar bien todos los días. Dormir mucho para luego trabajar mucho y pasarlo muy bien en el colegio.*

Se finalizará la sesión bailando, paseando o realizando un deporte en equipo.

Evaluación y despedida a modo resumen.

## 2.4 ACTIVIDAD 4: REPASO DE TODO LO VISTO EN LAS ÚLTIMAS SESIONES

Esta sesión se utilizará para repasar conceptos que no se hayan podido impartir, que precisen de mayor profundización o recordatorio como puede ser un recordatorio de una sesión ya impartida. A su vez se podrá sumar alguna sesión solicitada bien por los padres o por los docentes.

En esta sesión se podrá de manera colaborativo si el profesorado así lo solicita abordar temáticas propuestas en skola.

## 2.5 ACTIVIDAD 5: PRIMEROS AUXILIOS

SESIÓN 5: PRIMEROS AUXILIOS	
Lugar: Aula correspondiente	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la canción de RCP</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado realizará la técnica de RCP guiada por el video</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el número de emergencias</li> </ol>	

Semanas antes de iniciar la actividad en clase irán aprendiendo la siguiente canción:

Todos los días acudirá la enfermera para cantar con ellos la canción.

*Buenos días, esta semana vamos a aprender a reanimar, ¿qué es reanimar? Ayudar a una persona que está dormida y no nos responde.*

*Para saber que tenemos que hacer cuando nos encontramos a una persona “dormida” vamos a aprender la siguiente canción.*

Primero se les pone el video completo, más tarde se reproduce cada parágrafo de la canción y los niños del aula lo repiten.

El último día de la semana se reproducirá por completo ayudándose de peluches o con sus propios compañeros como se observa en el video del enlace.

Canción RCP (música del barquito chiquitito)

[https://www.youtube.com/watch?v=SB\\_peoAHGZ8](https://www.youtube.com/watch?v=SB_peoAHGZ8)

*Había una vez, una persona dormida (bis)  
Que no podía, que no podía, que no podía despertar.*

*Ni cuando la llamaban, ni cuando la movían (bis)  
Que no podía, Que no podía, Que no podía despertar.*

*Hay que pedir ayuda al 1 1 2 (bis)  
Para que venga la ambulancia a darnos la solución.*

*Para ver si respira, levanto su barbilla  
Para ver si respira, acerco mi mejilla  
Para sentir, para sentir, si echa aire su nariz.*

*Si se mueve el pecho, es porque respira (bis)  
Lo pongo de lado para evitar que se pueda atragantar.*

*Pero, si no respira es que está parado (bis)  
Hay que empezar a reanimar, ponte a masajear.*

*Es muy muy importante que si nuestros padres, abuelos, conocidos u otra persona algún día están dormidos y no nos responden realicemos esto que hemos aprendido y muy muy importante que llamemos al 112.*

Evaluación.

## 2.6 ACTIVIDAD 6: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

<b>SESIÓN 6: ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	
<b>Lugar:</b> Aula correspondiente	<b>Fecha y hora:</b>
<b>Objetivos:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá los alimentos que podemos clasificar en rojo, ámbar y verde.</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el plato saludable</li> </ol>	

En esta actividad se pretende hablar de los hábitos de alimentación del alumnado y a su vez de las familias. Entendemos que pueda haber diferentes rasgos culturales, que condicionen estos hábitos y se tendrán en cuenta, intentando personalizar.

Aunque la base central será la pirámide de alimentación, la alimentación mediterránea, así como el plato saludable de la OMS.

Un mes antes de empezar la actividad se les entregará un diario de alimentación semanal (Anexo6), para valorar que alimentos son los más ingeridos, formas de cocinar, etc.

Para evaluar la actividad un mes más tarde de llevarla a cabo se les volverá a pasar el diario de alimentación semanal para que lo rellenen junto con sus padres a modo de evaluación.

Para empezar, se indagará que han desayunado los alumnos esa mañana.

*Buenos días, hoy vamos a empezar a hablar de las cosas que comemos, para ello decidme uno a uno, ¿Qué habéis desayunado hoy a la mañana? ¿Quién empieza?*

Dejamos que se expresen, sin criticar ni hacer juicios.

*Y ¿qué os gustaría desayunar? ¿Qué creéis que debemos desayunar?*

*Y en casa ¿sois vosotros los que preparáis el desayuno? ¿Desayunáis solos? ¿Os acompaña la televisión?*

Como segunda dinámica expondremos imágenes de diferentes alimentos y empleando la técnica del semáforo los colocaremos en la zona roja, amarilla o verde.

*¡Muy bien! Ahora vamos a hacer un pequeño juego. Os voy a enseñar fotos de diferentes alimentos y los vamos a colocar en un color según los colores del semáforo. El rojo significa, stop, parar, se trata de los alimentos que no debemos comer en exceso, solo de vez en cuando. El amarillo significa cuidado, se trata de alimentos que tenemos que comer, pero no diariamente. Y finalmente el verde que en el semáforo es que podemos pasar, y por tanto se tratará de alimentos que podemos comer con libertad. ¿Se entiende?*

*Vamos a empezar*

Se mostrarán las imágenes del anexo 7 y se irán colocando en el semáforo a tamaño poster del anexo 8.

Al finalizar la actividad se les facilitará la imagen del plato saludable donde ellos tendrán que explicar que ven en ella.

Tras ello la enfermera explicará en que consiste el plato saludable.

*Bueno pues para terminar vamos a ver en esta imagen que os acabo de repartir (Anexo 9) que alimentos veis (dejar que se expresen).*



*Este es el plato saludable, se trata de las cosas que tendríamos que incluir tanto en la comida como en la cena.*

- 1. Mucha verdura (ensalada, vainas, calabacín...)*
- 2. Un poquito de proteína (carne de pollo, pavo, pescado, huevo...)*
- 3. Un poco de cereal (un trocito de pan, un poco de pasta, arroz...)*
- 4. Un vaso de agua*
- 5. Una pieza de fruta*
- 6. Un poquito de aceite de oliva*
- 7. Y muy muy importante hacer mucho ejercicio*

Evaluación mediante el buzón de emojis + entrega del diario de alimentación semanal y despedida a modo resumen.

## 2.7 ACTIVIDAD 7. CONOCE TU CENTRO DE SALUD

<b>SESIÓN 7: CONOCE TU CENTRO DE SALUD</b>	
<b>Lugar:</b> Centro de salud	<b>Fecha y hora:</b>
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá las diferentes áreas y profesionales del centro de salud.</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado expresará los sentimientos que le genera el centro de salud.</li> </ol>	

Mediante esta actividad se pretende en grupo por clases en colegios grandes, todo preescolar en conjunto en colegios más pequeños (Urdiain, Iturmendi, Arbizu y Lakuntza) se visitará el centro de salud de Etxarri-Aranatz ya que allí se encuentra el servicio de pediatría. A su vez en los pueblos se visitará el consultorio local.

El objetivo que se busca con esta actividad es que los niños conozcan el funcionamiento del centro, a algunos de los trabajadores y los medios para familiarizarse con estos y para que el día que precisen acudir bien a la consulta de pediatría o a la del profesional de enfermería de pediatría lo hagan con menor miedo.

Las visitas se realizarán preferentemente de tarde, para no parar la actividad asistencial del centro, con una duración aproximada de 40 minutos.

Primero se visitarán la sala de pediatría y de enfermería pediátrica, luego la de urgencias, y alguna consulta de adultos. Finalmente se acudirá a la biblioteca donde bien el profesional de pediatría o el profesional de enfermería pediátrica les podrá hablar temas relacionados con la salud.

## 2.8 ACTIVIDAD 8: REPASO DE TODO LO VISTO EN LAS ÚLTIMAS SESIONES

Esta sesión se utilizará para repasar conceptos que no se hayan podido impartir, que precisen de mayor profundización o recordatorio como puede ser un recordatorio de una sesión ya impartida. A su vez se podrá sumar alguna sesión solicitada bien por los padres o por los docentes.

En esta sesión se podrá de manera colaborativo si el profesorado así lo solicita abordar temáticas propuestas en skola.e.

## 2.9 ACTIVIDAD 9: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

<b>SESIÓN 9: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES</b>	
<b>Lugar:</b> Aula correspondiente	<b>Fecha y hora:</b>
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá los riesgos existentes en el día a día.</li><li>2. Al finalizar la sesión el alumnado expresará como evitar los riesgos.</li></ol>	

En esta sesión mediante imágenes nuevamente, se analizarán diferentes supuestos de riesgo en el día a día de los niños y niñas. Se les mostrarán las imágenes del anexo 10 y ellos destacarán las incorrecciones o como se debe de hacer dicha actividad.

A su vez se les dará la oportunidad de exponer algún caso real, si procede.

*Buenos días chicos y chicas. Hoy vamos a hablar de la prevención de accidentes. Para ello a continuación vamos a analizar unas imágenes y ver en ellas que se está haciendo mal, ¿de acuerdo?*

Al tratarse de la última sesión la enfermera llevará un almuerzo saludable a la clase, así como un diploma acreditativo (anexo11) a cada uno de los alumnos.

Tras el almuerzo se repartirán estos diplomas de uno en uno mientras el resto de los compañeros aplauden.

*Como ya hemos terminado de almorzar os voy a hacer entrega de un pequeño regalo. Se trata de un diploma que demuestra todo lo que hemos aprendido justos.*

*Empezamos...*

Evaluación

### 3 GUIÓN ACTIVIDADES

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
1ª SESIÓN PRESENTACIÓN	1. Presentación de la enfermera	Expositiva	GT		5 minutos
	2. Presentación de los alumnos + ¿una enfermera en el cole?	Búsqueda	G2P	Imágenes impresas del anexo 1 (cortadas por la mitad)	10 minutos
		Expositiva alumnos	GT	Papelógrafo + rotuladores o pizarra + tiza	25 minutos
	3. Ronda de nombres + rol enfermera escolar	Expositiva	GT	Rotuladores Pegatinas Cronograma de enfermera escolar en EI	10 minutos
	4. Despedida	Expositiva	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>&lt; 55 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración	
2ºSESIÓN HIGIENE	1. DIENTES	0. Recordando nombres	Expositiva	GT	Pegatinas + rotuladores	5 minutos
		1. Higiene dental ¿Cómo?	Expositiva	GT	Poster higiene dental	10 minutos
		2. Higiene dental: demostración	Expositiva	GT	Cepillo de dientes	5 minutos
		3. Higiene dental: ahora vosotros	Practica	GT (2 grup)	Cepillo de dientes Pasta Poster higiene dental A4 para cada alumno	20 minutos
	2.MANOS	4. ¿Por qué es importante lavarse las manos?	Lluvia de ideas	GT	Pizarra o paleógrafo	5 minutos
		5. Higiene de manos ¿Cómo?	Expositiva	GT	Poster higiene de manos	10 minutos
		6. Higiene de manos: demostración	Expositiva	GT	Agua + jabón + papel	5 minutos
		7. Higiene de manos: ahora vosotros	Practica	G1 → G2	Agua + jabón + papel Poster higiene de manos A4 uno para cada alumno	20 minutos
			Expositivo (video)	G2 → G1	TV Ordenador	
		Evaluación + despedida			Urna + emoticonos de colores	10 minutos
	<b>TOTAL</b>					<b>90 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
3ª SESIÓN EJERCICIO	0. Recordando nombres	Expositiva	GT	Pegatinas + rotuladores	5 minutos
	1. Repaso de diferentes tipos de deporte	Investigación en aula	GT	Imágenes impresas del anexo 5	10 minutos
		Expositiva alumnos	GT	Facilitar a cada alumno la imagen de su deporte favorito para que lo pinten	5 minutos
	2. Beneficios del ejercicio	Lluvia de ideas	GT	Rotuladores Papelógrafo o pizarra	10 minutos
	3. Vamos a hacer ejercicio	Practica		Material que se precise para el deporte que elijan	25 minutos
	Evaluación + despedida	Expositiva	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>&lt; 60 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
5ºSESIÓN PRIMEROS AUXILIOS	1. Video primeros auxilios	Expositiva (video)	GT	Ordenador Pantalla Altavoces	5 minutos
		Expositiva (paso a paso del video)	GT		15 minutos
		Repetición	GT		15 minutos
		Practica	GT		15 minutos
	2. Importancia de llamar al 112	Expositiva	GT		5 minutos
	3. Evaluación + despedida	Expositiva	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>60 minutos</b>



Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
6ºSESIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE	1. Desayuno saludable	Participativa (pregunta abierta sobre su desayuno)	GT		15 minutos
	2. Semáforo de alimentos	Participativa	GT	Anexo 8 tamaño poster Anexo 7	15 minutos
	3. Plato saludable	Expositiva	GT	Anexo 9 impreso en tamaño poster + A4 para los alumnos	15 minutos
	4. Evaluación + despedida	Expositiva	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>50 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
9ª SESIÓN PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	1. Buscando los errores	Participativa	GT	Imágenes del anexo 10	20 minutos
	2. Almuerzo saludable		GT	Frutas...	15 minutos
	3. Entrega de diploma acreditativo		GT	Anexo 11	15 minutos
	4. Evaluación + despedida	Expositiva	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>55 minutos</b>

## 4 EVALUACIÓN

---

Esta evaluación que se menciona en todas las actividades se realizará mediante un buzón de emoticonos.

Al finalizar cada sesión la enfermera facilitará 3 emoticonos (anexo 12), feliz, medio y triste diferenciado a su vez con color verde, amarillo y rojo para que ellos muestren su grado de satisfacción con la actividad.

*Bueno chicos y chicas ahora que finalizamos la sesión os agradecería que me dijerais si os ha gustado lo que hemos hecho hoy en clase, si os ha gustado mucho cogéis el emoticono verde el sonriente y lo introducís en el buzón, si os ha gustado, pero no mucho el amarillo y si no os ha gustado nada el rojo enfadado.*

A su vez se sumará a esta evaluación el feedback de las docentes, así como las sensaciones subjetivas de la enfermera.



HAUR HEZKUNTZA (HH) 2-5 urte bitarte

EUSKARAZKO GIDA

Ania Irazoqui Ceberio

Tutorea: Ines Aguinaga Ontoso

Osasun Publikoko Masterra 2018-2019

# 1 KRONOGRAMA

---



## 2 EKINTZAK

### 2.1 1.EKINTZA: AURKEZPENA.

<b>1.SAIOA: AURKEZPENA</b>	
<b>Lekua:</b> Ikasleen gela	<b>Data eta ordua:</b>
<b>Helburuak:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek erizaina ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan erizainak ikasleak ezagutuko ditu.</li> <li>3. Saioa amaitzerakoan ikasleek kronograma eta urtean zehar burutuko diren ekintzaren berri egongo dira.</li> <li>4. Saioa amaitzerakoan ikasleek erizainaren funtzioa eskolan ezagutuko dute.</li> </ol>	

Haur guztiak klasean daudelarik U forman exerita tutoreak edo irakasleak erizaina aurkeztuko du haurrak agurtu egiten dutelarik.

*Egun on denoi, hemen duzue Ania bera erizaina da eta hemendik Aurrera egun batzuetan gurekin egongo da osasunaren inguruko gauzak irakasten.*

Erizainak bere burua aurkeztuko du eta aurkezpen dinamika azaltzen die.

*Egun on! (Irakaslearen izena)-k esan duen bezala nire izena Ania da eta gaur zuengana etorri naiz jolasteko eta elkar ezagutzeko. Zer iruditzen zaizue jolasarekin hasten bagara?*

Marrazki dun horri bazuk hartu eta erditik banatuko dira, bertan hurrengo saiotan landuko diren ekintzak irudikatuta egongo dira, esku eta hortzen garbiketa, elikadura osasuntsua... (1.eranskina). Marrazkiak erditik zatituta egongo dira ertz irregularrekin bat ikasle bakoitzeko.

1. Paperak erdian kokatuko dira (nahastuta)
2. Ikasle bakoitzak zatitxo bat hartuko du
3. Ondoren marrazkiaren bigarren zatia duen ikaskidea aurkitu beharko dute (musika entzuten duten bitartean)
4. Bikotea aurkitzean, izena eta nongoa den galdetuko diote elkarri. Aldi berean bere marrazkian zer ikusten duten eta erizain batek eskola batean zer egin dezakeen pentsatuko dute.
5. Denbora amaitzean, berriz ere talde osa U forman eseriko da bikoteka eta helkar aurkeztu egingo dira azkenik erizain batek eskolan egin dezakeena komentatu. Ideia hauek paper batean edo arbelean apuntatuko direlarik.

*Beno, ba orain banan banan hemen erdian jarri ditugun papertxoetako bat hartu . Bat bakarrik mesedez eta berri ere zuen lekuan eseri.*

*Denok papertxo bat duzuelarik konturatuko zineten erdia falta zaiola zuen marrazkiari, bila ezazue zuen marrazkiaren beste erdia duen laguna.*

Ikasle kopurua ez bada pareta, ikasle bat solte geratzen bada, irakaslea animatuko da parte hartzera edo marrazki bat hirutan zatituko da.

*Bikoteka zaudetelarik, gogorarazi zuen bikoteari zuen izena eta nongoak zaretan, eta bion artean hitz egin marrazkian ikusten duzuenari buruz.*

*Berriz ere lehengo tokian eseriko gara gure bikotearen ondoan eta orain esadazuen zuen bikotearen izena eta nongoa den.*

*Orain esan mesedez, zer uste duzue egiten duela erizain batek hemen eskolan?*

Erizainak dena arbelean edo paper batean apuntatuko du gero gordetzeko. Amaieran eskerrak ematen dizkie ikasle eta irakasleari beraien parte hartzeagatik denak txalotuz.

*Eskerrik asko denoi! Primeran egin duzue.*

*Amaitzeko errepikatu mesedez zuen izenak. Nik pegatinatxo bat jarriko dizuet. Pegatina hau ni natorren egun guztitan jarriko dugu nik zuen izen guztiak oroitzeko bai?*

Amaitzeko izen guztiak errepikatu eta pegatina bat jarriko dio haur bakoitzari bere izenarekin. Erizainaren funtzioa azalduko die.

*Hilabete hauetan noizean behin klasera etorriko naiz ziekin jolastera eta ikastera osasunaren inguru, kirola, elikadura, eskuak garbitzen... gauza asko ikasiko ditugu. Baita ere zauriren bat egiten baduzue edo gaixorik bazaudete nik zainduko zaituztet hemen eskolan.*

Irakasleak agur esaten dio erizainari bere lana eskertuz. Jarrian datozen egunetan irakasleak erizainarekin izandako aurkezpen hori gogoraraziko die.

*Esango diogu agur eta eskerrik asko Aniari? (txaloak)*

## 2.2 2.EKINTZA: ESKU ETA HORTZEN GARBIKETA.

2. SAIOA: ESKUEN GARBIKETA ETA HORTZEN GARBIKETA	
Lekua: ikasleen gela	Data eta ordua
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek esku garbiketa teknika egokia ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek hortz garbiketa teknika egokia ezagutuko dute.</li> <li>3. Saioa amaitu baino lehen ikasleek gidatutako esku garbiketa burutuko dute.</li> <li>4. Saioa amaitu baino lehen ikasleek hortz garbiketa teknika burutuko dute.</li> </ol>	

Ekintza baino egun batzuk lehenago irakasleak ikasle eta hauen gurasoei gogoraraziko die eskolara hortzetako eskuila, pasta eta toaila txiki bat eramateko ekintza burutzeko (2.eranskina).

Erizaina klasean sartu baino lehen irakasleak honen izena gogoraraziko die ikasleei eta aldi berean pegatina bat jarriko die beraien izenekin. Aldi berean beharrezko materiala prestatuko dute ekintzarako.

Ikasleak lurrean U forman eserita daudelarik erizainak ekintza aurkeztuko die, hortzak egoki nola garbitu azalduz. Jarraian, hortzetako garbiketa azaltzen duen posterra erakutsiko die ikasleei eta eskolako komuneko paretan itsatsiko dute. Amaitzeko berak hortzak garbituko ditu pausuz pausu ikasleek ikus dezaten.

*Egun on,*

*Gaur hortzak egoki nola garbitu ikusiko dugu. Zer iruditzen zaizue? Hasi baino lehen galderatxo bat, zuek, garbitzen ahal dituzue hortzak? Noiz garbitzen dituzue hortzak?* (denbora ematen die erantzuteko)

*Kontutan izan hortzak jan ostean garbitu beharko ditugula eta bereziki ohera joan baino lehen, Egunean 3 aldiz gutxienez.* Posterraren laguntzaz teknika azaldu.

1. *Goiko hortzekin hasiko gara, hortz oitik beherantz*
2. *Beheko hortzekin jarraituko dugu, berriz ere hortz oitik hasi eta gora*
3. *Orain gauza bera burutu baino barrutik*
4. *Azkenik mihia ere garbitu*

*Ondo? Goazen orain denok komunera ikasitakoa praktikan jartzera.*

Ekintza hau amaitu ostean esku garbiketarekin jarraituko da. Gogoratu urriaren 15a esku garbiketaren nazioarteko eguna da.

Aurreko ekintzan jarraitutako prozesu bera burutuko da.

*Eta orain eskuak ondo garbitzen ikasiko dugu. Hasi baino lehen noiz uste duzue garbitu beharko ditugula eskuak? Eta zergatik da garrantzitsua eskuak garbitzea? Zuek garbitzen ahal dituzue eskuak?*

Denbora bat utziko diegu erantzuteko. Beraiek esaten ez badituzte ideia hauek komentatu:

Zergatik garbitu eskuak:



- Gure esku hartean mikroorganismo asko bizi dira, batzuk onak baina beste batzuk gaixotasunak sor ditzake: tripako mina, katarroak...

Noiz:

- Zikin daudenean.
- Komunera joan ostean.
- Bazkaldu baino lehen.
- Arearekin, lokatzarekin... jolastu ostean
- Panpinekin eta jostailuekin jolastu ostean...
- Animaliak ukitu ostean.
- ...

*Orain ikusiko dugu pausuz pausu nola egin beharko dugun.*

1. *Txorrota garbitu eta eskuak busti*
2. *Xaboa hartu eta esku ahurra esku ahurrarekin igurtzi*
3. *Ondoren esku ahurrak esku gainarekin*
4. *Eskuak gurutzatuta orain*
5. *Behatz gainak esku ahurrarekin igurtzi*
6. *Behatz potoloa igurtzi*
7. *Behatz puntak esku ahurrarekin*
8. *Eskumuturra*
9. *Urarekin xaboa kendu*
10. *Lehortu paperarekin*

Erakutsi esku garbiketen posterra eta komunean itsatsi hortz garbiketakoaren ondoan. (4.eranskina). Aldi berean A4 tamainan bi posterrak emango dizkiegu beraien etxeko komunean jar ditzaten.

Saio amaitu baino lehen bideo bat jarriko zaie, bi kontzeptu hauen garantiza ikus dezaten.

Euskara: <https://www.youtube.com/watch?v=e5fexX1rRqY> (hortz eta esku garbiketa-biak)

*Goazen orain video bat ikustera.*

Ebaluaketa buzoia eta sentimenduen emotikonoak erabiliz. (12.eranskina)

*Amaitzeko hemen daukazuen kaxa honetan aurpegitxo bat sartu beharko duzue. Gustuko izan baduzue saioa aurpegi berdea sartu irribarrez dagoena, gustatu bazaizue baino ez erabat horia sartu eta ez bazaizue gustatu haserre dagoena gorria sartu bai?*

*Eskerrik asko denoi! Gogoratu eskuak eta hortzak garbitu!*

## 2.3 3. EKINTZA: ARIKETA FISIKOA ETA LOA

3. SAIOA: ARIKETA FISIKOA ETA LOA	
Lekua: ikasleen gela	Data eta ordua:
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek egunerokotasunean ariketa fisikoak duen garrantzia ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek ariketa fisikoaren onurak ezagutuko dituzte.</li> </ol>	

Ekintza honetan ariketa ezberdinak egiten ari deiren haur ezberdinen marrazkiak erakutsiko zaizkie. Beraiek komentatu beharko dute beraien denbora librean kirola egiten duten edo ez eta beraien familia edo lagunekin burutzen duten.

Aldi berean segurtasun neurriak birpasatuko dituzte ariketa ezberdinetan, adibidez kaskoa erabiltzea bizikletan ibili behar garenean.

*Egun on denoi, zer moduz? Gaur ariketa fisikoari eta kirolari buruz hitz egingo dugu besteak beste. Zer da kirol egitea? (Utzi erantzuteko denbora)*

*Zuek kirolik egiten duzue? Bakarrik, gurasoekin, lagunekin, norekin egiten duzue kirola?*

*Oso ondo, orain marrazki batzuk erakutsiko dizkizuet, bertan ahurrak kirol bat egiten ari dira. Esango didazue ze kirol egiten ari diren?*

*Goazen...* (5.eranskineko marrazkiak erakutsi. Marrazki hauek txuri beltzean izango dira gero beraiek beraiantzat atseginena dena aukeratu eta margotu dezaten.)

*Kirolen bat gehiago ezagutzen duzue?*

*Orain zuen gustukoena emango dizuet margotu dezazuen.*

Brainstorming dinamikaren bitartez (bereziki zaharrago direnekin) ariketa fisikoaren onurak birpasatuko dira:

*Ikus dezagun zergatik edo zertarako egiten duzue kirola? Zer sentitzen duzue kirola egiten duzue?*

Hauek dira aipatu beharreko ideiak:

- Ondo pasatzea
- Osasuntsu izateko
- Indartsu egoteko
- Erlaxatzeko
- Ondo sentitzeko
- Gutxiago haserretzeko

*Kirola egitea garrantzitsu bada ere, oso garrantzitsua da segurtasunarekin egitea eta garrantzitsuago oraindik ondo deskantsatzea hau da ondo lo egitea. Ondo lo egin, hurrengo egunean indartsu egon eta eskolan primeran pasatzeko.*

Amaieran dantza bat, paseotxo bate do talde jolas bat burutuko da ariketa fisikoa praktikan jartzeko.

Ebaluazioa eta agurra.

## 2.4 4.EKINTZA: BIRPASOA

Ekintza hau aurreko egunetan egindakoa birpasatzeko izango da sakontzeko edo beharrezko den beste ekintzaren bat lantzeko.

Adibidez skolaeko hiru hilabeteko ekintzak landu daitezke irakasleak lagungarri ikusten badu erizaintzaren rola.

## 2.5 5. EKINTZA. LEHEN SOROSPENAK.

<b>5.SAIOA: LEHEN SOROSPENAK</b>	
<b>Lekua:</b> ikasleen gela	<b>Data eta ordua:</b>
<b>Helburuak:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek RCParen abestia ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek RCParen teknika burutuko dute bideoaren laguntzaz.</li> <li>3. Saioa amaitzerakoan ikasleek emergentzietako telefono zenbakia ezagutuko dute.</li> </ol>	

Astean zehar abesti hau erakutsiko zaie ikasleei. Egunero abestuko dute erizain eta irakaslearekin.

*Egun on. Aste honetan erreanimatzen ikasiko dugu. Zer den erreanimatzea, ba lo dagoen eta erantzuten ez digun pertsona bat laguntzea da.*

*Ikasteko zer egin beharko dugun horrelako kasu batean abestitxo bat ikasi behar dugu.*

Lehenik eta behin video jarriko zaie eta paragrafoz paragrafo ikusten eta errepikatzen joan ikas dezaten. Aldi berean azalpenak emango zaizkie.

Azken egunean video osoa errepikatuko dute pelutxeekin praktika burutuz edo bere klase kideekin bideoaren antzera.

Canción RCP (música del barquito chiquitito)

[https://www.youtube.com/watch?v=SB\\_peoAHGZ8](https://www.youtube.com/watch?v=SB_peoAHGZ8)

*Había una vez, una persona dormida (bis)  
Que no podía, que no podía, que no podía despertar.*

*Ni cuando la llamaban, ni cuando la movían (bis)  
Que no podía, Que no podía, Que no podía despertar.*

*Hay que pedir ayuda al 1 1 2 (bis)  
Para que venga la ambulancia a darnos la solución.*

*Para ver si respira, levanto su barbilla  
Para ver si respira, acerco mi mejilla  
Para sentir, para sentir, si echa aire su nariz.*

*Si se mueve el pecho, es porque respira (bis)  
Lo pongo de lado para evitar que se pueda atragantar.*

*Pero, si no respira es que está parado (bis)  
Hay que empezar a reanimar, ponte a masajear.*

*Oso oso garrantzitsua da gure guraso, aiton-amonak... lo ikusten badugu eta erantzuten ez badigute ikasi duguna burutzea eta oso oso garrantzitsua 112ra deitzea.*

Ebaluaketa.

## 2.6 6. EKINTZA. ELIKADURA OSASUNTSUA.

<b>6.SAIOA: ELIKADURA OSASUNTSUA</b>	
<b>Lekua:</b> ikasleen gela	Data eta ordua:
<b>Helburuak:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek elikagaiak sailkatuko dituzte gorri, laranja eta berdean.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek plater osasuntsua ezagutuko dute.</li> </ol>	

Ekintza honetan elikadurari buruz hitz egingo dugu bai ikasleengan bai beraien familiengan. Ulertzen dugu kulturalki ezberdintasunak egotea eta errespetatuko dira.

Baina saio honen gida elikadura piramidea, mediterranear elikadura eta MOEen plater osasuntsua izango dira.

Ekintza hasi baino hilabete bat lehenago eskutitz baten bitartez gurasoei eta klasean ikasleei beraien elikadura ikusteko astekari bat pasako zaie (6.eranskina), honen bitartez elikadura ohiturak, gehien jaten diren elikagaiak, sukaldatzeko moduak... aztertuko dira.

Ekintzaren emaitzak ebaluatzeko ekintza pasa ta hilabete bat beranduago berriz ere elikadura astekaria pasako zaie betetzeko.

Hasteko, ikasleek zer gosaldu duten goizean galdetuko zaie, bere ohiturak ezagutu edo birpasatzeko.

*Egun on, gaur jaten dugunari buruz hitz egingo dugu. Asadazue mesedez, zer gosaldu duzue gaur goizean? Nor hasiko da?*

Utzi beraien ideiak botatzen, kritikatu gabe.

*Eta, zer gustatuko litzaizueke gosaltzea? Zer uste duzue gosaldu beharko genuela?*

*Eta etxean, zuek prestatzen duzue gosaria? Nork prestatzen du ba zuen etxean gosaria? Eta berarekin gosaltzen duzue edo bakarrik? Edo telebistaren konpainian gosaltzen duzue?*

Bigarren atal batean elikagai ezberdinen argazkiak erakutsiko dizkiegu (8.eranskina) eta semaforoaren teknika (8.eranskina) erabiliz zona gorri, hori edo berdean kokatuko ditugu.

*Oso ondo! Orian jolas txiki bat egingo dugu Elikagai ezberdinen argazkiak erakutsiko dizkizuegu eta semaforoko kolore batean jarriko ditugu. Gorrian, gutxi oso gutxi jan beharko ditugun elikagaiak jarriko ditugu, noizean behin jatekoak oso osasuntsu ez direlako. Orian, gutxitan jan beharrekoak. Eta berdean egunero jan beharko ditugunak oso oso osasuntsu eta onak direlako. Ulertzen da?*

*Hasiko gara.*

Ekintza hau amaitu ostean, plater osasuntsuaren argazkia emango zaie eta beraien azalduko dute zer ikusten duten bertan .

Ondoren erizainak azaldu egingo die zertan datzan.

*Amaitzeko irudi honi (8.eranskina) erreparatuko diogu, zer ikusten duzue bertan, ze elikagai ditugu? (hitz egiten utzi)*

*Hau plater osasuntsua da, hau da bazkaltzeko eta afaltzeko jan beharko genuena.*

## Aulas saludables-Gela osasuntsuak

1. *Barazki asko (entsalada, bainak, beste batzuk)*
2. *Proteina pixka bat (oilaskoa, indioilarra, arraia, arraultza...)*
3. *Zerealak (ogi puska txiki bat, patata pixka bat, arrotza...)*
4. *Ur edalontzi bat*
5. *Fruta bat*
6. *Oliba olio pixka bat*
7. *Eta oso garrantzitsua, kirola egitea*

Ebaluaketa kasu honetan emojien kuxaren laguntzarekin eta elikadura astekariarekin burutuko da.

Eta agurra.

## 2.7 7. EKINTZA. ZURE OSASUN ETXEA EZAGUTZEN

<b>7.SAIOA: EZAGUTU ZURE OSASUN ETXEA</b>	
<b>Lekua:</b> osasun etxean	<b>Data eta ordua:</b>
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek osasun etxeko gune eta profesional ezberdinak ezagutuko dituzte.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek osasun etxeak beraierengan sorrarazten dituzten sentimenduak azaleratuko dituzte.</li> </ol>	

Ekintza honen bitartez klaseka eskola handitan, haur hezkuntza guztia eskola txikitan (Urdiain, Iturmendi, Arbizu eta Lakuntza) Etxarriko osasun etxea bisitatuko da bertan bait dago pediatriako zerbitzua. Aldi berean herritan herriko kontsulta ere ikusiko da.

Ekintza honekin lortu nahi dena hurrek osasun etxeko funtzionamendua ikustea da, bertako langileak, materialak... beraiekin bate gin eta egunen batean hara jo behar badute arrotz ez izateko, beldur gutxiagorekin aurre egiteko.

Ateraldia saiatuko da arratsalde partean egiten, osasun etxeko eguneroko ekintza pil pilean ez dagoenean, 40 minutuko iraupenarekin.

Lehenik eta behin pediateraren eta pediatriako erizainaren kontsultak ikusiko dira, gero larrialditako gela baita helduen kontsulta bat edo beste. Azkenik liburutegian amaituko da bisita eta bertan bai pediaterak edo pediatriako erizainak osasunari buruz hitz egingo die.

## 2.8 8. EKINTZA. BIRPASOA.

Ekintza hau aurreko egunetan egindakoa birpasatzeko izango da sakontzeko edo beharrezko den beste ekintzaren bat lantzeko.

Adibidez skolaeko hiru hilabeteko ekintzak landu daitezke irakasleak lagungarri ikusten badu erizaintzaren rola.



## 2.9 9.EKINTZA: ISTRIPUAK SAHIESTEN

<b>9.SAIOA: ISTRIPUAK SAHIESTEN</b>	
<b>Lekua:</b> ikasleen gela	<b>Data eta ordua:</b>
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek egunerokotasunean dauden arriskuak ezagutuko dituzte.</li><li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek arrisku horiek nola saihestu adieraziko dute.</li></ol>	

Saio honetan marrazkien laguntzat arriskutsuak diren momentu ezberdinak aztertuko dira. 10.eranskineko marrazkiak erakutsiko zaizkie eta bertan oker egiten ari dena identifikatuko dute eta nola egin beharko litzatekeen.

Beraiek, horrelako bizipen bat izan badute aurkezteko aukera emango zaie.

*Egun on neska mutilak. Zer moduz? Gaur istripuei buruz hitz egingo dugu. Ez kotxe istripuei buruz baizik eta eguneroko bizitan gerta daitezkeenetaz. Horretarako marrazki batzuk erakutsiko dizkizuet eta aztertu egingo ditugu. Bertan zer ari diren gaizki egiten esango didazue bai?*

Azken saioa denez erizainak gosari osasuntsu bat eramango die ospatzeko eta amaieran diploma bate mango dio ikasle bakoitzari bere izen abizenarekin, bitartean klase kideek txalotu egingo diote ikaskideari (11.eranskina).

*Gosaria bukatu dugunez orain opari txikitxo bat daukat zuentzat, diplomatxo bat nirekin ikasi duzuen dena frogatzeko.*

*Has gaitezen...*

Ebaluaketa eta agurra.

### 3 EKINTZEN GIDOIA

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
1ºSAIOA AURKEZPENA	1. Erizainaren aurkezpena	Esposaketa	TO		5 minutu
	2. Ikasleen aurkezpena + erizain bat eskolan?	Bilaketa	2PT	1.eranskineko irudiak erditik moztuta	10 minutu
		Ikasleen esposaketa	TO	Papera, errotulagailuak edo arbela	25 minutu
	3. Izenen birpasoa + erizain bat eskolan	Esposaketa	TO	Errotulagailuak Pegatinak Erizainaren kronograma HH bana ikasle bakoitzarentzat	10 minutu
	4. Agurra	Esposaketa	TO		5 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				<b>&lt; 55 minutu</b>

Saioa		Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
2ºSAIOA HIGIENEA	1. HORTZAK	0. Izenak oroitzuz	Esposaketa	TO	Pegatinak + errotulagailuak	5 minutu
		1. Hortzak nola garbitu (teoría)	Esposaketa	TO	Hortzetako higienearen posterra	10 minutu
		2. Hortzak nola garbitu (azalpena)	Esposaketa	TO	Hortzetako eskuila	5 minutu
		3. Hortzak garbituz (zuen txanda)	Praktika	TO (2 taldetan banatuta)	Hortzetako eskuila Pasta Hortzetako higienearen posterra A4n bat ikasle bakoitzeko	20 minutu
	2.ESKUAK	4. Zergaitik da garrantzitsua eskuak garbitzea?	Brainstorming	TO	Arbela edo papelografoa	5 minutu
		5. Eskuak nola garbitu (teoría)	Esposaketa	TO	Esku garbiketaren posterra	10 minutu
		6. Eskuak nola garbitu (adibidea)	Esposaketa	TO	Ura + xaboiak + papera	5 minutu
		7. Eskuak garbituz (zuebn txanda)	Praktika	T1 → T2	Ura + xaboiak + papera Esku garbiketaren posterra A4n bat ikasle bakoitzeko	20 minutu
				T2 → T1	TV Ordenagailua	
		Ebaluaketa + agurra				Kutxa + koloretako emojiak
	<b>GUZTIRA</b>					<b>90 minutu</b>

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
3ºSAIOA ARIKETA FISIKOA	0. Izenak oroitzuz	Esposaketa	TO	Pegatinak + errotulagailuak	5 minutu
	1. Ariketa ezberdinak birpasatuz	Gelan ikertuz	TO	5.eranskinen argazkiak inprimatuta	10 minutu
		Ikasleen esposaketa	TO	Ikasle bakoitzri bere kirol gustokoenaren irudia eman Margoak	5 minutu
	2. Ariketa fisikoaren onurak	Brainstorming	TO	Errotulagailuak Papelografoa edo arbela	10 minutu
	3. Goazen martxan jartzera	Praktika		Aukeratutako kirola burutzeko beharrezko materiala	25 minutu
	Ebaluaketa + agurra	Esposaketa	TO		5 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				<b>&lt; 60 minutu</b>

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupen
5ºSAIOA LEHEN SOROSPENAK	1. Lehen sorospenen bideoa	Esposaketa (bideoa)	TO	Ordenagailua Pantaila Bozgoragailuak	5 minutu
		Esposaketa (bideoa pausuz pausu)	TO		15 minutu
		Errpikapenak	TO		15 minutu
		Praktika	TO		15 minutu
	2. Importancia de llamar al 112	Esposaketa	TO		5 minutu
	3. Evaluación + despedida	Esposaketa	TO		5 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				<b>60 minutu</b>

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
6ºSAIOA ELIAKDURA OSASUNTSUA	1. Gosari osasuntsua	Parte hartze ekintza (galdera irekia)	TO		15 minutu
	2. Elikagaien semaforoa	Parte hartze ekintza	TO	8.eranskina poster tamainan + 7.eranskina	15 minutu
	3. Plater osasuntsua	Esposaketa	TO	9.eranskina poster tamainan eta A4n ikasle bakoiztarentzat	15 minutu
	Ebaluaketa + agurra	Esposaketa	TO		5 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				<b>50 minutu</b>

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
9ºSAIOA ISTRIPUAK SAIESTEN	1. Akatsak aurkitu	Parte hartze ekintza	TO	10.eranskinoko marrazkiak	20 minutu
	2. Gosari osasuntsua		TO	Frutak...	15 minutu
	3. Diploma banaketa		TO	11.eranskina	15 minutu
	Ebaluaketa + agurra	Esposaketa	TO		5 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				<b>55 minutu</b>

## 4 EBALUAKETA

---

Saio guztietan aipatzen den ebaluaketa hau emotikonoen buzoia bitartez burutuko da.

Saio bakoitza amaitzean ikasleei 3 emotikono aukeratzen utziko zaie (12.eranskina) zoriotsu, erdizka eta triste, verde, hori eta gorri honen bitartez bere asebetetzea adierazteko.

*Bueno saioa amaitzeko eskertuko nizuke gustoko izan duzuen esango bazenidate eta horretarako, asko gustatu bazaizue eta primeran pasa baduzue emotikono berdea kutsan sartu, pixka bat gustatu bazaizue horia, eta ezer ez bazaizue gustatu gorria bai?*

Ebaluaketa honi irakasleak eskeiniko dien feedbacka gehituko zaio baita erizainaren sentrazioak saioa amaitzean.



## 5 ANEXOS/ERANSKINAK

---

### 5.1 ANEXO 1: IMÁGENES PRESENTACIÓN . AURKEPEN IRUDIAK. 1. ERANSKINA















## 5.2 ANEXO 2: CARTA PADRES HIGIENE DENTAL. GURASOENTZKO ESKUTITZA. 2.ERANSKINA

Estimadas familias,

Nos dirigimos a ustedes para recordarles que el día \_\_/\_\_/\_\_, realizaremos con sus hijos e hijas la actividad de higiene dental. Para ello agradeceríamos que trajeran ese mismo día los siguientes materiales:

- **cepillo de dientes**
- **pasta dental**
- **pequeña toalla**

Muchas gracias

Ania (enfermera)



---

Guraso agurgarriok,

Gogorazten dizuegu \_\_/\_\_/\_\_ zuen seme alabekin hortz garbiketen ekintza landuko dugula klasean. Horretarako eskertuko genuke hurrengo materiala ekarriko balute egun horretan:

- **hortzetako eskuila**
- **hortzetako pasta**
- **toaila txiki bat**

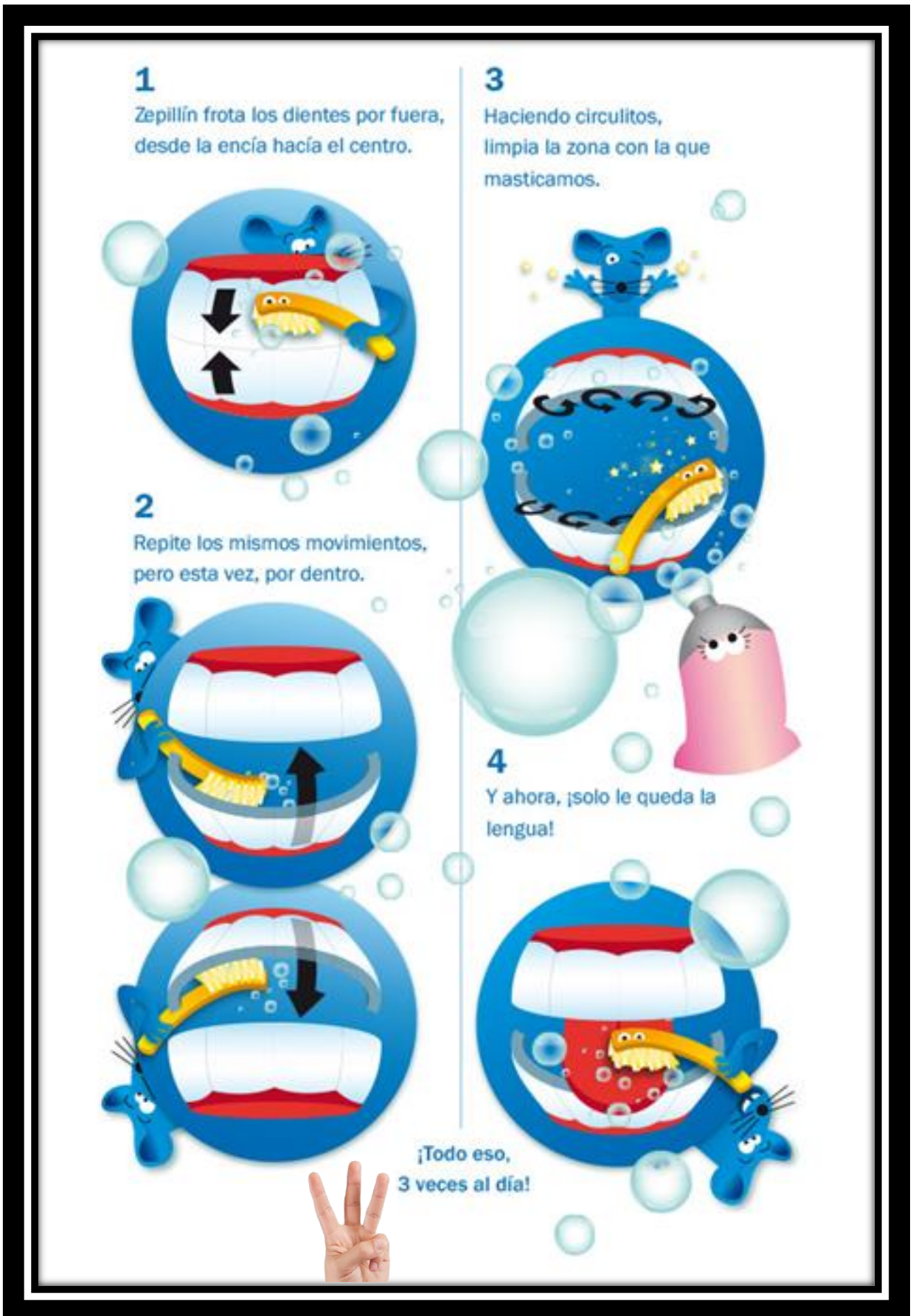
Eskerrik asko

Ania (erizaina)





5.3 ANEXO 3: POSTER HIGIENE DENTAL





### 3. ERANSKINA. HORTZ GARBIKETA POSTERRA.



5.4 ANEXO 4: HIGIENE DE MANOS

# LOS 7 MOMENTOS CLAVE DEL LAVADO DE MANOS

LAVADO de MANOS



- 1 Tras ir al cuarto de baño o cambiar pañales  

- 2 Antes de comer  

- 3 Tras tocar animales, recoger sus heces o limpiarles  

- 4 Al cocinar o manipular alimentos  

- 5 Tras tocar tierra
- 6 Antes de tocar a un recién nacido, un anciano o un enfermo  

- 7 Tras viajar en transporte público  


4. ERANSKINA. ESKUEN GARBIKETA

# ESKUAK GARBITZEKO 7 MOMENTU GAKO



**1** Komunera joan ostean edo  
pardelak aldatu eta gero



**2** Bazkaldu aurretik



**3** Animaliak ukitu  
ondoren



**4** Sukaldatzean edo  
elikagaiak ukitu  
baino lehen



**5** Lurra ukitu  
ondoren

**6** Haur jaio berri bat, pertsona heldu  
bate do gaixo dagoen norbait ukitu  
baino lehen



**7** Garraio publikoan joan ondoren

# ¿Cómo lavarse las manos?

**1** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



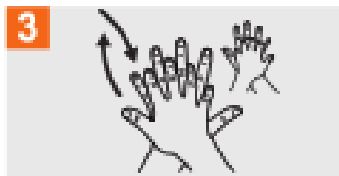
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



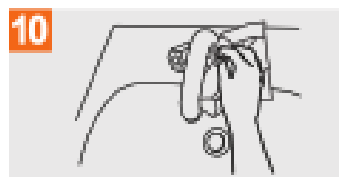
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



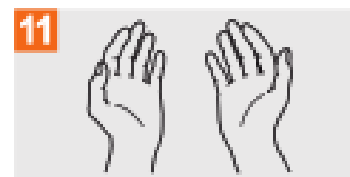
**8** Enjuéguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones necesarias para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no garantiza ni garantiza de ningún tipo, ya sea expresa o implícita, Comisión de la Organización Mundial de la Salud y del personal. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser responsable de los daños que pudieran ocasionarse al utilizarlo. La OMS agradece al Hospital Universitario de Ginebra (HUG) su colaboración en el desarrollo del Programa de Control de Infecciones, la participación activa en la realización de este material.

# Nola garbitu eskuak?

 Iraupena: 40-60 segundu



0 Busti eskuak urarekin



1 Xaboa hartu



2 Esku ahurrak igurtzi elkarren artean



3 Esku ahurraeskugainarekin igurtzi, bat eta bestea.



4 Behatzak gurutzatu edo "lotu"



5 Behatz gaina esku ahurrearekin igurtzi, bat eta bestea



6 Erpuruak igurtzi



7 Behatz puntak kontrako esku ahurrearekin igurtzi



8 Urarekin garbitu



9 Paperarekin lehortu



10 Paper berarekin txorrota itxi



11 Bikain egin duzu!!!



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones necesarias para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no garantiza en ningún caso, ya sea expresa o implícita, cualquier tipo de responsabilidad por el uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS agradece a las Instituciones Organizadas de Estudios (IOE) su participación en el desarrollo de este material.

5.5 ANEXO 5: EJERCICIO FÍSICO. ARIKETA FISIKOA. 5. ERANSKINA.







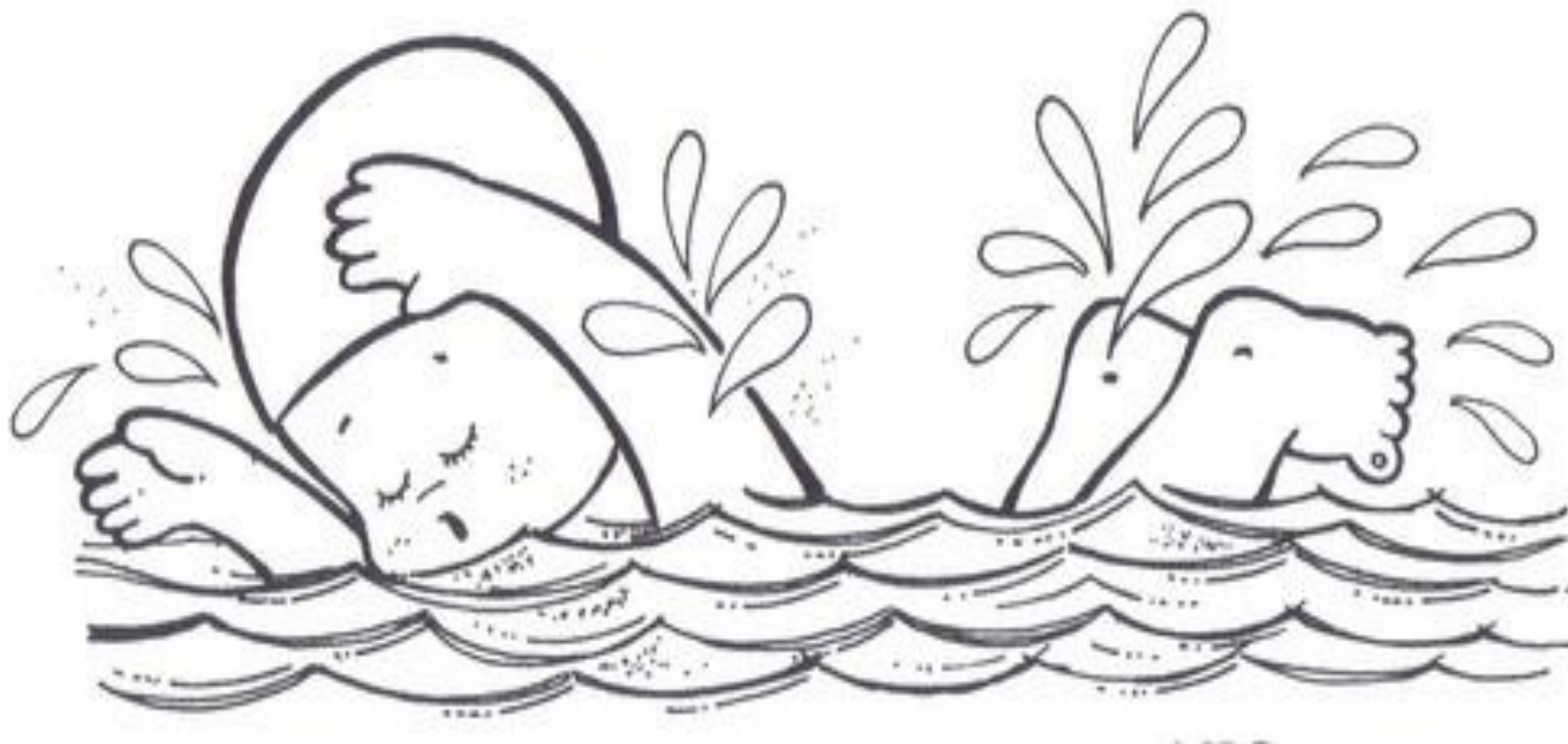


















## 5.6 ANEXO 6: DIARIO DE ALIMENTACIÓN. ELIKADURA ASTEKARIA. 6.ERANSKINA

Estimadas familias,

Nos dirigimos a ustedes para recordarles que el día \_\_/\_\_/\_\_, realizaremos con sus hijos e hijas la actividad de alimentación saludable. Para ello agradeceríamos que unas semanas antes completaran el siguiente diario de alimentación junto a ellos, para de esta manera conocer las costumbres en alimentación de cada familia.

Lo podéis entregar al tutor/tutora antes de la fecha \_\_\_\_\_.

Muchas gracias

Ania (enfermera)



---

Guraso agurgarriok,

Gogorazten dizuegu \_\_/\_\_/\_\_ zuen seme alabekin elikadura osasuntsuaren ekintza landuko dugula klasean. Horretarako eskertuko genuke aste batzuk lehenago beraiekin jarraian atxikita bidaltzen dizuegun elikadura astekaria beteko bazenute, zuen elikadura ohiturak ekintzan kontutan hartzeko.

Astekaria tutoreari entregatu ahal zaio \_\_\_\_\_ baino lehen mesedez.

Eskerrik asko

Ania (erizaina)

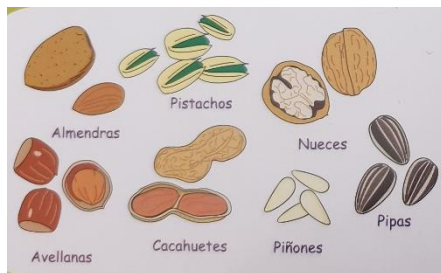
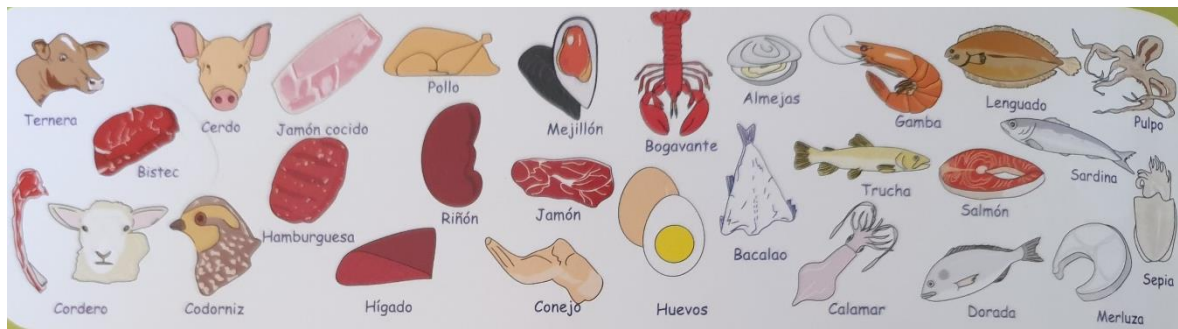
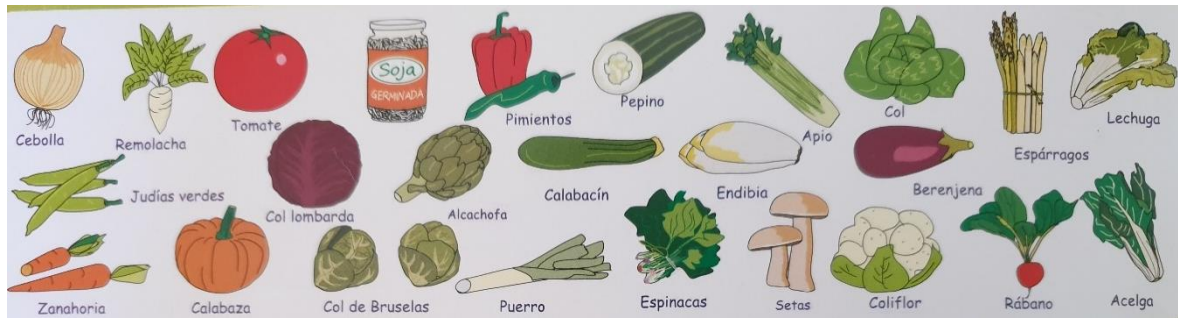


IZENA/NOMBRE: \_\_\_\_\_ MAILA/NIVEL: \_\_\_\_\_

	Gosaria Desayuno	Hamaiketakoa Almuerzo	Bazkaria Comida	Askaria Merienda	Afaria Cena
Astelehena Lunes					
Asteartea Martes					
Asteazkena Miercoles					
Osteguna Jueves					
Ostirala Viernes					
Larunbata Sabado					
Igandea Domingo					



PEGATINAS CON LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:



5.7 ANEXO 7. ALIMENTOS . ELIKAGAIAK 7.ERANSKINA.

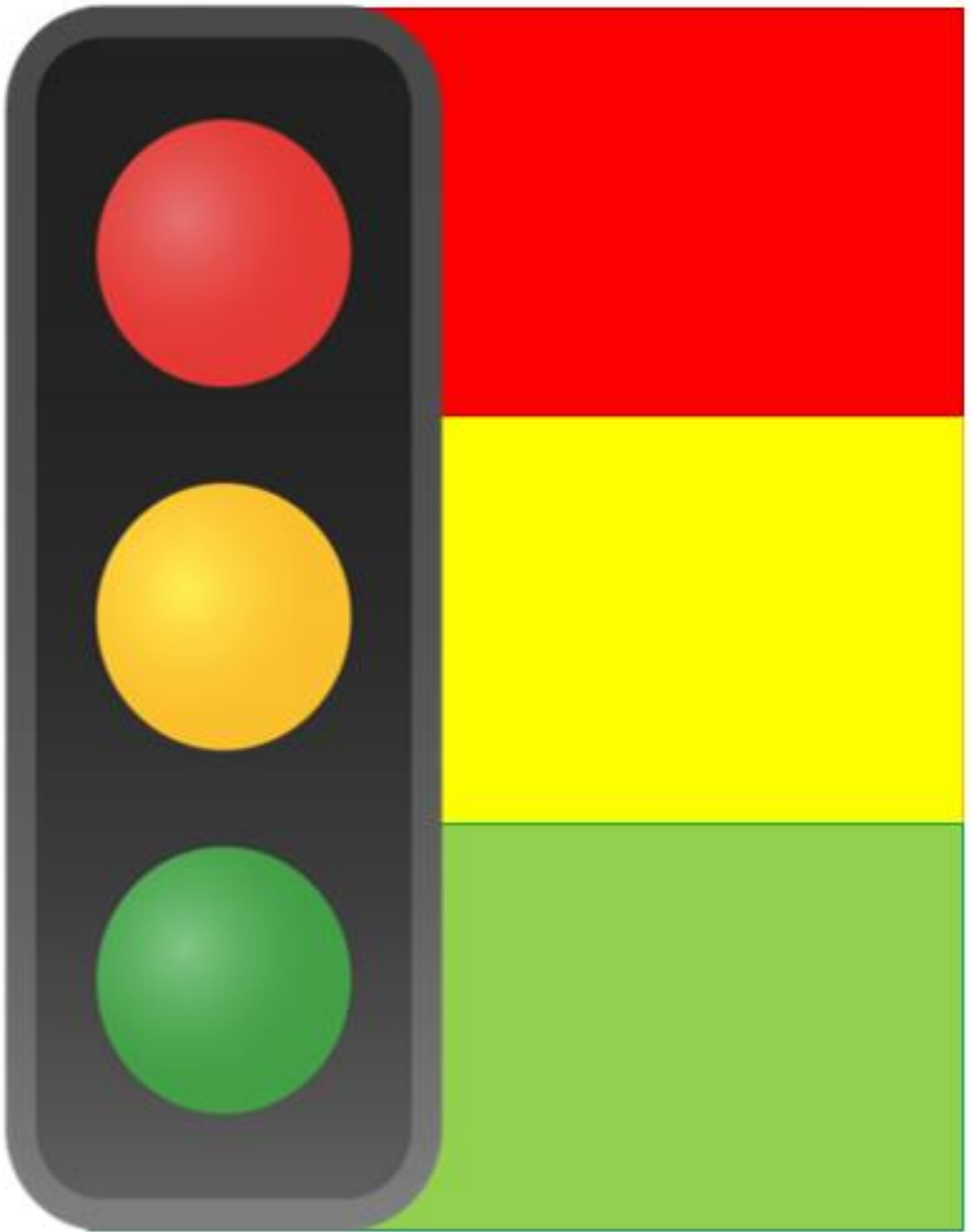








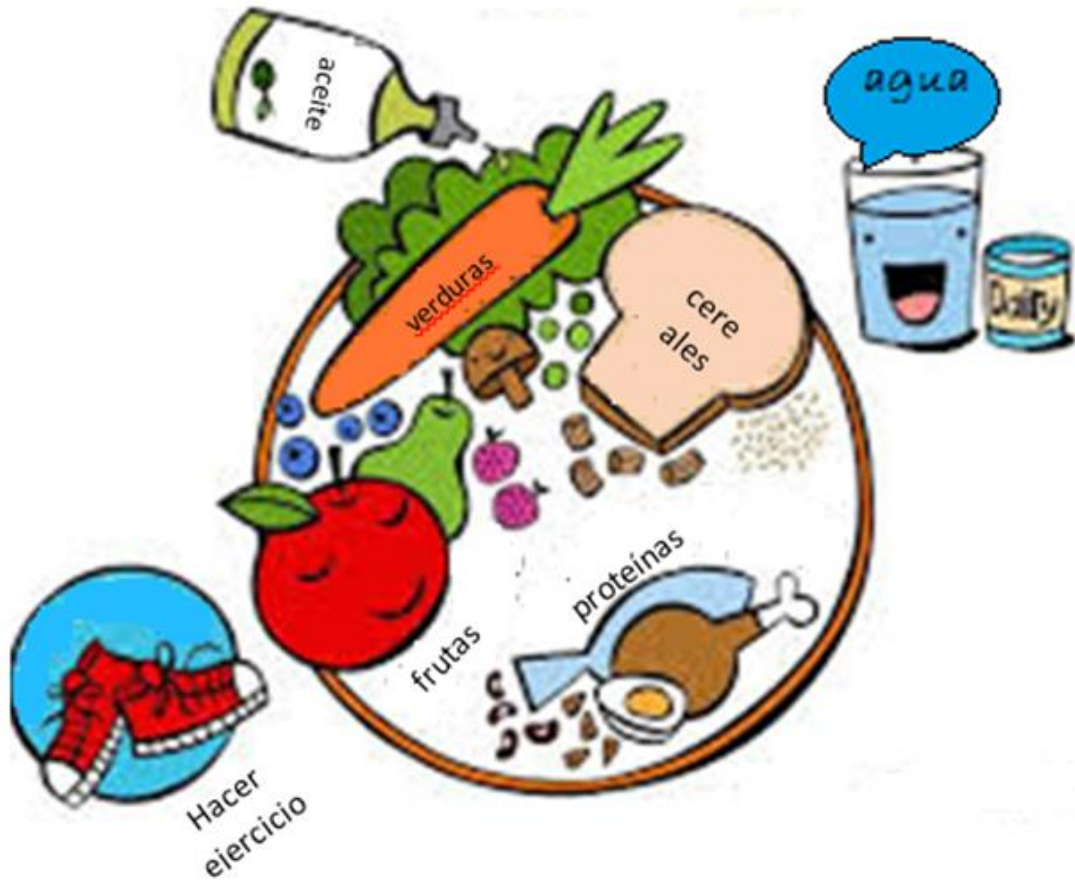
5.8 ANEXO 8: SEMÁFORO. SEMAFOROA 8.ERANSKINA



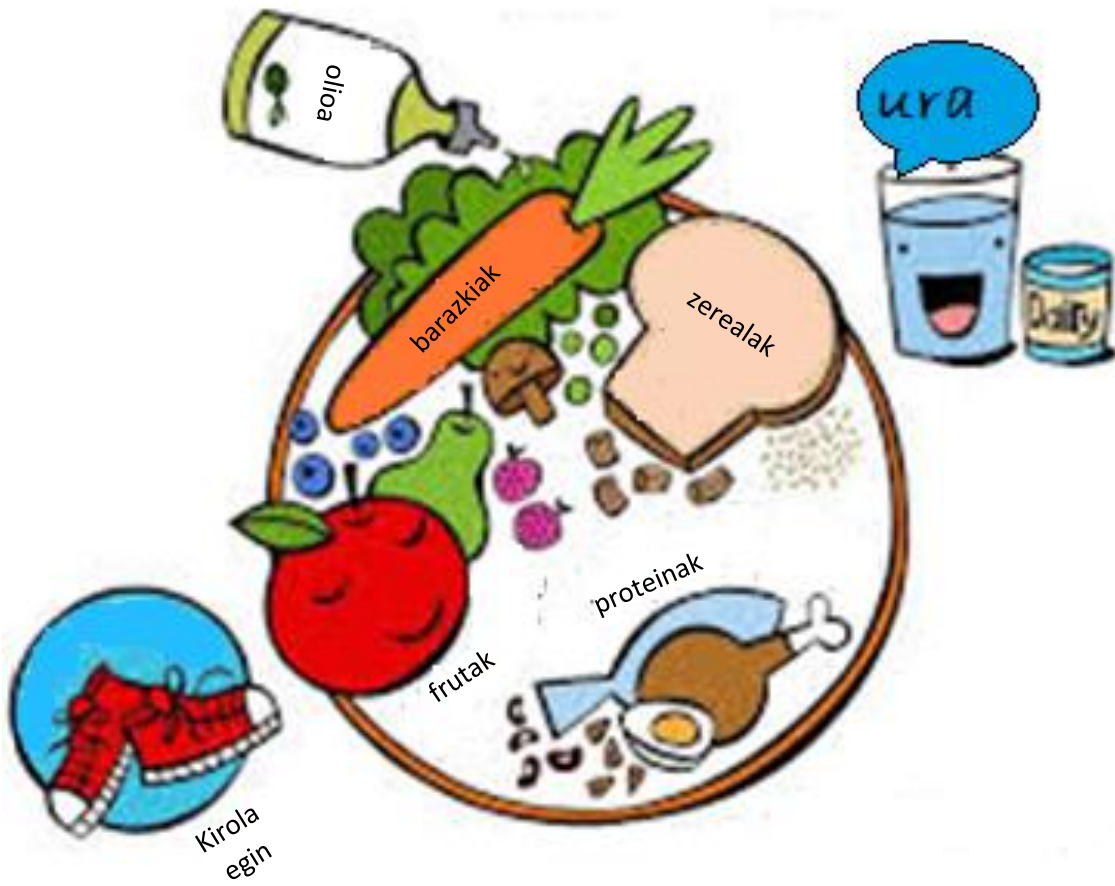


5.9 ANEXO 9: PLATO SALUDABLE. PLATER OSASUNTSUA. 9.ERANSKINA

# Plato saludable en niños



# Plater osasuntsua haurrentzat



## 5.10 ANEXO 10: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES. ISTRIPUEN SAHIESPENA.

### 10.ERANSKINA



No coger las botellas de la cocina o WC y menos beberlos.

No beber de botellas en las que no sepamos lo que hay dentro

Ez hartu sukaldean edo komunean egon daitezken botilak eta ez edan haietatik.

Ez edan barruan zer daukaten ez dakigun botiletatik



Cuidado al bajar las escaleras sin sujetarnos del pasamanos o sin ayuda de un adulto (depende de la edad)

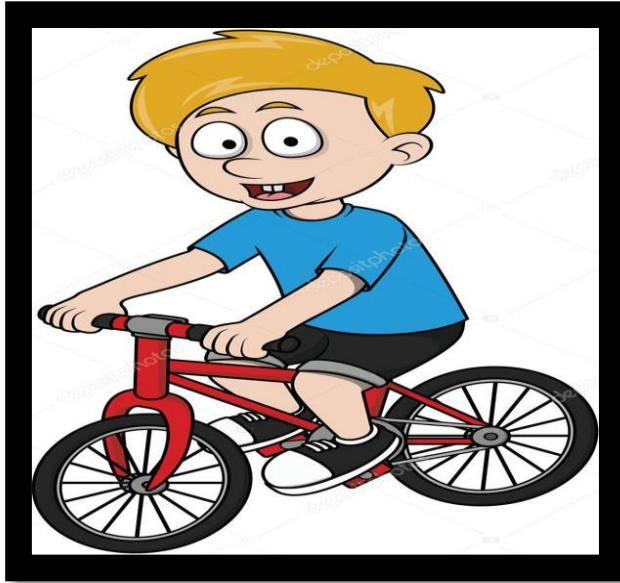
Kontuz ibili eskailerak jasiterakoan, eskudelari eutsi edo heldu bati eskua eman (adinaren arabera landu)





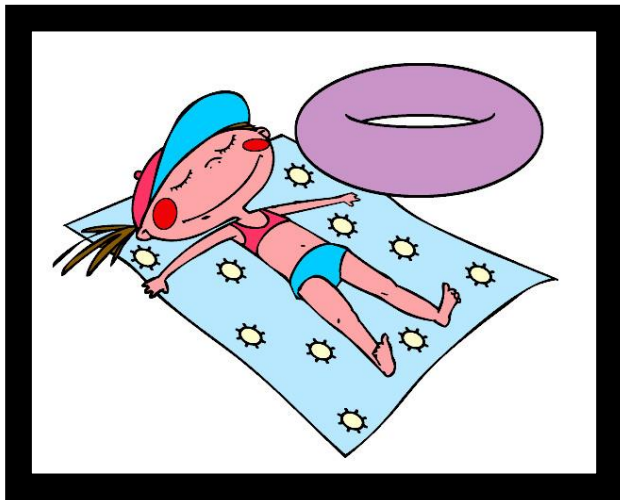
Jugar en la cocina cerca del  
fuego

Kontuz! Hobe da sukaldean su  
ondoan jolaseten ez ibiltzea



Andar en bici, patines... sin casco o sin protecciones

Bizikletan, irrisatagiluetan... kaskorik gabe ez ibili



No tomar el sol sin protección solar

No estar al sol entre las 12h-15h en los meses de verano

Eguskitako kremarik gabe ez eguzkia hartu

Ez eguzkitan jolastu udan 12ak eta 15ak bitarte

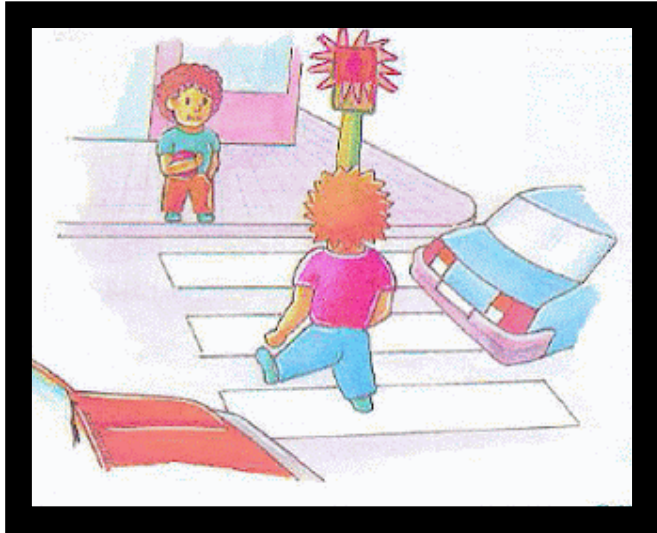


No subirnos sobre los juguetes ni superficies de este tipo

Cuidado con los productos de limpieza/medicación...

Horrelako jostailu edo tokietara ez igo edo haietan ez zutik jarri.

Kontuz ibili botilekin, medikazio edo garbiketa produktuekin



No pasar por el paso de cebra  
en rojo

pasar por el paso de cebra

No andar escuchando música

Ez pasa semaforoa gorri  
dagonean

Oinez bazoaz zebrabidetik pasa

Ez pasa musika entzuten edo adi  
ez bazaude



Ir con silla de seguridad

No molestar a los adultos que  
están conduciendo

No abrir la ventanilla y sacar los  
brazos

Segurtasun ahulkia erabili

Ez molestatu gidatzen doan  
pertsona

Ez lehioa zabaldu eta besoak  
atera



No jugar con objetos eléctricos  
ni introducir objetos metálicos  
en ellos

No jugar con los enchufes

Etxeko gailu elektronikoekin ez  
jolastu.

Entxufearekin ez jolastu



Cuidado con las bolsas de plástico

No jugar con juguetes muy pequeños

Cuidado con los frutos secos

Kontuz ibili plastikozko poltsekin

Ez jolastu jostailu oso txikiekin

Kontuz frutu lehorrekin



No jugar con fuego o cerca del fuego

Suarekin ez jolastu edo sutik gertu

5.11 ANEXO 11: DIPLOMA ACREDITATIVO

Mediante el siguiente escrito certifico que,

*Nombre y apellidos*

ha participado en el programa de aulas saludables  
impartido en el centro escolar \_\_\_\_\_

durante el curso escolar 2019-2020.



Etxarri-Aranatz, \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Idazki honen bitartez jakinarazten dut,

*Szen abizenak*

Gela osasuntsuak programan parte hartu duela  
\_\_\_\_\_ eskolan landu dena  
2019-2020 ikasturtean.



Etxarri-Aranatz-en, 2020ko \_\_\_\_\_-ren \_\_-(e)an



5.12 ANEXO 12: EMOTICONOS EVALUACIÓN. EBALUAZIORAKO EMOTIKONOAK.  
12.ERANSKINA.









## 9.2. ANEXO 2. GUÍA DIRIGIDA A ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA



ESCOLAR (PRIMARIA) 6-12 años

GUIA CASTELLANO

Ania Irazoqui Ceberio

Tutora: Ines Aguinaga Ontoso

Master Universitario en Salud Pública 2018-2019

## INDICE

---

### CASTELLANO

1	CRONOGRAMA.....	5
2	ACTIVIDADES .....	6
2.1	ACTIVIDAD 1. PRESENTACIÓN.....	6
2.2	ACTIVIDAD 2. EJERCICIO Y DESCANSO .....	7
2.3	ACTIVIDAD 3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	10
2.4	ACTIVIDAD 4. PRIMEROS AUXILIOS.....	13
2.5	ACTIVIDAD 5. HIGIENE DE MANOS Y DIENTES .....	15
2.6	ACTIVIDAD 6. SESIÓN DE REPASO O TEMATICAS SUGERIDAS POR LOS ALUMNOS....	17
2.7	ACTIVIDAD 7. BULLYING.....	18
2.8	ACTIVIDAD 8. SEXUALIDAD E IGUALDAD .....	21
2.9	ACTIVIDAD 9. NUEVAS TECNOLOGIAS .....	26
2.10	ACTIVIDAD 10. ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS .....	28
2.11	ACTIVIDAD 11. CONCLUSIÓN.....	32
3	GUIÓN ACTIVIDADES.....	33
4	EVALUACIÓN .....	43

### EUSKERA

1	KRONOGRAMA.....	45
2	EKINTZAK.....	46
2.1	1.EKINTZA. AURKEZPENA .....	46
2.2	2.EKINTZA. ARIKETA FISIKOA ETA ATSEDENA .....	47
2.3	3.EKINTZA. ELIKADURA OSASUNTSUA .....	50
2.4	4.EKINTZA. LEHEN SOROSPENAK .....	53
2.5	5.EKINTZA. ESKU ETA HORTZEN GARBIKETA.....	55
2.6	6.EKINTZA. BIRPASO SAIOA EDO IKASLEEK ESKATUTAKO GAIAREKIN LOTUTAKO SAIOA .....	57
2.7	7.EKINTZA. BULLYINGA.....	58
2.8	8.EKINTZA. SEXUALITATEA ETA BERDINTASUNA .....	60
2.9	9.EKINTZA. TEKNOLOGIA BERRIAK ETA ADIKZIOAK .....	64
2.10	10.EKINTZA. ALKOHOLA, TABAKOA ETA BESTE BATZUK.....	66
2.11	11. EKINTZA. ONDORIOAK.....	70
3	EKINTZEN GIDOIA.....	71
4	EBALUAKETA.....	81
5.	ANEXOS-ERANSKINAK .....	82

5.1.	Anexo1: Cronograma enfermera – alumnos de primaria. Erizainaren kronograma. Lehen hezkuntza. 1.Eranskina .....	82
5.2.	Anexo 2: Mi día a día. Nire egunerokoa. 2.Eranskina .....	83
5.3.	Anexo3: Recomendaciones sobre ejercicio físico Asociación Española de pediatría. Ariketa fisikoaren gomendioak pediatriako elkarte. 3.Eranskina. ....	84
5.4.	Anexo 4: Ergonomía. Ergonomia. 4.Eranskina. ....	85
5.5.	Anexo5: Semanario de alimentación. Elikadura astekaria. 5.Eranskina. ....	88
5.6.	Anexo6: Pirámide saludable. Piramide osasuntsua. 6.Eranskina.....	89
5.7.	Anexo 7: Pirámide vida saludable NAOS. NAOSen piramide osasuntsua. 7.eranskina. 94	
5.8.	Anexo 8: Plato saludable. Plater Osasuntsua. 8.Eranskina. ....	95
5.9.	Anexo 9: Carta para familias. Familientzako eskutitzak. 9.Eranskina. ....	97
5.10.	Anexo 10: Poster lavado de manos de la OMS. OMSen esku garbiketa posterra. 10.Eranskina. ....	98
5.11.	Anexo 11: Momentos para el lavado de manos. Noiz garbitu eskuak. 11.Eranskina. ....	100
5.12.	Anexo12: Cuestionario Bullying para el alumnado. Bullingari buruzko galdeketa ikasleentzat. 12. Eranskina.....	102
5.13.	Anexo 13: Hoja de preguntas para el profesorado. Irakasleentzako galdeketa bullingaren inguruan. 13.Eranskina .....	104
5.14.	Anexo 14: Hoja de preguntas para padres y madres. Guroentzako bullingari buruzko galdeketa. 14.Eranskina .....	105
5.15.	Anexo 15: Frases mujer/hombre/ambos. Esaldiak emakume/gizon/biak. 15.Eranskina .....	106
5.16.	Anexo 16: en el mundo al revés. Alderantzizko munduan. 16.Eranskina. ....	107
5.17.	Anexo 17: Role playing. Role Playinga. 17.Eranskina. ....	108
5.18.	Anexo 18.....	109
5.19.	Anexo 19: Frases. Esaldiak. 19.Eranskina.....	111
5.20.	Anexo 20: Parte anterior ficha. Fitxen aurreko azala. 20. Eranskina. ....	112
5.21.	Anexo 21: Tu eres. Zu zara. 21.Eranskina.....	113
5.22.	Anexo 22: Boletín de apuestas. Apustu horria. 22.Eranskina. ....	114
5.23.	Anexo 23: Recordatorio. Oroitu zaitetz. 23.Eranskina. ....	115
5.24.	Anexo 24. Diferencias. Ezberdintasunak. 24.Eranskina. ....	116
5.25.	Anexo 25: Ultimamente. Azken aldian. 25.Eranskina. ....	117
5.26.	Anexo26: Fisiología. 26.Eranskina.....	118
5.27.	Anexo 27: VerdaderoFalso. EgiaGezurra. 27.Eranskina. ....	119
5.28.	Anexo 28: Cuentos. Ipuinak. 28.Eranskina. ....	120
5.29.	Anexo 29: Soy y quiero ser. Naiz eta izan nahi dut. 29.Eranskina.....	121

5.30.	Anexo 30: Carta para padres y madres uso de tecnologías. Teknologiaren erabilera, gurasoentzako eskutitza. 30.Eranskina .....	122
5.31.	Anexon 31: contenido de un cigarrillo. Zigarroaren osagaiak. 31.Eranskina .....	123
5.32.	Anexo32. Gynkana. 32.Eranskina .....	127
5.33.	Anexo 33. Pegatinas. Pegatinak. 33.Eranskina.....	128
5.34.	Anexo 34: Emoticonos evaluación. Ebaluaziorako emotikonoak. 34.eranskina ...	129
5.35.	Anexo35. Cuestionario de satisfacción. Asebetetze inkesta. 35.Eranskina. ....	132
4.36	Anexo 36. Diploma acreditativo.....	134

# 1 CRONOGRAMA



## 2 ACTIVIDADES

### 2.1 ACTIVIDAD 1. PRESENTACIÓN

<b>SESIÓN 1: PRESENTACIÓN</b>	
<b>Lugar:</b> Aula correspondiente	<b>Fecha y hora:</b>
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá a la enfermera</li> <li>2. Al finalizar la sesión la enfermera conocerá los alumnos</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el cronograma y actividades que realizarán con la enfermera a lo largo del año</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el rol de enfermería en el colegio</li> </ol>	

Antes de empezar el tutor o la tutora principal avisará a los alumnos de la sesión con la enfermera.

*Buenos días, hoy nos va a acompañar Ania, ella es enfermera y a partir de ahora va a estar aquí en el colegio y a su vez algunos días vendrá a clase con nosotros y nos explicará cosas muy interesantes sobre la salud.*

*Buenos días. Para empezar, me gustaría hacer un pequeño juego para que os conozca y me vaya aprendiendo vuestros nombres. La dinámica consiste en decir cómo nos llamamos de donde somos y si tenemos alguna enfermedad crónica (asma, celiaquía, diabetes, ...), por ejemplo, yo me llamo Ania, soy de Etxarri-Aranatz y soy diabética, ahora mientras sujeto la parte inicial del ovillo paso la madeja a uno de vosotros para que os presentéis, y esa persona pasará a otro compañero así hasta que nos presentemos todos. ¿Se ha entendido?*

Tras la dinámica se realizará una nueva ronda de nombres y los alumnos se pondrán una pegatina con su nombre. A su vez preguntará que creen que puede hacer una enfermera en el colegio. Y aclarará conceptos o afirmará aquellos que sean ciertos.

*Fenomenal. Si os parece bien ahora en orden hacemos otra ronda repitiendo nuestros nombres, y a su vez nos ponemos una pegatina con nuestro nombre. Os agradecería que repitiéramos esto siempre que venga a clase. Espero para final de curso aprenderme todos vuestros nombres.*

*Ahora me gustaría que me dijerais que creéis que puede hacer una enfermera aquí en el colegio. (deja tiempo para la reflexión y expresión).*

Para finalizar expone los temas que se van a tratar en siguientes sesiones a lo largo del curso escolar y facilita un cronograma. (Anexo1)

A su vez les dará la oportunidad bien de viva voz en cualquiera de las sesiones o bien depositándolo por escrito en el buzón que se encuentra en la puerta de su despacho que los alumnos planteen temas relacionados con la salud que les interesen.

*Para finalizar os voy a dar un pequeño "calendario" con los temas que vamos a ir tratando en las siguientes semanas. Como veis he dejado un par de sesiones bien para repasar algún tema que os haya gustado mucho o para introducir alguno del que me haya podido olvidar. Si echáis de menos algún tema me lo podéis hacer saber bien al finalizar o al iniciar las sesiones o lo podéis escribir en un papel y dejármelo en el buzón que está en la puerta de mi despacho.*

*Muchas gracias por vuestra participación y nos vemos pronto.*

## 2.2 ACTIVIDAD 2. EJERCICIO Y DESCANSO

SESIÓN 2: EJERCICIO Y DESCANSO	
Lugar: Aula correspondiente	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la importancia del ejercicio y el descanso</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la importancia de la higiene postural</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado habrá llevado a cabo un ejercicio de respiración y/o relajación.</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado habrá analizado el tiempo que dedica en su día a día a diferentes actividades.</li> </ol>	

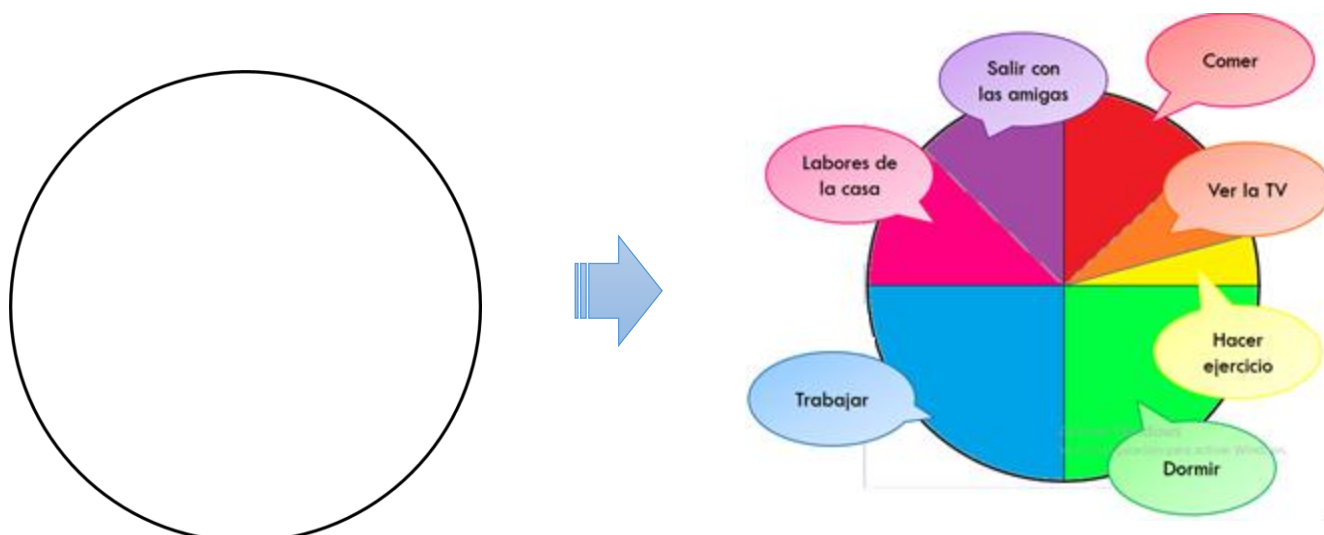
Para empezar el día de hoy se les planteará que de uno en uno completen el círculo de las actividades del día a día para así comprobar a que actividades dan importancia y a su vez conocer si en esas actividades incluyen el sueño y el deporte.

Para ello se les repartirá en anexo 2 y se les explicará cómo completarlo proyectando un ejemplo en la pizarra.

*Buenos días, ¿qué tal estáis? Hoy empezaremos completando esta ficha, en ella tenéis que explicar cuáles son las actividades que realizáis diariamente, pensar que el círculo son las 24 horas que tiene el día es decir un día completo, y lo vamos a dividir en porciones como si fuera un queso proporcional al tiempo que le dedicamos en nuestra rutina diaria a actividades como venir al colegio, estar con los amigos, comer, estudiar, ver la tele o jugar con el ordenador...*

*Por ejemplo, imaginaos que este círculo expresa mi día de ayer, ayer dedique gran parte del día a trabajar, dormir, otra parte a ordenar y limpiar a casa, estar con las amigas, comer, y una parte pequeñita a ver la tele y hacer un poco de ejercicio. ¿Se ha entendido?*

*Ahora es vuestro turno.*



Tras terminar la actividad se dará oportunidad a que 2 alumnos/alumnas voluntarios expongan su "diario" y lo analicemos ente todos, haciendo especial hincapié en el descanso y en el ejercicio. Durante el comentario se sumarán las recomendaciones sobre ejercicio físico de la asociación española de pediatría para niños entre 5-17 años. (anexo3)



*¿Alguien se anima a explicarnos su círculo? Adelante...*

La segunda actividad irá dirigida al cuidado de la espalda para ello se hablará de la ergonomía. En esta actividad con su permiso se les sacará una foto al conjunto de la clase sentados en sus respectivas sillas. En la parte teórica se les mostrará las imágenes del anexo4 en el que analizarán las correctas posturas, se proyectará la mala postura y ellos tendrán que decir como corregirla mostrando tras el análisis la postura correcta e imitándola por la enfermera. Para finalizar se proyectará la foto de ellos y tendrán que ver si su postura en clase es la correcta o también podrán analizar otros momentos del día a día.

*Muy bien, a continuación, vamos a empezar con la segunda actividad del día, si os parece bien os vamos a sacar ahora mismo una foto, así como estáis y empezamos con el análisis de unas imágenes que os he traído, decidme por favor ¿es esta postura correcta? (la enfermera imita la postura), ¿Cómo la mejoraríais o mejor dicho como creéis que se debería realizar?*

*Muy bien, pues ya sabéis como tenemos que movernos y realizar diferentes movimientos en nuestro día a día, esto es muy importante ya que nos ayudará a no sufrir de la espalda.*

*Ahora vamos a analizar con la foto que os hemos sacado antes como os sentáis vosotros en clase. (lluvia de ideas con correcciones)*

*Y por último por parejas, vamos a ponernos todos y todas las mochilas y vamos a valorar si es correcto y corregirnos si no es así.*

Para finalizar se realizará un ejercicio de respiración.

*Bueno a lo largo de esta hora hemos visto lo importante que es hacer ejercicio, así como descansar, y sobre todo hacer ambas cosas con una correcta postura.*

*Para finalizar si os parece bien haremos un pequeño ejercicio de respiración, para ello en vuestros asientos seguid las siguientes instrucciones por favor.*

- 1. Ponte de pie con los pies ligeramente separados, y respira por la nariz durante cuatro segundos hasta que sientas los pulmones totalmente llenos.*
- 2. Expulsa rápidamente el aire por la boca haciendo un sonido de silbido o de siseo, como si quisieras empañar un espejo, mientras dejas caer la parte superior del cuerpo hacia el suelo.*
- 3. Cuando te sientas relajado o relajada por completo, comienza a levantarte lentamente aspirando con regularidad, mientras cuenta hasta ocho. Cuando te incorpores, suelta el aire durante dos segundos y repite el ejercicio.*

*Con el objetivo de relajar el diafragma (muy importante en la postura corporal) alarga el tiempo de espiración lo más posible respecto al de inspiración (si se puede por ejemplo inspirar en 3 segundos, no forzada, y espirar en 6-8 segundos hasta vaciar totalmente los pulmones).*

Se finalizará mostrando un video de relajación en un minuto, que podrán poner en práctica en diferentes momentos de su día como antes de un partido importante, un examen...

*¿Os ha gustado? ¿Alguna vez en casa realizáis este tipo de ejercicio o alguno de relajación? La relajación es algo muy muy importante en nuestro día a día, os voy a mostrar un breve video que explica la importancia de ello:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=v1l8N5HtZk0>

Si se dispone de tiempo podrán realizar un juego grupal consensuado entre todos, la araña, futbol...

*Muchas gracias por vuestra participación, recordad es muy importante hacer ejercicio, pero también descansar y relajarlo con una postura adecuada y que lo paséis muy muy bien. Ahora si tenemos un poco de tiempo bajamos al frontón a realizar la actividad que vosotros/as elijáis.*

## 2.3 ACTIVIDAD 3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

SESIÓN 3: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
Lugar: Aula correspondiente	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá los alimentos que en más cantidad se pueden comer y aquellos que no se recomiendan comer</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el plato saludable</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado habrá participado en la creación de su pirámide saludable</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la cantidad de azúcar que contienen los alimentos que más frecuentemente consumen.</li> </ol>	

Se comenzará la sesión analizando los hábitos dietéticos del alumnado mediante un diario de alimentación que los alumnos realizaran a lo largo de toda la semana con la ayuda de la profesora. (anexo5)

*Buenos días, ¿Qué tal estáis? Hoy vamos a hablar de los alimentos, para eso vamos a ver vuestros cuadros "semanarios", ¿quién se anima a contarnos que comió ayer? ¿Alguien más? ¿Y el fin de semana?*

*Bueno pues ahora con ayuda de un power point vamos a ver algunas cosas sobre los diferentes alimentos (exposición de la presentación siguiendo las dinámicas marcadas)*

Más tarde se continuará con una introducción teórica con ayuda de una presentación power point, en él se tratarán los siguientes temas:

1. Porque tenemos que comer de forma saludable (lluvia de ideas)
2. Aprendamos cuales son los alimentos más saludables: mediante el siguiente semáforo.



### ALIMENTOS UTRAPROCESADOS

- Se destacan entre los demás por sus dibujos, florituras, etiquetas, son más llamativos
- Tienen más de 5 ingredientes: azúcares, harinas refinadas, aceites vegetales refinados, aditivos, sal...

### ALIMENTOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS

- Tienen de 1 a 5 ingredientes
- Cantidades inferiores al 5 – 10% de azúcar, harina refinada, aceite vegetal refinado, sal

### ALIMENTOS NO PROCESADOS

- Tienen un solo ingrediente
- No tienen etiqueta

Se pondrá un ejemplo por grupo y se les facilitarán imágenes de diferentes alimentos que tendrán que incluir en el grupo verde, amarillo y rojo.

Se concluirá con la siguiente diapositiva.



<p><b>ALIMENTOS UTRAPROCESADOS - ELIKAGAI ULTRAPROZESATUAK</b></p> <p>NO COMER – EZ JAN</p>	
<p><b>ALIMENTOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS - GUTXI PROZESATUTAKO ELIKAGAIK</b></p> <p>COMER DE VEZ EN CUANDO – BATZUETAN JAN</p>	
<p><b>ALIMENTOS NO PROCESADOS - ELIKAGAI EZ PROZESATUAK</b></p> <p>COMER SIEMPRE – BETI JAN</p>	

POWER POINT para la presentación teórica:

The PowerPoint presentation consists of 14 slides:

- Slide 1:** Title slide: ELIKADURA OSASUNTUA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- Slide 2:** ¿POR QUÉ TENEMOS QUE COMER DE FORMA SALUDABLE? (Why do we have to eat healthily?)
- Slide 3:** ¿POR QUÉ TENEMOS QUE COMER DE FORMA SALUDABLE? (Why do we have to eat healthily?) - Includes a '100' graphic.
- Slide 4:** APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES (WE LEARN WHICH ARE THE HEALTHIEST FOODS)
- Slide 5:** EJEMPLOS/ADIBIDEAK (EXAMPLES/ILLUSTRATIONS)
- Slide 6:** APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES (WE LEARN WHICH ARE THE HEALTHIEST FOODS)
- Slide 7:** EJEMPLOS/ADIBIDEAK (EXAMPLES/ILLUSTRATIONS)
- Slide 8:** APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES (WE LEARN WHICH ARE THE HEALTHIEST FOODS)
- Slide 9:** EJEMPLOS/ADIBIDEAK (EXAMPLES/ILLUSTRATIONS)
- Slide 10:** OJO AHI (WATCH OUT THERE)
- Slide 11:** APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES (WE LEARN WHICH ARE THE HEALTHIEST FOODS)
- Slide 12:** Ahora repasamos vuestra lista, a ver cuánto habéis aprendido (Now we review your list, to see how much you have learned)
- Slide 13:** A character thinking with a question mark.
- Slide 14:** ESKERRIK ASKO GRACIAS (THANK YOU VERY MUCH)

Como tercera actividad se les facilitará una pirámide tamaño pizarra (proyectada) en la que en la parte inferior deberán colocar las actividades que tenemos que realizar todos los días o a menudo y en la superior las que tenemos que realizar muy pocas veces. (anexo6) Al finalizar, se les entregará una copia la pirámide de la NAOS para que lo tengan y lo recuerden (anexo7).

*Continuamos, pues ahora con todo lo que aprendimos en la sesión sobre el ejercicio y todo lo que hemos visto hoy vamos a completar esta pirámide. Vamos a hacer dos grupos os voy a dar estas imágenes (son iguales para los dos grupos) y de manera consensuada las tenéis que colocar en la base la parte media o la punta de la pirámide, en la base las que más tenemos que realizar y en la punta las que menos o aquellas que solo podemos hacer de vez en cuando y luego las comparamos entre todos.*

Posteriormente se realizará una exposición del plato saludable y se facilitará a cada alumno una copia del plato. (anexo 8)

*Bueno pues este es el plato saludable, tenemos que tenerlo en cuenta cuando vayamos a comer y cenar, recordad que la mitad de nuestro plato debería de estar compuesto por verdura, un tercio de proteínas (carne, pescado, huevo) y el otro tercio de hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbre...), siempre tenemos que comer una pieza de fruta un buen vaso de agua y que es muy importante movernos.*

Y para finalizar se realizará la actividad en la que se cuantificará cuanta cantidad de azúcar y grasa contienen ciertos alimentos: coca-cola y kas, bolsa de patatas fritas, chocolate, bollería industrial, zumos industriales.

Se podrá realizar teniendo en cuenta sus alimentos menos saludables en desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Ejemplo:



*Bueno y para finalizar vamos a cuantificar los alimentos que comemos nosotros cuanto azúcar y/o grasa tienen. ¿Con cuál empezamos?*

### **EVALUACIÓN:**

Dos semanas después se les facilitará nuevamente el anexo 5 con el semanario de alimentación para poder evaluar los siguientes indicadores. La actividad se repetirá a final de curso para ver si el hábito se ha mantenido.

Semanario de alimentación realizar la comparativa valorando:

- Ha disminuido el consumo de bollería industrial, cereales...
- Ha aumentado las unidades de verduras consumidas a la semana
- Ha aumentado las unidades de frutas consumidas a la semana
- Ha disminuido el consumo de carnes rojas
- Ha disminuido el consumo de refrescos, zumos...

## 2.4 ACTIVIDAD 4. PRIMEROS AUXILIOS

SESIÓN 4: PRIMEROS AUXILIOS	
Lugar:	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar el alumnado conocerá el procedimiento a seguir ante una quemadura, fuego, atragantamiento...</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el número de emergencias.</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la información a transmitir al llamar al 112.</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado habrá practicado las maniobras de RCP.</li> </ol>	

A lo largo de toda esta sesión se verán con ayuda de un power point los conceptos teóricos relacionados con la asistencia en diferentes supuestos de urgencia como son: heridas y lesiones, sangrado por la nariz, fuego, fuego en ropa, obstrucción de vía aérea y RCP, siempre recalando la gran importancia que tiene valorar la situación, tranquilizarse, pensar y hacer, así como pedir ayuda. Recalcar también la importancia de la llamada al 112 y saber que respuestas tenemos que dar a la persona que está al otro lado del teléfono.

Tras terminar la explicación de cada supuesto teórico se hará una práctica a modo de rol playing con la ayuda del alumnado, y al finalizar la sesión se repasarán algunos de ellos.



POWER POINT EMPLEADO EN LA SESIÓN:

<p>PRIMEROS AUXILIOS / LEHENSOROSPENAK</p>	<p>LEHENSOROSPENAK / PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p>ZAURIAK, EBAKIAK, URRADURAK / HERIDAS, CORTES, ROZADURAS</p>	<p>GOGORATU! / ¡RECUERDA!</p>	<p>ZAURIAK, EBAKIAK, URRADURAK / HERIDAS, CORTES, ROZADURAS</p>
<p>SUDURRETIK ODOLA SANGRADO POR LA NARIZ</p>	<p>SUDURRETIK ODOLA SANGRADO NASAL</p>	<p>GOGORATU! / ¡RECUERDA!</p>	<p>SUDURRETIK ODOLA SANGRADO NASAL</p>	<p>ERREDURAK QUEMADURAS</p>
<p>GOGORATU! / ¡RECUERDA!</p>	<p>ERREDURAK QUEMADURAS</p>	<p>SUA! / ¡FUEGO!</p>	<p>GOGORATU! / ¡RECUERDA!</p>	<p>SUA! / ¡FUEGO!</p>
<p>SUA ARROPAN FUEGO EN LA ROPA</p>	<p>GOGORATU! / ¡RECUERDA!</p>	<p>SUA ARROPAN FUEGO EN LA ROPA</p>	<p>ARNAS BIDEA OZTOPATZEA / OSTRUCCIÓN VIA AEREA</p>	<p>GOGORATU! / ¡RECUERDA!</p>
<p>ARNAS BIDEA OZTOPATZEA / OSTRUCCIÓN VIA AEREA</p>	<p>ARNAS BIDEA OZTOPATZEA / OSTRUCCIÓN VIA AEREA</p>	<p>VINNIE JONES</p>	<p>BBB MANIOBRA / MANIOBRA RCP</p>	<p>KONORTEA GALDU / PERDIDA DE CONOCIMIENTO</p>
<p>GOGORATU! / ¡RECUERDA!</p>	<p>GOGORATU! / ¡RECUERDA!</p>	<p>ALDE BATEKO ETANERA / POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD</p>	<p>ALDE BATEKO ETANERA / POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD</p>	<p>DEIALDIA/LLAMADA</p>
<p>DEIALDIA/LLAMADA</p>	<p>BBB MANIOBRA / MANIOBRA RCP</p>	<p>ADIBIDEAK / EJEMPLOS</p>	<p>EBALUAKETA / EVALUACIÓN</p>	<p>Eskerrik onak! / ¡Muchas gracias!</p>

## 2.5 ACTIVIDAD 5. HIGIENE DE MANOS Y DIENTES

SESIÓN 5: HIGIENE DE MANOS E HIGIENE DENTAL	
Lugar: Aula correspondiente	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la correcta técnica de lavado de manos.</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la correcta técnica de lavado dental</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado realizará una correcta higiene de manos guiada</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado realizará una correcta higiene dental.</li> </ol>	

Previa actividad el profesorado recordará al alumnado y a los familiares la necesidad de que sus hijos e hijas lleven su cepillo dental, dentífrico y pequeña toalla al colegio. (Anexo9)

En esta actividad se les mostrará con luz ultravioleta los gérmenes y suciedad que se pueden tener en las manos. Se les indicará acudir al WC para lavarse las manos y se les volverá a enfocar con la luz para que vean que una higiene superficial no elimina completamente los gérmenes.

*Buenos días. Hoy vamos a hablar de la higiene y para ello vamos a empezar con la higiene de manos. Algún voluntario o voluntaria para la primera actividad.*

*Mediante esta luz vamos a ver la cantidad de microorganismos, suciedad... que tenemos en las manos.*

*Habéis visto todo lo que se esconde en nuestras manos, vale, ahora si no te importa vas a l baño y te lavas las manos.*

*Vamos a ver con un lavado habitual cuantos microorganismos se van... um yo creo que estas manos se pueden limpiar mejor, ¿qué os parece al resto?*

*Vamos a ver ahora como se realiza paso a paso una correcta higiene de manos.*

Se les enseñará el paso a paso de la higiene de manos de la OMS. Se les indicará que se laven las manos siguiendo esta técnica y más tarde se les volverá a mostrar con luz ultravioleta el cambio de las manos.

*Bueno pues ahora que ya conocemos la teoría, pasamos a la práctica, vamos a lavarnos todos y todas las manos como hemos aprendido y luego lo valoramos con la luz.*

*¡Muy bien!*

Se hace entrega del anexo 10 en tamaño A4 para que el alumnado pueda ponerlo en casa y uno en formato poster que al terminar con todas las clases se pondrán en los baños del colegio.

Mediante una lluvia de ideas se destacarán las ideas más relevantes de la importancia del lavado de manos.

En una segunda lluvia de ideas se les pedirá que menciones cuando se deben de lavar las manos, se contrastaran las respuestas con el poster (anexo 11) que se les entregará al finalizar la actividad.

*Vamos a ver ¿por qué os parece importante el lavado de manos? ¿Y cuándo nos tenemos que lavar las manos?*



*Vamos con la segunda parte del día de hoy la higiene dental.*

Se preguntará de manera abierta cuantas veces al día se lavan los dientes y se apuntará en la pizarra.

Aquellos que se lavan más de 3 veces, 3, 2, 1 y 0.

*¿Cuantas veces al día nos lavamos los dientes? A ver que levanten la mano por favor aquellos que no se laven los dientes. Los que se los lava una vez al día... dos... tres... más de tres.*

*¿Cuantas veces se recomienda que nos lavemos los dientes? ¿Cómo se realiza un correcto lavado de dientes?* (se deja tiempo para que respondan)

Se finalizará con un ejercicio práctico. Primeramente se proyectará un video <http://lacerjunior.com/> para que vean la correcta técnica de lavado de dientes. Se preguntará si ellos lo realizan así y las dificultades que observan en él. Más tarde se les aplicara un flúor en enjuague que tiña sus dientes y tendrán que lavárselos siguiendo la técnica del video para eliminar todo el tinte.

*Pues ahora vamos a la práctica, nos vamos a enjuagar la boca con este líquido que os he dejado preparado en los vasitos, con este líquido se os teñirán los dientes de color, lo que vamos a hacer es lavarnos los dientes como hemos aprendido en el video para ver si conseguimos quitar todo el tinte. Eso es señal de que lo estamos haciendo bien y si no veremos qué lugares nos cuesta más limpiar bien.*

Insistir a partir de 1º de primaria en el programa PADI y en la importancia de acudir al dentista, no azucares ni chucherías para la prevención de caries.

[https://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Etapas+de+la+vida/Infancia+adolescencia+y+juventud/Atencion+dental+infantil/](https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Etapas+de+la+vida/Infancia+adolescencia+y+juventud/Atencion+dental+infantil/)

Si se dispone de tiempo se proyectara el video erase una vez la vida... la caries: <https://www.youtube.com/watch?v=6dxr9RAndKM>

## 2.6 ACTIVIDAD 6. SESIÓN DE REPASO O TEMATICAS SUGERIDAS POR LOS ALUMNOS

Esta sesión será utilizada para tratar las temáticas más sugeridas por los alumnos o por el profesorado o bien se realizará un repaso de lo visto hasta el momento.

También podrá ser empleada para tratar junto con el profesorado y si ellos lo precisan temáticas de skolae.

Si no surge temática se podría plantear realizar una visita al centro de salud de la zona para que conozcan las instalaciones y la manera de trabajar (al igual que en la guía de preescolar).

## 2.7 ACTIVIDAD 7. BULLYING

SESIÓN 7: BULLYING	
Lugar: Aula correspondiente	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá en que consiste el bullying</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado será capaz de identificar una situación de acoso</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado habrá llevado a cabo un ejercicio que fomente su autoestima</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado habrá llevado a cabo un ejercicio que fomente su asertividad y empatía.</li> </ol>	

Una semana antes de la actividad se realizará un análisis junto con el profesorado de la situación en primaria por clases, será una valoración para identificar si existen conductas de riesgo.

1. Cuestionario para el alumnado: (anexo12)
2. Cuestionario para el profesorado: (anexo13)
3. Cuestionario para padres: (anexo 14)

Se inicia la clase con un rol playing sin que el alumnado lo sepa entre el profesorado referente y la enfermera, que posteriormente tendrá que analizar la clase.

**Actor 1: Enfermera escolar.**

**Actor 2: Otro docente.**

Escena: la enfermera entra en aula y les dice a los alumnos que para el tema que van a tratar ese día que es ¿? (el que se quiera incluir), le ha pedido ayuda a su compañero Actor 2. Así, van a esperar un momento a que llegue (espera un par de minutos, actor 1 en silencio y mirando el reloj de forma constante).

Aparece el actor 2 y comienza la dramatización.

**Actor 1:** ¡¡¡Menos mal que has llegado!!! Llevamos un montón de tiempo esperándote.

**Actor 2:** Lo siento, es que he tenido...

**Actor 1:** ¡¡Da igual!! Bueno empezamos. Si te parece bien...

**Actor 2:** Sí, sí.

**Actor 1:** Pues en la clase de hoy vamos a hablar de ¿?. Lo vamos a explicar primero en la pizarra y luego haremos un juego, ¿te parece bien, Actor 2?

**Actor 2:** Sí, bueno...En realidad quizá sería mejor empezar por el juego...

**Actor 1:** No, no lo creo, últimamente no tienes una idea buena, ¿qué te pasa?

**Actor 2:** Bueno, solo era una propuesta.

El actor 2 decide sentarse en la silla detrás de la mesa, mientras que el 1 permanece delante de la mesa de manera que los alumnos puedan ver a ambos.

**Actor 1:** Bueno, entonces, seguimos de esta manera, ¿vale? (dirigiéndose al resto de los alumnos, buscando que los espectadores se pongan del lado del agresor...). El actor 2 tira una botella de agua con la que está "jugando" al suelo, y al oír el ruido, el actor 1 que está hablando es interrumpido. Le dirige una mirada reprobatoria.

**Actor 1:** ¿Puedo continuar?

**Actor 2:** Sí.

**Actor 1:** Gracias.

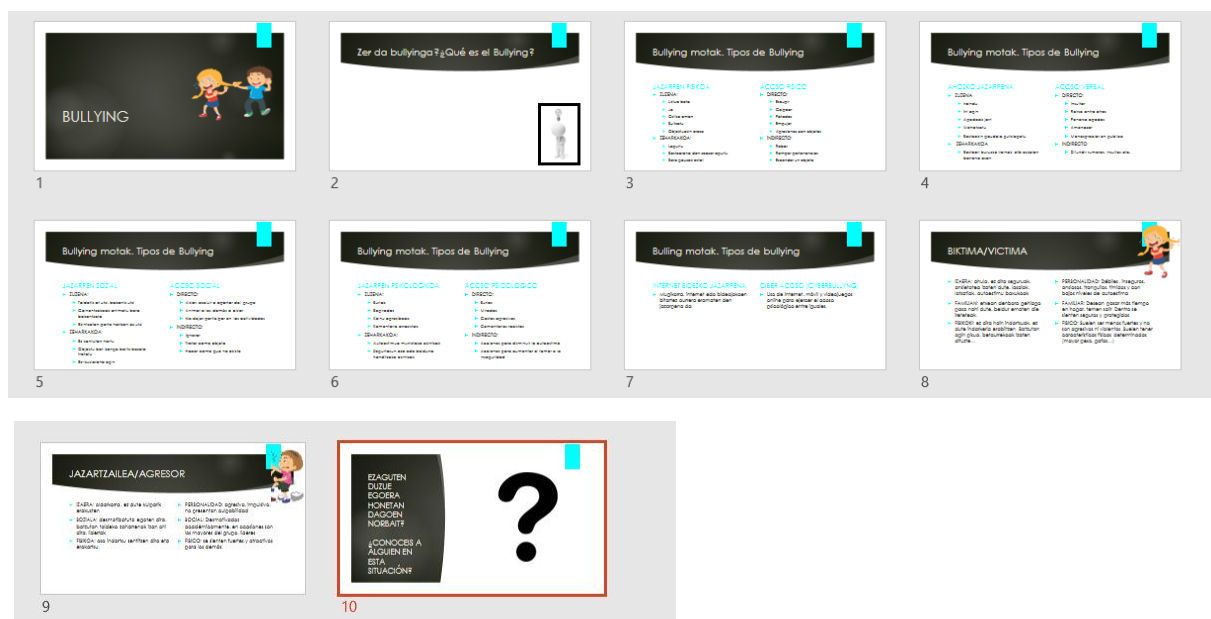
El actor 1 continúa hablando y continúa con estas técnicas mientras poco a poco se va colocando delante del actor2, quien a su vez va adoptando poco a poco una postura cerrada, encogiéndose sobre sí mismo hasta que queda anulado. Al finalizar la dramatización (en la que, si es posible, dependiendo de la edad de los alumnos, se intentará fomentar que sean ellos mismos los que

paren la escalada de tensión), se analizará con los alumnos lo que ha sucedido, identificando con su ayuda los agentes intervinientes.

*¿Bueno chicos y chicas que os ha parecido el "teatro"? Muy duro ¿verdad? Vamos a analizar entre todos lo que ha ocurrido...*

*¿Habéis visto alguna vez una situación así?*

Más tarde se tratará el tema mediante una exposición teórica con ayuda de un power point en él se verán los diferentes tipos de acoso, así como las principales características de la víctima y agresor:



El power point se acompañará de partes de una película relacionada con el bullying como puede ser "cobardes" o "acoso en las aulas".

Para finalizar se realizarán dos juegos:

El primero con el objetivo de fomentar la autoestima: para ello estando todos sentados en círculo, deberán presentar al compañero/compañera que tengan al lado derecho y deberán de decir una cualidad positiva de él o ella.

La segunda actividad tratará de fomentar la asertividad y la empatía. Para ello se pide a un voluntario que salga fuera de clase. Al que sale se le dice que cuando entre, en el aula tiene que dibujar algo (por ejemplo, una copa) y enseñárselo a sus compañeros a ver si alguno acierta lo que es.

- Al resto de alumnos se les divide en dos grupos aleatoriamente, y se les dice que el que está fuera va a dibujar una copa. Los del grupo 1 le tienen que decir argumentos negativos: que lo está haciendo mal, que qué es eso, etc. Los del grupo 2, argumentos positivos y motivadores: que lo está haciendo bien, que siga así, etc.
- Posteriormente se analizará con ellos cómo se han sentido desempeñando estos papeles: primero el "voluntario" comentará cómo se ha sentido y posteriormente el resto; haciendo hincapié en la importancia de decir a los otros lo que nos gusta y no nos gusta sin herir al otro.

*Para finalizar la sesión vamos a realizar dos juegos, empezamos con el primero para ello nos ponemos en círculo.*

*Vale ahora me vais a presentar a la persona que tenéis al lado, nombre, de donde es y lo más importante me tenéis que decir una cualidad positiva de esa persona.*

*Vale y para la segunda actividad necesito un voluntario/voluntaria, que nos tendrá que dibujar un objeto que yo le diga en la pizarra.*

*Se lleva a cabo la dinámica.*

*Bueno voluntario/voluntaria, ¿Cómo te has sentido? ¿Y el resto?*

## 2.8 ACTIVIDAD 8. SEXUALIDAD E IGUALDAD

3º-4ºPrimaria:

<b>SESIÓN 8: HABITOS SEXUALES SALUDABLES E IGUALDAD</b>	
<b>Lugar:</b> Aula correspondiente	<b>Fecha y hora:</b>
<b>Objetivos:</b>	
1. Al finalizar la sesión el alumnado habrá expresado sus dudas/miedos relacionados con la temática.	

*Los seres humanos nacemos hombres y mujeres, en consecuencia, somos del sexo femenino o del sexo masculino. Pero nuestra identidad personal no nos viene dado por nacimiento, sino que se construye en un proceso en el que confluyen distintos elementos: la biología, la familia, nuestro sexo, nuestra orientación sexual, los roles y estereotipos sociales, nuestra personalidad..., a lo largo del tiempo y en continua evolución.*

*Nuestra sociedad, por el hecho de haber nacido hombres o mujeres, nos dice que tenemos que ser de una determinada manera y dedicarnos a unas determinadas cosas y no a otras. El papel que la sociedad nos otorga por el hecho de haber nacido hombres o mujeres es lo que se conoce como roles de género. Sin embargo, HAY TANTAS FORMAS DE SER HOMBRE O MUJER COMO PERSONAS HAY. Y todas son igual de respetables.*

En primer lugar, dividimos la pizarra en tres partes: niñas/mujeres, niños/hombres y niñas-niños/mujeres-hombres.

A cada alumno y a cada alumna le damos un post-it con las frases del anexo15 para que la peguen en el encerado en la columna que crean que le corresponde. Al final, hacemos un repaso y comentamos en grupo el resultado, planteando preguntas si es necesario y evitando las valoraciones por nuestra parte.

*Buenos días, como ya sabéis hoy trataremos el tema de la sexualidad y para ello empezaremos con una pequeña actividad. Os voy a repartir una frase y vosotros la tendréis que pegar en la pizarra, bien en la casilla de mujeres/niñas, hombres/niños o ambos.*

Seguimos con una representación en la que la enfermera junto con un profesor del colegio representará (con el texto delante) la escena titulada UN MUNDO AL REVÉS (anexo16).

Se procede a la representación. Se inicia un coloquio sobre la misma, centrado en la injusticia que supone que se imponga a las personas lo que pueden hacer o no o cómo tienen que ser según sean de uno u otro sexo.

*El acoso (aunque ya profundizaremos en ello más adelante) es un tipo específico de violencia que forma parte de un proceso con cuatro características que incrementa su gravedad:*

- 1. Suele implicar diverso tipo de conductas: burlas, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas, insultos, aislamiento sistemático.*
- 2. No es un elemento aislado, sino que se repite y prolonga durante cierto tiempo.*
- 3. Provocado por una persona apoyada generalmente en un grupo, contra una víctima que se encuentra indefensa, que no puede por sí misma salir de esta situación.*
- 4. Y se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean tanto a quienes agreden como a las víctimas sin intervenir directamente. La violencia escolar reproduce un modelo de organización social caracterizado por el dominio y la sumisión, que representa la antítesis de los valores democráticos de igualdad, tolerancia y paz con los que se identifica nuestra sociedad. Por eso su erradicación debe ser considerada como una tarea colectiva imprescindible para hacer de la escuela el lugar en el que se construye la sociedad que deseamos tener, basada en el respeto mutuo.*

*Vamos a dar comienzo a la segunda actividad, para ello os voy a dividir en 5 grupos. Cada grupo escogen una historia y tenéis que elaborar un rol-playing, Mas tarde las analizaremos.*

En la actividad se divide la clase en grupos de 4 ó 5 personas y se entrega el anexo 17. Cada grupo escoge una historia, teniendo en cuenta que, aunque pueda repetirse alguna, no puede quedar ninguna sin escoger.

Elaboran un role playing, poniendo por escrito lo más detalladamente posible los diálogos, insultos, gestos... y a continuación lo representan.

Al final de cada representación planteamos una reflexión donde se busquen soluciones adecuadas a cada situación. Para encauzar la reflexión podemos plantearles las siguientes preguntas:

- “¿Qué mejorarías respecto a estas conductas?”
- “¿Qué mantendrías?”
- “¿Qué consejos darías a las personas implicadas?”

Se entrega el anexo 18 para que, en las situaciones planteadas, digan quién o quienes suelen resolverlas.

Se ponen en común las conclusiones y se orienta la sesión hacia la importancia de la colaboración de todos los miembros de la familia en aquellas tareas que facilitan la vida diaria y nos hacen sentir bien.

*Antes de terminar vamos a realizar esta ficha, en ella me tenís que decir quien suele resolver en casa las situaciones que se os plantean. Y en la segunda haremos un juego de parejas.*

Y en la última actividad se realizará un juego de cartas en el que cada frase tiene su correspondencia en la frase de otra carta.

Podemos preparar tarjetas con los dibujos de la anexo20 en el anverso las frases del anexo21 en el reverso.

Se reparten al alumnado las tarjetas y se les dice que cada quien tiene que buscar a su pareja.

Tendrán que moverse libremente por el aula, haciendo preguntas hasta encontrar las parejas.

Una vez que todo el alumnado tenga su pareja, se pide a cada una que lea sus frases en voz alta.

Entre los mensajes que están escritos en las cartas, hay situaciones en las que nos vamos a sentir bien y otras en las que no y que deberíamos cambiar.

Se propone que, o bien la pareja o el resto de la clase, encuentre soluciones para los conflictos planteados.

Si hay tiempo, se leerán también las frases positivas y se comentarán.

El debate en el aula nos puede ayudar a que mejoren sus relaciones familiares y que, en todo caso, éstas se vean favorecidas por un buen clima de entendimiento y respeto mutuo.

5-6ºPrimaria:

<b>SESIÓN 8: HABITOS SEXUALES SALUDABLES E IGUALDAD</b>	
<b>Lugar:</b> Aula correspondiente	<b>Fecha y hora:</b>
<b>Objetivos:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado habrá adquirido conocimientos anatomofisiológicos relacionados con los cambios de la pubertad</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado habrá expresado sus dudas/miedos relacionados con la temática.</li> </ol>	

En la primera actividad en la parte delantera del aula dispondremos un baúl, si es posible con cerradura, ya que esto añade misterio al juego. Si no disponemos de un baúl, puede servir una caja. El alumnado no sabe que en el fondo del baúl hay un espejo y una cartulina con el texto “Tú eres el personaje que estabas buscando” (anexo21).

Comenzamos diciendo que en el fondo del baúl se ha depositado una foto que, según el punto de vista de quien les habla, es uno de los personajes más importantes y maravillosos del mundo. Sólo se pueden dar dos pistas: dicho personaje no es de ficción y vive actualmente.

Entregamos a cada participante un boletín de apuestas (anexo22). En la primera casilla cada participante prueba a escribir el nombre de un personaje, el que cada cual imagina quién es.

A continuación, se pide una persona voluntaria, se le entrega la llave del baúl y el alumno o la alumna mirará el interior del baúl, sin dejar ver a nadie su contenido ni contarlo. Además, deberá mirar la foto un ratito, tras el cual podrá contestar sólo a dos preguntas, siempre que alguien las formule:

- ¿A ese personaje lo conocen todas las personas de este grupo?
- ¿Qué tiene en su personalidad para ser importante?

A partir de este momento otros componentes, siempre de uno en uno, pueden ir desfilando por el baúl al tiempo que el resto sigue rellenando su boletín de apuestas.

Una vez que todas y todos hayan pasado por el baúl, debiendo guardar el secreto de confidencialidad de lo que ven en el interior, analizamos en gran grupo los boletines de apuestas intentando razonar qué les ha llevado a pensar en uno u otro personaje con preguntas como:

- ¿Qué has sentido al verte a ti en el fondo del baúl?
- ¿Crees que eres para ti la persona más importante?
- Si no es así ¿qué te impide serlo?
- ¿Qué puedes/podemos hacer para conseguirlo?

Para que de vez en cuando recuerden las conclusiones a las que se ha llegado tras la dinámica, les entregamos el “Espejo mágico para situaciones de crisis de autoestima”, en el que habremos pegado el texto Tú eres el personaje que estabas buscando y un trozo de papel de aluminio a modo de espejo (anexo23).

*La pubertad es un período de grandes cambios y el conocimiento nos ayuda a entender lo que nos pasa, a ver que a otras personas les pasa lo mismo, en suma, a vivirla mejor. Los cambios corporales transforman la figura corporal, la imagen de chicos y chicas. El resultado es un nuevo cuerpo sexuado que abre nuevas posibilidades y necesidades afectivas y sexuales.*

*Los chicos tienen unas cosas y las chicas otras, pero todas ellas son igual de importantes y con todas ellas tienen que sentirse a gusto y conocerlas.*

*Además de los cambios físicos, en el paso a la adolescencia se producen también importantes, y en ocasiones problemáticos, cambios psicológicos que también serán tenidos en cuenta por el profesorado para el desarrollo de estas sesiones.*

En la segunda actividad se les entrega el anexo24, donde se ven cuerpos femeninos y masculinos desde la niñez hasta la edad adulta. En pequeño grupo, primero van viendo las diferencias entre



niños y niñas y anotándolas en la ficha. Después, identifican en el dibujo los cambios fisiológicos que se producen en la pubertad.

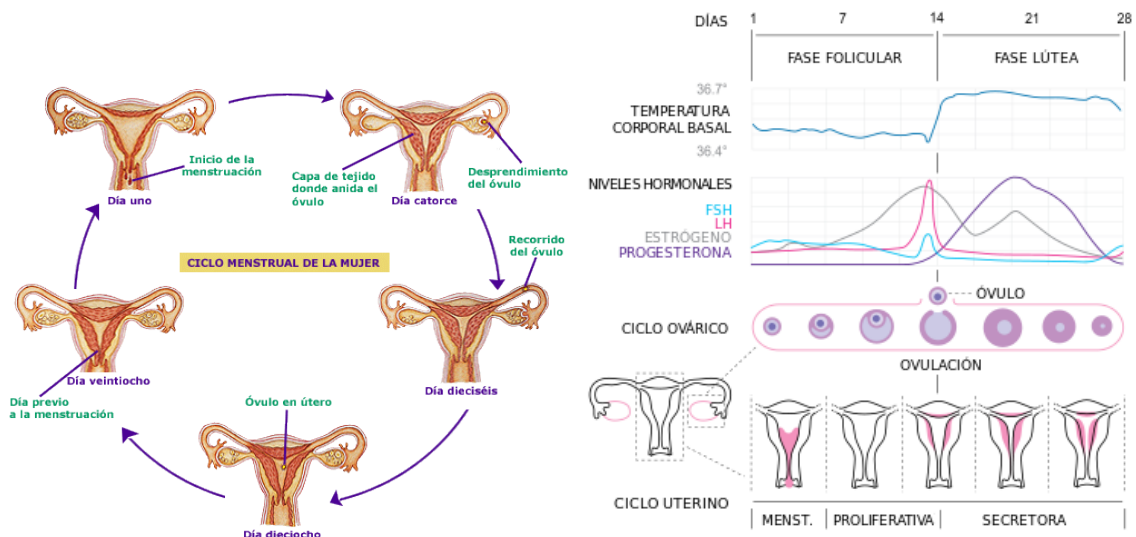
En gran grupo, dividimos la pizarra en dos partes y un niño y una niña van apuntando las diferencias aportadas por los grupos pequeños de la actividad anterior.

También en gran grupo, se van señalando los cambios físicos que aparecen con la pubertad. A continuación, les preguntamos si saben si se producen cambios psicológicos en la adolescencia (porque ellos mismos los estén pasando o porque los hayan visto en otras personas). Les pedimos que cubran el anexo25 de forma individual y anónima. Cuando hayan acabado, les pedimos que escriban también, de forma anónima, en un papel una pregunta sobre los cambios que se producen en la adolescencia. El profesor o la profesora las recoge y se van comentando entre todas y todos.

*El comienzo del ciclo menstrual en las chicas y de las poluciones nocturnas en los chicos indica que se encuentran en plena adolescencia. Es muy importante que las chicas conozcan bien su propio cuerpo al igual que lo es que los chicos conozcan qué es la regla y sus implicaciones. Respecto al uso del tampón, no se trata tanto de que lo usen como de que no tengan miedo a usarlo si así lo deciden o lo creen conveniente para determinadas actividades.*

Recordamos antes de empezar el vocabulario para ello emplearemos un brainstorming o lluvia de ideas (vagina, pene, eyaculación, clítoris, flujo, glande, himen, ovarios, pechos...)

En primer lugar, les planteamos conocer qué es el ciclo menstrual. Se proyecta una transparencia.



Explicamos de forma sencilla el proceso:

*Los ciclos son variables, aunque se suele hablar de ciclos de 28 días.*

*Los ovarios producen óvulos. Las hormonas hacen que algunos comiencen a madurar, al mismo tiempo, el tejido que cubre el útero (endometrio) crece y se engrosa, para recibir al óvulo en el caso de que hubiera sido fecundado.*

*Unos 14 días antes del comienzo de la regla, los ovarios liberan un óvulo maduro (gameto), lo que se denomina ovulación. Este óvulo está listo para ser fecundado por un espermatozoide. El resto de los óvulos dejan de crecer. Posteriormente, el óvulo maduro se desplaza por las trompas de Falopio hacia el útero.*

*Si no hay fecundación (unión ovulo-espermatozoide), baja el nivel de hormonas, y el tejido que recubre el útero se desprende y expulsa en forma de sangre, a través de la vagina, y es lo que conocemos como regla o menstruación. La hemorragia dura de 2 a 7 días.*

En segundo lugar, hablaremos de las poluciones nocturnas:

*Son eyaculaciones involuntarias que provocan una pequeña salida de semen a través de la uretra, a veces acompañado de un poco de orina. Es una reacción fisiológica natural que los*

*chicos suelen experimentar a partir de los doce años y que no debe preocupar. Es una reacción natural del cuerpo para liberarse del exceso de semen.*

Abrimos a continuación un turno de preguntas.

Les mostramos luego cómo son las compresas y los tampones. Y les explicamos cómo se colocan estos últimos a través del propio folleto que viene en los paquetes y de las imágenes de la ficha. Antes de colocarse un tampón, es necesario lavarse las manos.

Les pedimos que, en grupos pequeños, respondan a las siguientes preguntas (anexo27).

Al final, hacemos una puesta en común.

	Verdadero	Falso
La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo. El aseo diario es fundamental.	X	
No es recomendable tomar duchas o baños regulares durante la menstruación.		X
El exceso de limpieza vaginal puede ser contraproducente, ya que se destruye la flora vaginal aumentando los riesgos de infección.	X	
Los chicos deben limpiarse atentamente la zona del glande, echando hacia atrás completamente el prepucio para evitar la acumulación de secreciones.	X	
Es importante secarse con cuidado después de la ducha, especialmente las zonas con pliegues.	X	
Durante la menstruación hay que aumentar la higiene.	X	
Los tampones sólo los pueden usar las mujeres de más de 20 años.		X

Para finalizar se hace una lectura individual y/o en grupo del texto de la anexo28.

Les pedimos que señalen en el texto los tres consejos con los que están de acuerdo y los tres con los que están en desacuerdo y los ponemos en común.

Hacemos en la pizarra un listado de cualidades. El profesorado puede comenzar el listado (por ejemplo: simpatía, amabilidad, honestidad, sinceridad...) y el alumnado lo irá completando en voz alta.

Entregamos al alumnado una anexo29 para que individualmente anoten una cualidad que poseen y otra que quieran poseer.

Por orden van leyendo sus fichas en voz alta. Tomamos nota de las dos o tres cualidades que más han aparecido en el apartado "Quiero tener/Quiero ser" y les pedimos que aporten consejos para conseguirlas.

## 2.9 ACTIVIDAD 9. NUEVAS TECNOLOGIAS

SESIÓN 9: NUEVAS TECNOLOGIAS Y ADICCIONES	
Lugar: Aula correspondiente	Fecha y hora:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar el alumnado conocerá las ventajas y desventajas del uso de las redes/internet.</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá la importancia de no compartir datos personales, fotos... vía web.</li> </ol>	

Una semana antes se llevará a cabo la actividad se contactará vía escrito con las familias del alumnado para solicitar una foto de una parte característica de su cuerpo. (anexo30)

Al iniciar la clase se proyectará el video <https://www.youtube.com/watch?v=RZYUUYgkENQ>

*Buenos días. Hoy empezamos con la visualización de un video que espero que os resulte interesante. Una vez que lo terminemos os formularé unas preguntas para que lo debatamos entre todos.*

Tras su visualización se procederá al análisis del video planteando las siguientes preguntas al alumnado:

- ¿Os identificáis con el uso que hacen de las redes sociales los/las protagonistas del vídeo?
- ¿Detectáis alguna acción peligrosa?
- ¿Pensáis que podemos tener algún problema si utilizamos las redes sociales de un modo inadecuado?
- ¿Habéis tenido algún problema alguna vez al utilizarlas?
- ¿Conocéis algún problema en el centro o vuestro círculo de amigos/as?
- ¿Creéis que un problema debido a un uso inadecuado de las redes sociales puede ser grave?

*La utilización no responsable de las nuevas tecnologías y redes sociales está generando una serie de problemas entre los/las jóvenes. En el mundo virtual las acciones que se llevan a cabo adquieren una gran velocidad, a esto se suma el elevado número de gente con las que se comparte estas acciones, y a esto hay que añadir la huella imborrable que cada una de estas acciones deja en la red.*

*Por lo tanto, es importante realizar un análisis de la relación del alumnado en el día a día con las nuevas tecnologías.*

*En muchas ocasiones los adolescentes no sois conscientes de la peligrosidad de estas acciones.*

En la segunda actividad se proyectarán las fotos que han aportado ellos de una parte de su cuerpo y la clase tendrá que adivinar de que compañero/compañera se trata. Al finalizar la visualización de las fotos se les planteará unas preguntas:

- ¿Os ha resultado fácil reconocer la parte del cuerpo de vuestros/as compañeros/as?
- ¿Os ha llamado algo la atención?
- ¿Qué opináis de poner fotos vuestras donde se os reconozca en Internet?
- ¿Creéis que es seguro?

- ¿Tenéis Whatsapp?¿Utilizais el Whatsapp de vuestros padres?
- ¿Sois usuarios/as de Twitter, Facebook, Instagram?
- ¿Qué tipo de fotografías compartís?
- ¿Tomáis precauciones en mostrar datos personales?
- ¿Has pensado alguna vez que puede ser peligroso?
- ¿Conoces algún caso donde se haya hecho una mala utilización de la red?

*Pues ahora vamos a jugar al quien es quien. Os voy a poner imágenes de vuestros compañeros o compañeras y tenéis que identificar de quien es la imagen.*

*Existe una relativización y banalización de las imágenes que compartimos en internet que puede resultar perjudicial para los/las usuarios/as.*

Y para finalizar la sesión se realizará una última dinámica en la que tras dividir la clase en dos grupos al primer grupo se le pedirá que escriba o dibuje sobre papel todas aquellas oportunidades que nos ofrece la red, es decir, aquellas acciones que gracias a la Web 2.0 podemos llevar a cabo.

Ej: hablar con gente de otros países, intercambiar archivos, encontrar información, hacer la compra, conocer a gente...)

Una vez volcadas todas las ideas, el segundo grupo tendrá que identificar cada acción escrita o dibujada sobre el papel con aquellas herramientas vía web que posibilitan dichas acciones, dibujándolas o escribiéndolas así mismo sobre el mismo papel de estraza.

Ej: Skype, correo electrónico, redes sociales, Wikipedia...

De este modo se construirá un mapa de acciones y herramientas que presentarán la dimensión del universo generado por la Web 2.0 y las oportunidades que ésta nos ofrece.

Una vez que los grupos han presentado las herramientas se realizará con el alumnado el siguiente análisis.

- ¿De las acciones que habéis nombrado cuales creéis que se podían realizar hace 25 años?
- ¿De poder realizarse como se hacía?
- ¿Cómo han ayudado las nuevas tecnologías a la sociedad?
- ¿Y en clase como nos ayudan?
- ¿Se os ocurren herramientas que se podrían introducir en clase?
- ¿Qué herramientas de internet se podrían utilizar en cada asignatura

*Para finalizar vamos a dividir la clase en dos grupos, el primer grupo me tendréis que contar las ventajas que tiene internet, y el segundo grupo con que herramienta existente o app relacionáis esa ventaja.*

*Los alumnos tenéis una relación diaria con las nuevas tecnologías, las utilizáis para comunicaros, para intercambiar archivos, para buscar información, para jugar, para conocer a gente. Pero al mismo tiempo como habéis nacido y crecido en esta realidad, en muchos casos no valoráis lo suficiente las herramientas que utilizáis.*

## 2.10 ACTIVIDAD 10. ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS

<b>SESIÓN 10: ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS</b>	
<b>Lugar:</b> Aula correspondiente	<b>Fecha y hora:</b>
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá el contenido de un cigarrillo.</li> <li>2. Al finalizar la sesión el alumnado conocerá los efectos del tabaco.</li> <li>3. Al finalizar la sesión el alumnado identificará los mitos sobre el alcohol</li> <li>4. Al finalizar la sesión el alumnado argumentara sobre las causas de inicio de consumo de alcohol en jóvenes buscando alternativas a esta.</li> </ol>	

Una semana antes del día internacional sin tabaco se les planteará realizar un dibujo en el que se muestre la importancia de dejar de fumar. Al final de semana se decidirá la foto ganadora y se realizarán camisetas con dicha imagen que todos los alumnos y profesores llevarán el día internacional sin humo de tabaco.

En esta actividad se les mostrará que contiene un cigarrillo de tabaco, así como los efectos que produce. (anexo31)

Gynkana TabaquisNo: se realizará por clases uniendo a todos los alumnos de 5º y 6º de primaria.

Distribuidos por el patio o en salas, encontraremos a los animadores que dispondrán de los materiales necesarios para cada prueba.

Los niños y niñas, divididos en grupos de 5 a 10 personas, irán de prueba en prueba libremente sin seguir ningún orden hasta conseguir realizarlas todas. Cada grupo llevará una hoja (anexo32) en donde los animadores les pegarán una pegatina (anexo33) por cada prueba que realicen. El objetivo es conseguir el mayor número de pegatinas en el menor tiempo posible. El primer grupo que lo consiga será el ganador.

Al final de la Gymkana se les entregará un incentivo a modo de recuerdo, explicándoles que hay alternativas para no fumar.

<b>PRUEBA 1</b>	No al mal aliento	Botella y 20 cartas	Colocadas 20 cartas encima del cuello de una botella, tirar entre todo el grupo una a una las 19 primeras cartas soplando, dejando la última en el cuello de la botella.
<b>PRUEBA 2</b>	No a perder olfato	Papeles pequeños	Colocados la mitad del grupo en un punto y la otra mitad a unos 15 metros, trasladar de un punto a otro un papel pequeño inspirado con la nariz haciendo relevos hasta que lo hayan transportado todos los miembros del grupo.
<b>PRUEBA 3</b>	No al envejecimiento de la piel	Palabras (cigarro, humo, colilla, cenicero...)	Adivinar los dibujos que con el dedo se marcan unos a otros en la espalda. El monitor les proporcionará palabras relacionadas con el tema.
<b>PRUEBA 4</b>	No a las quemaduras en la ropa	Bolsa de basura/papel de estraza, tijeras, celo, sillas y rotuladores.	Los chicos y chicas tienen que ponerse una bolsa de basura alrededor del cuerpo y a pasar a través de un recorrido compuesto por un laberinto de sillas en las que habrá pegado con celo rotuladores destapados. El objetivo de esta prueba será llegar al otro lado sin pintarse. Esta prueba puede realizarse con dos o tres chicos/as juntos dentro de una misma bolsa o envueltos en papel de estraza.
<b>PRUEBA 5</b>	No a malgastar el dinero	Cubo lleno de agua, vaso, monedas o fichas.	Conseguir meter monedas o fichas dentro de un vaso que está en el fondo de un cubo lleno de agua. Con el agua las monedas cambian de dirección, y por ello será más complicado. Tienen que conseguir meter un número de monedas en el tiempo que se estime oportuno.
<b>PRUEBA 6</b>	No a los dientes amarillos	Dientes dibujados en cartulinas y cepillos de dientes.	Lanzar un cepillo de dientes desde una distancia de 10 metros y conseguir dejarlo dentro de un diente amarillo dibujado en una cartulina que estará en el suelo al menos tres veces entre todo el grupo. Se puede hacer con varias cartulinas y cepillos para que participen más de uno a la vez.
<b>PRUEBA 7</b>	No al mal olor en la ropa y el pelo	Dos cubos (uno con agua y jabón y otro con líquidos que huelan mal), telas para los participantes y un vaso de plástico de litro.	En un punto se coloca un cubo con varias telas (tantas como participantes haya en cada grupo) en donde habremos echando vinagre, ketchup...y varias cosas que huelan mal, y a unos 15 metros, un cubo en donde pongo "lavadora" y haya un poco de agua con

			jabón. La prueba consiste en transportar una de las telas en un vaso de plástico de litro colocado sobre la cabeza desde el primer cubo hasta el que pone lavadora. Todos los miembros del grupo tienen que realizarlo usando como relevo el vaso de plástico.
<b>PRUEBA 8</b>	No a respirar mal al hacer ejercicio	Globos	Después de que el grupo corra una distancia (vuelta a un campo de baloncesto por ejemplo), hinchar un globo. Se repite la carrera y se hincha otro globo. La prueba habrá terminado cuando todos los miembros del grupo hayan llegado al final con dos globos hinchados y atados.
<b>PRUEBA 9</b>	No marginarme para salir a fumar	-	Los componentes del grupo puestos en círculo se dan las manos, con las condiciones de que no pueden dar las dos manos a la misma persona, ni a las personas que están a su lado. Una vez cogidos todos tendrán que formar un corro sin soltar las manos. Si se sueltan se volverá a empezar de nuevo.
<b>PRUEBA 10</b>	No a los dedos amarillos	Bol, colorante alimenticio y arroz.	Encontrar un grano de arroz en un bol lleno de colorante alimenticio amarillo.
<b>PRUEBA 11</b>	No a los problemas graves a largo plazo	Globos y 12 vasos de plástico	Hinchar un globo lo más posible sin romperlo sin atarlo y con el aire de su interior tirar del borde de una mesa 12 vasos de plástico que se encuentran colocados bocabajo.

## Alcohol

*Como ya sabéis muchas veces se habla de los temas de forma superficial y el objetivo es aprender a analizar con profundidad. En este caso con las próximas dinámicas vamos a reflexionar sobre el consumo de alcohol y las consecuencias que tiene especialmente en menores los de edad.*

Verdadero o falso: se proyectarán en clase o se citaran las siguientes frases y el alumnado tienen que anotar la respuesta. Una vez terminada la ronda se analizarán las respuestas.

*Para ello vamos a apuntar en un papel una especie de quiniela, yo os voy a air diciendo unas frases sobre el consumo de alcohol y vosotros tendréis que anotar si es verdadera o falsa.*

Frases a analizar

Ejemplos de frases verdaderas

- *El alcohol disminuye tus reflejos, te hace más lento o lenta.*
- *El desarrollo completo del cerebro finaliza con 21 años y por eso el abuso alcohol en menores de edad el alcohol daña con más intensidad el cerebro afectando a la capacidad de aprenden y memorizar.*
- *El consumo de alcohol puede hacerte tomar malas decisiones, como por ejemplo enrollarte con alguien que no quieres o decidir probar otra droga.*
- *Cuanto más pronto empiezas a beber, más probabilidades tienes de ser alcohólico o alcohólica.*
- *El alcohol siempre termina dañando el hígado, sobre todo cuando se bebe mucho en poco tiempo como por ejemplo en un botellón.*

Ejemplos de frases falsas

- *El consumo de bebidas alcohólicas no es perjudicial porque no está prohibido ni siquiera a los menores de edad.*
- *En una buena fiesta o celebración hay que tomar alcohol para divertirse.*
- *Coger la moto después de tomarse una cerveza no es peligroso.*
- *El alcohol es un alimento y por eso tiene tantas calorías.*
- *Si alguien se emborracha solo los fines de semana, eso es que no tiene un problema de adicción.*

Y para la última actividad colocaremos la silueta de una joven en la pizarra y les explicaremos las características de una chica (del estilo al grupo que tenemos en clase, de la misma edad, misma localidad...). Diciendo finalmente que Marta ha empezado a beber últimamente los fines de semanas.

Y ellos en un post-it nos tendrán que escribir porque Marta ha empezado a beber. Cada participante saldrá y pegará su post-it en la silueta de Marta explicando su motivo.

*Bueno pues para finalizar os presento a Marta ella tiene X años es de \_\_\_\_\_ le gusta \_\_\_\_\_. Y Marta ha empezado a beber los fines de semanas. Escribid por favor en el post-it porque creéis que ha empezado Marta a beber, cuáles son sus razones.*

Luego tendrán que contra argumentar los motivos planteados entre todos.

*Vamos a dar vuelta ahora a esos argumentos, ¿creéis que son razones importantes para beber? ¿Cómo rebatiríais esas razones?*



## 2.11 ACTIVIDAD 11. CONCLUSIÓN.

Esta última actividad será para cierre del curso académico, en él se realizará un recordatorio mediante un video con fotos de los que se ha ido viendo y viviendo junto con la enfermera escolar a lo largo de todo el año.

Finalmente se realizará un almuerzo saludable.

*\*aunque en el texto en ocasiones no quede reflejado, al finalizar cada sesión se realizará la evaluación de la misma tras el resumen de la sesión.*

### 3 GUIÓN ACTIVIDADES

---

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
1ª SESIÓN PRESENTACIÓN	1. Presentación grupal	Participativa	GT	Ovillo de lana Rotuladores Pegatinas	20 minutos
	2. Una enfermera en el colegio	Lluvia de ideas	GT	Pizarra/papelógrafo Tiza/rotuladores	15 minutos
	3. Sesiones + Despedida	Expositiva	GT	Cronograma de enfermera escolar en El (anexo1)	10 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>45 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
2ª SESIÓN EJERCICIO Y DESCANSO	1. Nuestro día a día	Reflexiva Análisis reflexivo	Individual GT	Anexo 2	10 minutos 15 minutos
	2. Ergonomía	Expositiva Análisis reflexivo	GT	Presentación power point Ordenador Pantalla	15 minutos
	3. Respiración y relajación	Practica Vídeo	GT	Música + altavoces Pantalla Ordenador	20 minutos
	4. Opcional: juego grupal	Práctica	GT	Balón... (material que se precise)	-
	5. Evaluación + despedida				
	<b>TOTAL</b>				<b>60 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
3ª SESIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE	1. Análisis diario de alimentación	Expositiva y participativa	GT	Anexo 5	10 minutos
	2. Semáforo de alimentos	Expositiva	GT	Presentación power point Ordenador, pantalla	15 minutos
	3. Pirámide saludable	Participativa	GT	Anexo 6 y 7	15 minutos
	4. Plato saludable	Expositiva	GT	Anexo 8	5 minutos
	5. Azúcar	Participativa	GT	Bolsitas Azúcar Etiquetas alimentos	15 minutos
	6. Evaluación + despedida	Expositiva	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>60 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
4ºSESIÓN PRIMEROS AUXILIOS	1. Primeros auxilios	Expositiva y practica	GT	Presentación power point Ordenador y pantalla Muñecos RCP Gasas	60 minutos
	2. Evaluación + despedida	Expositiva	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>60 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
5ª SESIÓN HIGIENE DE MANOS Y DIENTES	1. Higiene de manos	Demostrativa y practica	GT (1V)	Luz ultravioleta Agua + jabón	10 minutos
	2. Higiene de manos OMS	Expositiva	GT	Poster Anexo10	5 minutos
	3. Importancia y momento del lavado de manos	Lluvia de ideas	GT	Papelografo/pizarra Rotulados/tiza	5 minutos
	4. Lavado de dientes	Video	GT	Ordenador Pantalla	15 minutos
		Practica	GT	Fluor colorante Cepillo Pasta	15 minutos
	5. Caries	Video	GT	Ordenador Pantalla Cañón	15 minutos
	6. Evaluación + despedida	Expositiva	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				<b>70 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
7ª SESIÓN BULLING	1. Realidad o ficción: bullying	Rol playing Análisis	GT		30 minutos
	2. Bullying: teoría	Expositiva	GT	Presentación power point Ordenador Pantalla	10 minutos
	3. Ejercicio: autoestima	Practica Vídeo	GT		15 minutos
	4. Ejercicio: asertividad + empatía	Participativa	GT		15 minutos
	5. Resumen + evaluación	Participativa	GT		5 minutos
	<b>TOTAL</b>				

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
8ª SESIÓN SEXUALIDAD (3º-4º primaria)	1. Ellos /ellas/ nosotros	Participativa	GT	Anexo 15	10 minutos 15 minutos
	2. Representación: en el mundo al revés	Expositiva Participativa	GT	Anexo 16	15 minutos
	3. Rol playing: alumnos	Practica Vídeo	GT	Anexo 17	20 minutos
	4. ¿Quién lo resuelve?	Práctica	GT	Anexo 18	-
	5. Dudas + resumen + evaluación				
	<b>TOTAL</b>				<b>60 minutos</b>



Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
8ªSESIÓN SEXUALIDAD (5º-6º primaria)	1. El baúl	Participativa	GT	Baúl/caja Papel de plata Anexos 21,22,23	30 minutos
	2. Fisiología y psicología de la pubertad	Análisis Participativa	G3P	Anexo24 Hojas de papel Anexo 25	15 minutos
	3. Anatomía	Lluvia de ideas Expositiva Participativa	GT	Anexo 26 y 27	15 minutos
	4. Quiero, quiero... (cualidades positivas)	Participativa	GP/GT	Anexo 28 y 29	15 minutos
	5. Dudas + resumen + evaluación				
	<b>TOTAL</b>				<b>75 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
9ªSESIÓN NUEVAS TECNOLOGÍAS	1. Tecnologías y su uso...	Video Análisis	GT	Video Ordenador Pantalla Cañón	20 minutos
	2. Quién es quién	Participativa	GT	Fotos Ordenador Pantalla Cañón	20 minutos
	3. Ventajas y desventajas de la web	Analítica	2G		20 minutos
	4. Despedida + evaluación				-
	<b>TOTAL</b>				<b>60 minutos</b>

Sesión	Actividad	Técnica	Agrupación	Material	Duración
10ª SESIÓN ALCOHOL Y TABACO	1. Contenido de un cigarrillo	Expositiva	GT	Anexo 32	15 minutos
	2. Gynkana TabakisNo	Participativa	GT	Anexo 33 y 34 y otros materiales especificados en la actividad	60 minutos
	3. Verdadero/Falso	Participativa	GT		20 minutos
	4. El caso de marta	Participativa	GT	Post-it de colores	15 minutos
	5. Evaluación + despedida				
	<b>TOTAL</b>				

## 4 EVALUACIÓN

---

La evaluación al igual que en el caso de los niños de preescolar se realizará mediante el buzón de emoticonos al finalizar la sesión. Esta puede ser anónima pero siempre que elijan el emoticono rojo/triste deberán de justificar su elección, bien porque la temática no es de su agrado, porque la sesión ha sido muy larga, no lo han entendido...

A los de mayor edad (5-6º primaria) se les podrá realizar un cuestionario de satisfacción más formal. (anexo35)

Alguna de las actividades tiene su propia evaluación especificada en su apartado. Ej: alimentación saludable.



LEHEN HEZKUNTZA (LH) 6-12 urte bitarte

EUSKARAZKO GIDA

Ania Irazoqui Ceberio

Tutorea: Ines Aguinaga Ontoso

Osasun Publikoko Masterra 2018-2019

# 1 KRONOGRAMA

---



## 2 EKINTZAK

### 2.1 1.EKINTZA. AURKEZPENA

<b>1.EKINTZA: AURKEZPENA</b>	
<b>Lekua:</b> gelan	<b>Data eta ordua:</b>
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek erizaina ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan erizainak ikasleak ezagutuko ditu.</li> <li>3. Saioa amaitzerakoan ikasleek kronograma eta urtean zehar burutuko diren ekintzaren berri egongo dira.</li> <li>4. Saioa amaitzerakoan ikasleek erizainaren funtzioa eskolan ezagutuko dute.</li> </ol>	

Hasi baino lehen tutoreak ikasleak abisatuko ditu erizaina klasera etorriko dela saio bat ematera.

*Egun on, gaur gurekin Ania izango da, bera erizaina da eta hemendik aurrera noizean behin gurekin egongo da eta gauza oso interesgarriak kontatuko eta irakatsiko dizkigu osasunaren inguruan.*

*Kaixo, egun on, zer iruditzen zaizue hasteko jolas bat egiten badugu elkar ezagutzeko eta zuen izenak ikasteko. Jolas honetan bakoitzak esan beharko dugu zein den gure izena, nongoak garen eta gaixotasun kronikorenbat daukagun (asma, zeliakia, diabetesa,...), adibidez nire izena Ania da, Etxarri-Aranatzen bizi naiz eta diabetikoa naiz, orain hariaren hasierari eutsiko diot eta zuetako bati pasa, zuek aurkeztu zaitezten. Ulertzen da?*

Jolasaren ostean berriz ere ikasleek beraien izenak errepikatuko dituzte eta pegatina bat jarriko dute izenarekin. Aldi berean azalduko dute zer pentsatzen duten egin dezakeela erizain batek eskolan. Erizainak kontzeptuak argitu edo baieztatu/ezeztatuko ditu.

*Bikain! Ondo iruditzen bazaizue orain ordenean berriz ere izenak errepikatuko ditugu eta pegatina bat jarri izenarekin. Hau ni gelara natorren aldiro errepikatuko dugu bai? Espero dut goiz zuen izen guztiak ikastea.*

*Orain gustatuko litzaidake jakitea zer pentsatzen duzuen egin dezakeela erizain batek hemen eskolan. (denbora eman pentsatu eta erantzuteko)*

Urtean zehar landuko diren gaiak aurkeztuko dira 1. Eranskinaren laguntzaz. Kronograma hau ikasleei banatuko zaie.

Honetaz gain, aukera emango zaie bai ahoz bai idatziz osasunarekin erlazionatutako gai berriak lantzeko.

*Amaitzeko kronograma bat emango dizuet hurrengo hilabetetan landuko ditugun gaiekin. Saio pare bat birpasorako edo zuei interesatzen zaizuen osasunarekin erlazionatutako gai bat lantzeko utzi ditut. Ikusten baduzue gai bat ahaztu dudala edo gustuko izango zenutela lantzea bai orrian edo hurrengo saioetan aipatu dezakezue, bestela nire bulegoko atean dagoen buzoian idatziz utzi.*

*Eskerrik asko zuen parte hartzeagatik, laster arte.*

## 2.2 2.EKINTZA. ARIKETA FISIKOA ETA ATSEDENA

2.EKINTZA: ARIKETA FISIKOA ETA ATSEDENA	
Lekua: gelan	Data eta ordua
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerako ikasleek ariketa fisikoaren eta atsedenen garrantzia ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerako ikasleek ergonomiaren garrantzia ezagutuko dute.</li> <li>3. Saioa amaitzerako ikasleek erlaxazio eta arnasketa ariketa bat burutuko dute.</li> <li>4. Saioa amaitzerako ikasleek egunerokotasunean ekintza ezberdinei eskaintzen dieten denboraz jabetuko dira.</li> </ol>	

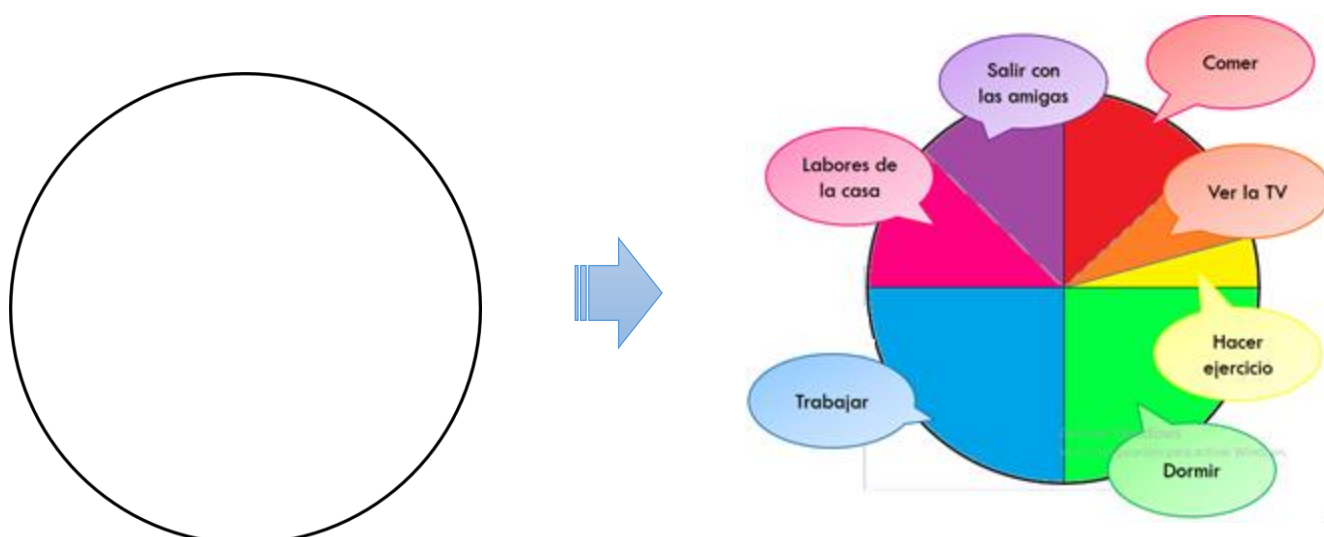
Eguna hasteko banan-banan ekintzen borobila betetzeko eskatuko zaie horrela ikusiko dugu ze ekintzei eskaintzen dieten denbora gehiago eta zien diren garrantzitsuenak beraiantzat. Honen bitartez ikusiko dugu ariketari eta loari behar duen garrantzia ematen dieten.

Horretarako 2.eranskina banatuko zaie eta azalduko zaie nola bete adibide bat arbelean erakutsiz.

*Egun on, zer moduz zaudete? Gaur fitxa hau betez hasiko gar, bertan azaldu beharko duzue zein diren zuen egunerokotasunean burutzen dituzuen ekintzak. Pentsatu borobila eguneko 24orduak direla egun oso bat, eta zatitan banatuko dugu gazta bat edo tarta bat izango balitz bezala, zati bakoitza ekintza horri eskaintzen diogun denboraren tamaina izango du. Zenbat eta handiagoa orduan eta denbora gehiago eskaintzen diogula esan nahi du. Bertan azaldu ekintza garrantzitsuenak zuentzat, ikasi, jolastu, telebista ikusi...*

*Adibidez, pentsa dezagun borobil honek nire egunerokotasuna azaltzen duela, atzo egunaren zati handiena lanean pasa nuen, lotan edo etxea txukundu eta garbitzen... Ulertzen da?*

*Orain zuen txanda da.*



Ekintza amaitzean 2 ikasle bolondresak beraien borobila azalduko dute, ondoren denon artean aztertzeke, ariketa fisikoari eta loari bereziki erreparatuz. Azterketa edo analisisian ariketa fisikoaren inguruko gomendioak gehituko dira pediatriako Espainiako elkarteak sortutakoak 5-17 urte bitartekoentzat (3.eranskina).



*Norbait animatzen ahal da bere borobila azaltzera? Aurrera bolondresak...*

Bigarren ekintza bizkarraren zainketekin erlazonatuta dago, ergonomiarekin hain zuzen ere. Ekintza honetan beraien baimena jaso ostean argazki bat aterako zaie bere ahulkietan eserita daudelarik klase osoari.

Atal teorikoan 4. eranskinen argazkiak erakutsiko zaizkie eta bertan mugimendu eta posizio okerrak aztertuko dira, beraiek egokia zein den azalduko dutelarik. Ekintza amaitzeko klase hasieran ateratako argazkia erakutsiko zaie eta beraien postura aztertuko dute, zuzenduz beharrezko bada. Beste mugimendu batzuk ere azertu daitezke, motxila nola daramaten...

*Oso ondo, jarraia bigarren ekintzari hasiera emango diogu, ondo iruditzen bazaizue argazki bat aterako dugu eta segituan erakutsiko dizkizuedan argazki batzuk aztertuko ditugu. Zer iruditzen zaizue posizio hau? Egokia da? Nola hobetuko zenukete edo hobeto esanda zein da egokia? (erizainak posizio eta mugimenduak simulatuko ditu)*

*Orain badakizue beraz nola exeri, nola eraman motxila... hau oso garrantzitsua da gure bizkarra babesteko eta heldutan minik ez izateko.*

*Ea ba goazen ikustera zuek nola exertzen zareten klasean, erreparatu diezaiozun lehen ateratako argazkiari. (brainstorming hobekuntzekin)*

*Eta amaitzeko bikoteka gozen denok gure motxila jartzera eta elkarri zuzendu egingo diogu. .*

Amaitzeko arnasketa ariketa bat burutuko da.

*Ordu honetan ikusi dugu ze garrantzitsua den kirola egitea eta deskantsatzea eta bereziki biak postura egoki batean egitea.*

*Amaitzeko ondo iruditzen bazaizuea arnasketa ariketa bat burutuko dugu, horretarako bakoitza bere aulkian jarraitu nik emango dizkizuedan aginduak mesedez.*

- 1. Zutik jarri zaituz, hankak pixka bat bananduz eta arnas hartu sudurretik 4 segundoz birrikak beteta sentitu arte.*
- 2. Bota azkar batean haizea ahotik, txistu soinu bat eginez ispilua lurrindu nahi bazenu bezala gorputzeko goiko atala lurrera erortzen uzten duzun bitartean.*
- 3. Erlaxatuta sentitzen zarenean astiro has zaituz altxatzen regularki arnas hartuz zortzirarte kontatzen duzun bitartean. Erabat zutitzen zarenean bota haizea bi segundotan eta berriz ere ariketa errepikatu.*

*Diaphragma erlaxatzeko helburuarekin (oso inportantea da gorputzaren postura) espirazio denbora luzatzen joan (adibidez arnas hartu 3 segundotan eta bota 6-8 segundotan birrikak erabat ustu arte)*

Amaitzeko bideo bat ikusiko da minutu batean nola erlaxatu adierazten duena, beraien bizitzan praktikan jar dezaketena, partidu garrantzitsu bat baino lehen, azterketak hasi aurretik... S

*Gustatu ahal zaizue? Noizbait etxean egin ahal duzue horrelako ariketarik? Erlaxazioa oso garrantzitsua da gure egunerokotasunean, horretarako jarraian bideo motz bat erakutsiko dizuet.*

- <https://www.youtube.com/watch?v=v1l8N5HtZk0>

Denbora izan ezkerreko talde jolas bat burutuko da, ikasle guztien artean adostutakoa, futbola, armiarma...

## Aulas saludables-Gela osasuntsuak

*Eskerrik asko zuen parte hartzeagatik, gogoratu oso garrantzitsua dela ariketa fisikoa egitea, baita deskantsatzea eta erlaxatzea ere, postura egoki batean. Orain denbora pixka bata badugu talde jolas bat egingo dugu frontoian, zuek denon artean adostu beharko duzuen.*

## 2.3 3.EKINTZA. ELIKADURA OSASUNTSUA

3.EKINTZA: ELIKADURA OSASUNTSUA	
Lekua: gelan	Data eta ordutegia:
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek kantitate ugariagoan jan daitezkeen eta hain gomendagarriak ez diren elikagaiak ezagutuko dituzte.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek plater osasuntsua ezagutuko dute.</li> <li>3. Saioa amaitzerakoan ikasleek piramide osasuntsua eratu dute.</li> <li>4. Saioa amaitzerakoan ikasleek gehien jaten dituzten elikagaiak daukaten azukre kantitatea ezagutuko dute.</li> </ol>	

Saioa elikadura astekariaren analisiarekin hasiko da beraiek aste gutxian barrena osatzen joan direna. (5.eranskina)

*Egun on, zer moduz zaudete? Gaur elikadurari buruz hitz egingo dugu horretarako astean barrena betetzen joan zareten astekariari bistadazo bat botako diogu. Nor animatzen da atzo zer jan zuen kontatzera? Eta asteburuan? Norbait gehiago?*

*Ba orain aurkezpenaren laguntzaz elikagai ezberdinak aztertuz joango gara (power pointaren azalpena)*

Beranduago power point aurkezpen bat erabiliko da kontzeptu teorikoak azaltzeko. Bertan ondorengo gaiak landuko dira:

1. Zergaritik jan beharko dugu osasuntsu (brainstorming)
2. Zein dira elikagai osasuntsuenak: semaforoaren bitartez.



### ELIKAGAI ULTRAPROZESATUAK

- Gainontzekoak baino marrazki eta apain deigarriagoak izaten dituzte.
- 5 baino osagai gehiago daukate: azukrea, hirina findua, olio begetal finduak, gehigarriak, gatza

### GUTXI PROZESATUTAKO ELIKAGAIK

- 1 eta 5 bitarte osagai izaten dituzte
- Azukre, hirin finduaren, olio begetal finduen, gatz kantitateak %5-10 baino gutxiagoak izaten dituzte

### ELIKAGAI EZ PROZESATUAK

- Osagai bakarrik daukate
- Ez daukate etiketarik

Adibide bat edo beste jarriko da talde bakoitzeko eta argazkiak banatuko dira talde gorri, hori edo berdean sailka ditzazten.

Hurrengo diapositibarekin amaituko delarik:



<p><b>ALIMENTOS UTRAPROCESADOS - ELIKAGAI ULTRAPROZESATUAK</b></p> <p>NO COMER – EZ JAN</p>	
<p><b>ALIMENTOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS - GUTXI PROZESATUTAKO ELIKAGAIK</b></p> <p>COMER DE VEZ EN CUANDO – BATZUETAN JAN</p>	
<p><b>ALIMENTOS NO PROCESADOS - ELIKAGAI EZ PROZESATUAK</b></p> <p>COMER SIEMPRE – BETI JAN</p>	

Aurkezpen teorikoan erabiliko den power pointa:

The grid contains 14 slides:

- Slide 1: Title slide: ELIKADURA OSASUNTUA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- Slide 2: ¿POR QUÉ TENEMOS QUE COMER DE FORMA SALUDABLE? (Why do we have to eat healthily?)
- Slide 3: ¿POR QUÉ TENEMOS QUE COMER DE FORMA SALUDABLE? (Why do we have to eat healthily?) - Includes a '100' graphic.
- Slide 4: ¿APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES? (Let's learn which are the healthiest foods?)
- Slide 5: EJEMPLOS/ADIBIDEAK (Examples/Icons)
- Slide 6: ¿APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES? (Let's learn which are the healthiest foods?) - Includes a traffic light graphic.
- Slide 7: EJEMPLOS/ADIBIDEAK (Examples/Icons)
- Slide 8: ¿APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES? (Let's learn which are the healthiest foods?) - Includes a traffic light graphic.
- Slide 9: EJEMPLOS/ADIBIDEAK (Examples/Icons)
- Slide 10: ¿QUÉ ADI? (What ADI?) - Includes a magnifying glass graphic.
- Slide 11: ¿APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES? (Let's learn which are the healthiest foods?) - Includes a traffic light graphic.
- Slide 12: ¿APRENDAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES? (Let's learn which are the healthiest foods?) - Includes a traffic light graphic.
- Slide 13: A character thinking with a question mark.
- Slide 14: ESKERRIK ASKO GRACIAS (Thank you very much)

Hirugarren ekintzan piramide handi bat eramango da klasera edo proiektatu egingo da (6.eranskina) eta beheko partean gehin jan edo egin beharko ditugun gauzak jarri beharko dituzte aldiz goikoan inoiz ez edo gutxitan egin beharrekoak, hau dena bi taldetan. Amiatzean NAOSen piraide osasuntsua banatuko zaie, gogoratzeko. (7.ernaskina)

*Jarraituko dugu laburpen bat bezlax egin ez izan ere hemen bildukoa ditugu gaur ikasitakoak baita ariketa fisikoari buruz hitz egin genuenean ikasitakoak ere. Piramide hau bete beharko dugu. Bi taldetan banatuko gara eta argazkiak banatuko dizkizuet. Adostuz piramidearen atal batean jarri beharko dituzue argazkiak, behean egunero edo asko jan edo burutubeharrekoak goian aldiz kontrakoak inoiz ez edo gutxitan egin beharrekoak.*

Plater osasuntsua azalduko zaie eta bakoitzari 8.eranskinaren kopia bat banatuko zaie.

*Hau da ba plater osasuntsua, kontutan izan bazkatzeko eta afaltzeko orduan. Gogoratu gure plateraren erdia barazkiz osatua egon beharko dela, heren bat proteinak (haragi, arrain, arraultza...) eta beste herena karbohidratoz (zereal, ogia, lekak...). Ez ahaztu frutaz eta ur edalontziak eta nola ez mugitzeaz.*

Eta amaitzeko gure eguneroko bizitzan askotan jaten diren elikagaien azukre kantitatea aztertu eta adieraziko da, adibidez: coca-cola y kas, patata frijituak, txokolatea, gozoak, zukuak.

Ekintza burutu daiteke elikagai ez osasuntsuak askari bakoitzeko hautatuz eta alternatiba osasuntsuago bat aztertuz, argazkian ikusten den bezala.

Adibidea:



*Eta amaitzeko ikusiko dugu guk jaten ditugun elikagaiek daukaten azukre kantitatea, zeinekin hasiko gara?*

### **EBALUAKETA:**

Bi aste beranduago elikadura astekaria (5.eranskina) banatuko zaie ikasleei jarraian aurkezten diren indikatzaileak baloratzeko, hobetu okertu edo mantendu egin diren jakiteko. Ikasturte amaieran errepikatu egingo da:

- Gozoak, zerealek... gutxitu egin ditu
- Barazki kantitatea asteko handiagotu egin da
- Fruta kantitatea asteko handiagotu egin da
- Haragi gorriak gutxiago jan dira
- Zuku eta freskagarri kantitatea gutxiagotu egin da

## 2.4 4.EKINTZA. LEHEN SOROSPENAK

4.EKINTZA. LEHEN SOROSPENAK	
Lekua	Data eta ordutegia:
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek erredura baten aurrean, sua dagoenean... egin beharreko prozedura ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek emergentzietako telefonoa ezagutuko dute.</li> <li>3. Saioa amaitzerakoan ikasleek 112-ra deitzean eman beharreko informazioa ezagutuko dute.</li> <li>4. Saioa amaitzerakoan ikasleek RCParen teknika burutuko dute.</li> </ol>	

Saio guzti honetan power point baten laguntzaz urgentzietako egoera ezberdinetan egin beharrekoa azladuko da: zauriak, erredurak, sudurretik odola, sua, arnas aparatuen obstrukzioa eta RCP, beti azladuz oso garrantzitsua dela momentua baloratzea, lasaitu eta laguntza eskatzea. Askotan errepikatuko da 112ra deitzearen prozesua eta telefonoaren beste aldean dagoen pertsonari eman beharreko informazioa.

Kasu bakoitza teorikoki azaldu ostean praktika bat burutuko da ikasleekin rol playing antzeko bat eta amaieran denak birpasatuko dira.



Saioan erabiliko den power point aurkezpena:

The presentation consists of 35 slides, each with a number in the bottom left corner:

- Slide 1:** LEHEN SOSROSPENAK / PRIMEROS AUXILIOS. Includes a list of emergency situations: EMERGENCIAS, AYUDA SANITARIA, VIDA EN PELIGRO, PRIMEROS AUXILIOS, LESIONES, OSASUN SAGUNTIA, BIZTA ARRIKIJAN, ERDENINGO SOSROSPENAK.
- Slide 2:** LEHEN SOSROSPENAK / PRIMEROS AUXILIOS. Same as slide 1.
- Slide 3:** ZAURIAK, EBAKIAK, URRADURAK / HERIDAS, CORTES, ROZADURAS. Illustrates hand injuries.
- Slide 4:** GOGORATU! / ¡RECUERDA!. Steps: 1. LASATU, 2. PENSATU ETA EGIN, 3. PENSATU Y COMIENZA, 3. LAGUNTEA BSKATU, 3. PIDE AYUDA.
- Slide 5:** ZAURIAK, EBAKIAK, URRADURAK / HERIDAS, CORTES, ROZADURAS. Illustrates various injuries.
- Slide 6:** SUDURRETIK ODOLA SANGRADO POR LA NARIZ. Illustrates a nosebleed.
- Slide 7:** SUDURRETIK ODOLA SANGRADO NASAL. Illustrates a nosebleed.
- Slide 8:** GOGORATU! / ¡RECUERDA!. Steps: 1. LASATU, 1. TRANQUILIZATE, 2. PENSATU ETA EGIN, 2. PIENSA Y COMIENZA, 3. LAGUNTEA BSKATU, 3. PIDE AYUDA.
- Slide 9:** SUDURRETIK ODOLA SANGRADO NASAL. Illustrates a nosebleed with a 10-minute timer.
- Slide 10:** ERREDURAK / QUEMADURAS. Illustrates burns.
- Slide 11:** GOGORATU! / ¡RECUERDA!. Steps: 1. LASATU, 1. TRANQUILIZATE, 2. PENSATU ETA EGIN, 2. PIENSA Y COMIENZA, 3. LAGUNTEA BSKATU, 3. PIDE AYUDA.
- Slide 12:** Illustrates a burn with a 10-minute timer.
- Slide 13:** SUA! / ¡FUEGO!. Illustrates fire.
- Slide 14:** GOGORATU! / ¡RECUERDA!. Steps: 1. LASATU, 1. TRANQUILIZATE, 2. PENSATU ETA EGIN, 2. PIENSA Y COMIENZA, 3. LAGUNTEA BSKATU, 3. PIDE AYUDA.
- Slide 15:** Illustrates a person being helped.
- Slide 16:** SUA ARROPAN / FUEGO EN LA ROPA. Illustrates fire on clothing.
- Slide 17:** GOGORATU! / ¡RECUERDA!. Steps: 1. LASATU, 1. TRANQUILIZATE, 2. PENSATU ETA EGIN, 2. PIENSA Y COMIENZA, 3. LAGUNTEA BSKATU, 3. PIDE AYUDA.
- Slide 18:** SUA ARROPAN / FUEGO EN LA ROPA. Illustrates fire on clothing with 'Stop. Drop. Roll.' instructions.
- Slide 19:** ARNAS BIDEA OZTOPATzea / OBSTRUCCIÓN VIA AEREA. Illustrates a person choking.
- Slide 20:** GOGORATU! / ¡RECUERDA!. Steps: 1. LASATU, 1. TRANQUILIZATE, 2. PENSATU ETA EGIN, 2. PIENSA Y COMIENZA, 3. LAGUNTEA BSKATU, 3. PIDE AYUDA.
- Slide 21:** ARNAS BIDEA OZTOPATzea / OBSTRUCCIÓN VIA AEREA. Illustrates a person choking.
- Slide 22:** ARNAS BIDEA OZTOPATzea / OBSTRUCCIÓN VIA AEREA. Diagram showing steps for airway obstruction.
- Slide 23:** VINNIE JONES / British Heart Foundation. Illustrates a heart.
- Slide 24:** BBB MANIOBRA / MANIOBRA RCP. Diagram showing the steps of CPR: B (Breath), B (Breath), B (Breath).
- Slide 25:** KONORTEA GALDU / PERDIDA DE CONOCIMIENTO. Illustrates a person lying on the ground.
- Slide 26:** GOGORATU! / ¡RECUERDA!. Steps: 1. LASATU, 1. TRANQUILIZATE, 2. PENSATU ETA EGIN, 2. PIENSA Y COMIENZA, 3. LAGUNTEA BSKATU, 3. PIDE AYUDA.
- Slide 27:** KULU ENTZEN ETA SENTEN. Illustrates a person lying on the ground.
- Slide 28:** ALDE BATEKO ETANERA / POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD. Illustrates a person in the recovery position.
- Slide 29:** ALDE BATEKO ETANERA / POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD. Illustrates a person in the recovery position.
- Slide 30:** DEIALDIA/LLAMADA. Illustrates a telephone with '112 SOS'.
- Slide 31:** DEIALDIA/LLAMADA. Illustrates a telephone with '112 SOS' and a checklist: ✓NORK, ✓NON, ✓QUIEN, ✓QUE, ✓DONDE.
- Slide 32:** Diagram showing the steps of CPR: B (Breath), B (Breath), B (Breath).
- Slide 33:** ADIBIDEAK/EJEMPLOS. Illustrates a person in the recovery position.
- Slide 34:** EBALUAKETA / EVALUACIÓN. Checklist: ¿QUITATU ZAIZUE?, ¿ERABILT?, ¿NAHI DUEZENA ERABILKO DUEZUE?, ¿GERTUAKO NAHI DUEZUE?, ¿ER GERTUAKO?, ¿OS HA QUITADO?, ¿SIGUIMOS?, ¿NAHI DUEZENA ERABILKO DUEZUE?, ¿GERTUAKO NAHI DUEZUE?, ¿ER GERTUAKO?, ¿QUÉ PASA?
- Slide 35:** Eskerrik asko! / ¡Muchas gracias!. Illustrates a person in the recovery position.

## 2.5 5.EKINTZA. ESKU ETA HORTZEN GARBIKETA

5.EKINTZA. ESKU ETA HORTZEN GARBIKETA	
Lekua: gelan	Data eta ordutegia:
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek esku garbiketa teknika ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek hortzen garbiketa teknika egokia ezagutuko dute.</li> <li>3. Saioa amaitzerakoan esku garbiketa teknika burutuko dute.</li> <li>4. Saioa amaitzerakoan ikasleek hortzetako garbiketa egokia burutuko dute.</li> </ol>	

Ekintza baino egun batzuk lehenago irakasleek bai ikasle eta bai hauen gurasoei gogoraraziko die ekintza burutzeko hortzetako eskuila eta pasta ekarri beharko dutela (9.eranskina).

Ekintza honetan argi ultravioleta erabiliz erakutsiko da eskuetan izan dezakegun mikroorganismo kopurua. Eskatuko da eskuak garbitzera komunera joateko eta berriz ere argiarekin ikusiko da garbiketa hori egokia izan den.

*Egun on. Gaur eskuen garbiketaz hitz egin behar dugu besteak beste. Bolondresik badugu lehenengo ekintzarako?*

*Argi hoen bitartez ikusiko dugu eskutan ditugun mikroorganismo kantitatea, zikintasuna...*

*Ikusi duzue gure eskuetan estaltzen den guztia? Bale ba orain komunera joan eta eskuak garbitu mesedez.*

*Esku garbiketa arin batekin ez ditugu mikroorganismo guztiak desagertarazten, nik uste esku hauek hobeto garbitu daitezkeela, zer iruditzen zaizue?*

*Orain ikusiko dugu eskuak ondo garbitzeko pausuz pausu zer egin beharko dugun.*

Pausuz pausu OMSen esku garbiketa teknika erakutsiko zaie eta jarraian denek komunean eskuak modu horretan garbituko dituzte. Geron banan-banan argia erabiliz konprobatuko da ondo burutu den.

*Orain ezagutzen dugu teoria beraz para gaitezen praktikara, guazen denok eskoak garbitzera ikasi dugun moduan eta gero argiarekin ikusiko ditugu.*

10.eranskina entregatzen zaie ikasleek beraien etxetan izan dezaten, komunean noizean behin orotarazteko. Eskolako komunetan ere jarriko dira.

Brainstorming baten bitartez esku garbiketen garrantziaren inguruan hitz egingo da.

Bigarren braingstorming bat erabiliko da eskuak noiz garbitu behar diren aztertzeko. Amaitzean 11.eranskina erakutsiko da.

*Esadazue mesedez, zergatik iruditzen zaizue garrantzitsua eskuak garbitzea? Eta noiz garbitu beharko genituzke eskuak?*



*Has gaitezen ekintzen bigarren zatiarekin, hortzen garbiketarekin.*

Ikasleei galdetuko zaie zenbat aldiz egunean garbitzen dituzten hortzak arbelan idatziz. 3 aldiz baina gehiago, 3, 2, 1 eta 0.

*Zenbat aldiz egunean garbitzen ditugu hortzak? Mesedez altxa dezatela eskua 3 aldiz baina gehiago garbitzen dituztenak... hiru... bi...bat... zero...*

*Zenbat alditan gomendatzen digute hortzak garbitzea? Eta nola burutzen da garbiketa egoki bat? (denbora uzten da erantzuteko)*

Amaituko da ariketa praktiko batekin. Lehenik eta behin Lehenik eta behin bideo bat ikusiko da <http://lacerjunior.com/> teknika egokia ikus dezaten. Galdetuko da beraiek horrela egiten duten eta hala ez bada ikusten dituzten zailtasunak. Gero hortzak tintatzen dituen fluor bat emango zaie eta ikasitako teknika erabiliz garbituko dituzte hortzak, tinte guztia kentzeko.

*Orain praktika egingo dugu. Ahoan tinte hau emango dugu hortzak koloreztatzeko eta jarraian hortzak ondo garbituko ditugu bideoan bezala ea dena kentzea lortzen dugun. Dena kendu ezkeroz primeran egiten dugunaren seinale da eta bestela ikusiko dugu non sakondu beharko dugun gehiago.*

Lehen hezkuntzako lehenengo mailatik aurrera gogoraraziko zaie PADI programa eta dentistarenera joateak daukan garrantzia. Aldi berean azukrea, gominolak... kontrolatzea kariesak sahiesteko.

[https://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Etapas+de+la+vida/Infancia+adolescencia+y+juventud/Atencion+dental+infantil/](https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Me+cuido/Etapas+de+la+vida/Infancia+adolescencia+y+juventud/Atencion+dental+infantil/)

Denbora izan ezkeror erase una vez la vida... la caries bideo jarriko da. <https://www.youtube.com/watch?v=6dxr9RAndKM>

## 2.6 6.EKINTZA. BIRPASO SAIOA EDO IKASLEEK ESKATUTAKO GAIAREKIN LOTUTAKO SAIOA

Saio hau ikasleek gehien eskatutako gaiak lantzeko erabiliko da eta eskaerarik ez badago birpasoko saio bezala erabiliko da.

Skolaen landu beharreko gaiak lantzeko erabili daiteke baita ere saio hau irakasleak laguntza behar ezkeru.

Ekintzarik izan ez gero osasun etxea bisitatzeko ere erabili daiteke egun hau (haur hezkuntzan bezala).

## 2.7 7.EKINTZA. BULLYINGA

7.EKINTZA: BULLYINGA	
Lekua: gelan	Data eta ordutegia:
<b>Objetivos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek bullyinga zertan datzan ezagutuko dute</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek bullying egoera bat identifikatzeko gai izango dira</li> <li>3. Saioa amaitu baino lehen ikasleek autoestimua garatzeko ekintza bat burutuko dute</li> <li>4. Saioa amaitu baino lehen ikasleek empatia garatzeko ekintza bat burutuko dute</li> </ol>	

Ekintza burutu baino aste bat lehenago egoeraren azterketa bat egingo da irakaslearen laguntzaz, arriskua badagoen identifikatu nahian.

1. Ikasleentzako galdetegia: (12.eranskina)
2. Irakasleentzako galdetegia: (13.eranskina)
3. Gurasoentzako galdetegia: (14.eranskina)

Saioa rol playing batekin hasiko da, ikasleek ezer jakin gabe, antzerkia irakaslearen eta erizainaren artean izango da. Ondoren denon artean aztertuko da.

**Aktore 1: Erizaina**

**Aktore 2: Irakaslea**

Eszena: erizaina gelan sartzen da eta ikasleei komentatzen die egun horretan kanduko duten gaia lantzeko laguntza eskatu diola irakasle bati. Beraz pixka bat itxarongo dute bera iritsi arte. Minutu bat itxarongo dute (erizaina erlojuari begira eta begira dagoelarik)

Irakaslea agertuko da eta antzerkia hasiko da.

**Aktore 1:** Eskerrak azkenean iritsi zarela!!! Hemen daramagu denbora pila bat zure esperoan!

**Aktore 2:** Barkatu, behean nengoen eta...

**Aktore 1:** Berdin dio!! Beno hasiko gara, ondo iruditzen bazaizu noski...

**Aktore 2:** Bai, bai.

**Aktore 1:** Ba gaurko klasean \_\_\_\_\_ buruz hitz egingo dugu. Lehenik arbelean aurkeztuko dizuet, ondoren jolas bat egingo dugu . Ondo iruditzen zaizu irakasle?

**Aktore 2:** Bai, beno...Agian hobe izango zen jolasarekin hastea...

**Aktore 1:** Ez dut uste, azken aldi ez duzu ideia onik. Zer gertatzen zaizu?

**Aktore 2:** Beno, proposamen bat besterik ez zen.

Irakaslea eseri egiten da, eta erizaina tente mantenduko da ikasle guztien aurrean.

**Aktore 1:** Beno, orduan, nire moduan jarraituko dugu bale?

Irakasleari ur botila eroriko zaio lurrera eta erizainak begirada maltzur batez begiratuko dio.

**Aktore 1:** Jarrai dezaket?

**Aktore 2:** Bai

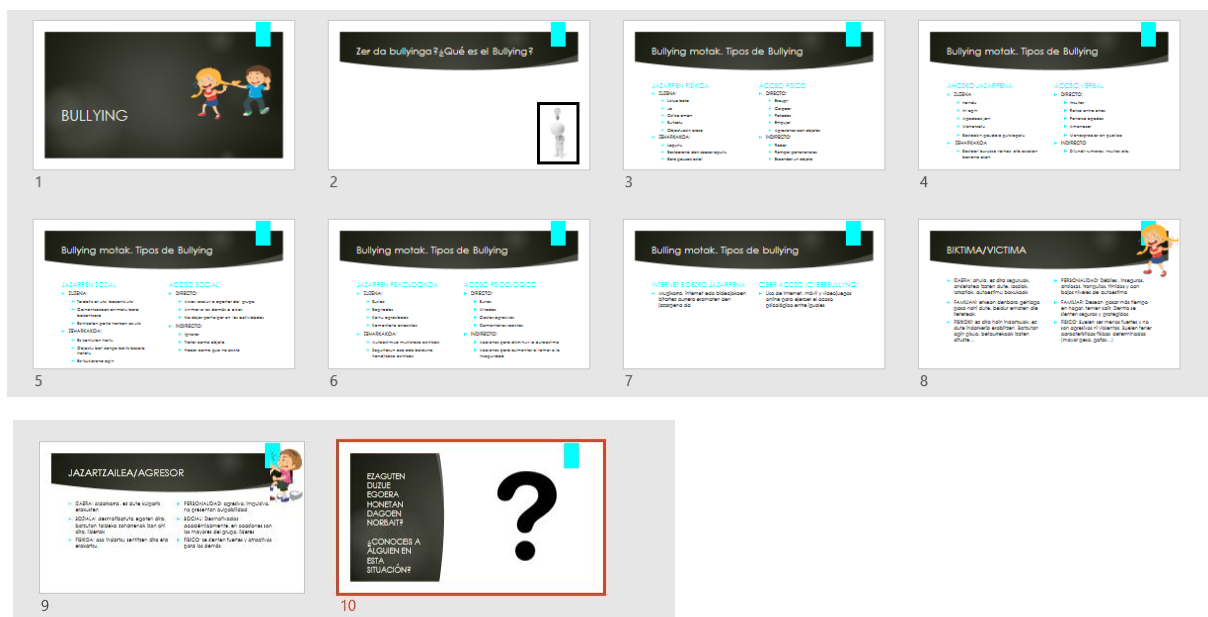
**Aktore 1:** Eskerrik asko.

Erizainak hizketan jarraituko du, bitartean irakaslea txikitzen joango da lotsatuta edo minduta bezala. Adinaren arabera saiatuko da antzezlan ikasleek gelditzea eta amaitzean komentatuko zaie antzezlan bat zela eta denon artean egoera aztertuko da.

*Zer iruditu zaizue antzerkia? Gogorra? Azter dezagun denon artean gertatutakoa...*

*Bizi ahal duzue noizbait horrelako esperientzia bat?*

Beranduago gaia power point aurkezpen baten laguntzaz azalduko dugu zer den bullyinga, baita biktima eta erasotzailearen ezaugarriak.



Power pointa pelikula baten zatiek lagunduko da praktikoago eta ikusgarriago izan dadin, pelikula hori “cobardes” edo “acoso en aulas” izan daiteke.

Amaitzeko bi jolas planteatuko dira:

Lehenengoa autoestimua lantzeko: horretarako denak borobilean jarrita eskuinetan daukaten lankidea aurkeztu beharko dute eta beraien ezaugarri positibo bat esan.

Bigarrenean empatia landu nahi da. Horretarako bolondres bat klasetik kanpo irtengo da. Berak gelan sartzean arbelean marrazki bate gin beharko du (edalontzi bat adibidez) eta bere ikaskideek asmatu egin beharko dute.

- Gainontzeko ikaskideak bi taldetan banatuko dira eta komentatuko zaie bolondresak edalontzi bat margotuko duela arbelean. 1.taldeak argudio negatiboak bota beharko dituzte, gaizki egiten ari dela, ez dela ezer ulertzen... eta 2.taldekoek positiboak o motibatzaileak: oso ongi egiten ari dela, horrela jarraitzeko...
- Beranduago denei galdetuko zaie nola sentitu diren paper hori burutzen, bereziki bolondresari.

*Amaitzeko bi jolas egingo ditugu, lehenengoa burutzeko borobilean jarriko gara. Orain gure eskuinean daukagun pertsona aurkeztuko dugu berari buruz ezaugarri positibo bat esanez. Eta bigarren ekintzarako bolondres bat behar dut, bolondres honek nik komentatuko didan irudia margotu beharko du arbelean.*

*Ekintza burutzen da.*

*Bueno bolondres, nola sentitu zara? Eta gainontzekoak?*

## 2.8 8.EKINTZA. SEXUALITATEA ETA BERDINTASUNA

LH 3-4<sup>o</sup>mailak:

8.EKINTZA: SEXUALITATEA ETA BERDINTASUNA	
Lekua: gelan	Data eta ordutegia:
<b>Helburuak:</b> 1. Saioa amaitzerakoan ikasleek gaiarekin erlazionatutako beraien beldur edo zalantzak adieraziko dituzte.	

*Gizakiak emakume edo gizon jaiotzen gara, ondorioz, emakumezkoak edo gizonzkoak gara sexuari dagokionez. Baina gure identitate pertsonala ez dator jaiotzetik gurekin, sortu edo eraiki egiten da elementu ezberdinak batuz: biologia, familia, gure sexuak, gure orientazio sexuala, rolak, estereotipoak, gure izaera... denboran zehar.*

*Gure gizartea, emakume edo gizon jaiotzeagatik, modu batera edo bestera izan beharko garela dio eta gauza zehatz batzuk egin beharko ditugula. Gizarteak ematen digun papera emakume edo gizon bezala jaiotzeagatik genero rolak deritzogu. Baina, emakume edo gizon izateko modu asko eta asko daude. Eta denak onak edo errespetagarriak dira.*

Lehenengo ekintzan arbela 3 zatitan banatuko dugu: emakume, gizon, emakume-gizonak.

Ikasle bakoitzari positibo bat emango diogu eranskinetako esaldi batekin eta beraien zutabe batean kokatu beharko dute. Amaieran denon artean birpasatuko ditugu baloraziorik egin gabe. *Egun on, dakizuen bezala gaur sexualitatea landuko dugu eta ekintza batekin hasiko gara. Esaldi batzuk banatuko dizkizuet eta zuek arbelean kokatu beharko duzue, emakumeen zutabearen, gizonen zutabearen edo bietan.*

Jarraian antzezlan bat egingo da eskolako irakasle baten laguntzaz en el mundo al revés deiturikoa (16.eranskina).

Ondoren eztabaidatu egingo da honen inguruan, sexuaren arabera inposatzen diren gauzen inguru.

*Jazarpena (beste saio batean hitz egingo dugu honi buruz ere) biolentzia mota bat da 4 ezaugarri osatuta eta bere larritasuna areagotzen duena:*

- 1. Jokabide ezberdinak izaten ditu: burlak, mehatxuak, agresio fisikoak, irainak...*
- 2. Ez da elementu bakan bat soilik, errepikatu egiten da eta denboran zehar luzatu.*
- 3. Pertsona batek sorrarazten du orokorrean talde batek lagundu edo babestuta, ta aldiz biktimea bakarrik babesik gabe sentitzen da, bera bakarrik egoera horretatik atera ezin delarik..*
- 4. Egoera mantendu egiten da inguruko jendearen pasibotasuna edo jakinezagatik.*

*Hau dena esanda has gaitezen bigarren ekintzarekin, horretarako 4-5pertsonako taldetan banatuko zaituztet. Talde bakoitzak istorio bat aukeratu eta rol-playing edo antzerki bat sortu beharko duzue. Gero denon artean aztertu eta landuko dugu, bai?*

Esan bezala ekintzan taldea 4-5 pertsonako taldetan banatuko dugu klasea eta 17. Eranskina emango zaie bat aukeratu eta beraien istorioa gara dezaten. Istorioak errepikatu daitezke baina denak aurrera eraman beharko dira. Antzezlanak idatziz prestatuko dute eta beranduago antzestu.

Amaieran antzezlanean landutakoari buruz hitz egingo da. Horretarako galdera batzuk erabili ditzazkegu.

- Zer hobetuko zenuke jarrera hauetan?
- Zer mantenduko zenukete?
- Ze gomendio emango zenioten pertsona hauei?

18.eranskina emango zaie ikasleei, bertan planteatutako ekintzetan ikusteko norik edo nortzuk burutzen duten hori.

Denen artean lanari buruz eztabaidatuko da eta kolaborazioari garrantzi handia emango zaio.

*Amaitu baino lehen fitxa hau beteko dugu, lehenengoan esan mesedez zeinek burutzen dituen ekintza hoiek etxean.*

*Bigarreanean bikote jolas bat egingo dugu.*

Azken ekintzan karta jolas bat egingo da, bertan bi esaldik lotura izango dute.

Ekintza prestatzeko kartaren alde batean 20.eranskina jarriko dugu eta bestean 21.a.

Ikasleekin banatuko zaizkie eta beraien bikotea bilatu beharko dute galderak elkarri eginez.

Bikoteak egin ostean bakoitzak beraien esaldia irakurri beharko du ozen.

Idatzitako esaldi batzuk ondo sentiaraziko gaituzte eta beste batzuk ez hain ondo,

Gaizki sentiarazten gaituztenentzat bai bikoteak edo bai klase osoak soluzio bat bilatu beharko dio. Denbora izan ezgero esaldi positiboa ere irakurri eta komentatuko dira.

LH 5-6<sup>o</sup>mailak:

8.EKINTZA: SEXUALITATEA ETA BERDINTASUNA	
Lekua: gelan	Data eta ordutegia:
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek ezagutza anatomofisiologikoak eskuratuko dituzte</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek gaiarekin erlazionatutako beraien beldur edo zalantzak adieraziko dituzte.</li> </ol>	

Lehenengo ekintzarako klasearen aurreko aldean kutxa bat jarriko da. Ikasleek ez dakite zer dagoen kutxaren hondoan, baino bertan ispilu bat jarriko dugu eta esaldi hau "Zu zara bila zenbiltzan pertsona" (21.eranskina)

Hasiko gara esanez kutxaren hondoan argazki bat jarri dugula eta segun noren ikuspuntutik munduko pertsonarik garrantzitsuena d.

Bakarrik bi pista eman daitezke: ez da fikziozkoa eta gaur egun bizi da.

Ikasle bakoitzari 22.eranskina emango diogu betetzen joan daitezen.

Jarraian bolondres bat eskatzen da kutxa zabaltzeko eta barruan begiratzeko, barrukoa inorri esan gabe.

Bolondresak bi galdera erantzuteko aukera izango du:

- Pertsona hau taldeko guztiok ezagutzen dugu?
- Zer dauka bere pertsonalitatean garrantzitsua izateko?

Ondoren gainontzeko klasekideek kutxa bediratu dezakete gainontzekoak beraien apustuak betetzen doazen bitartean. Denak kutxan agertzen dena ikusi ostean, apustuak aztertuko ditugu, pentsatuz zerk eraman ditu apustu hori egitera:

- Zer sentitu duzu zure burua kutxan ikustean?
- Uste duzu zuretzat zu zarela pertsona garrantzitsuena?
- Hala ez bada, zergaitik?
- Zer egin dezakezu/dezakegu lortzeko?

Noizean behin ondorioak gogoratzeko 23. Eranskina emango zaie.

Bigarren ekintzan 24.eranskina emango zaie. Talde txikitik mutil eta nesken arteko ezberdintasunei buruz hitz egingo dute eta ondoren haur eta helduen bitartekoak.

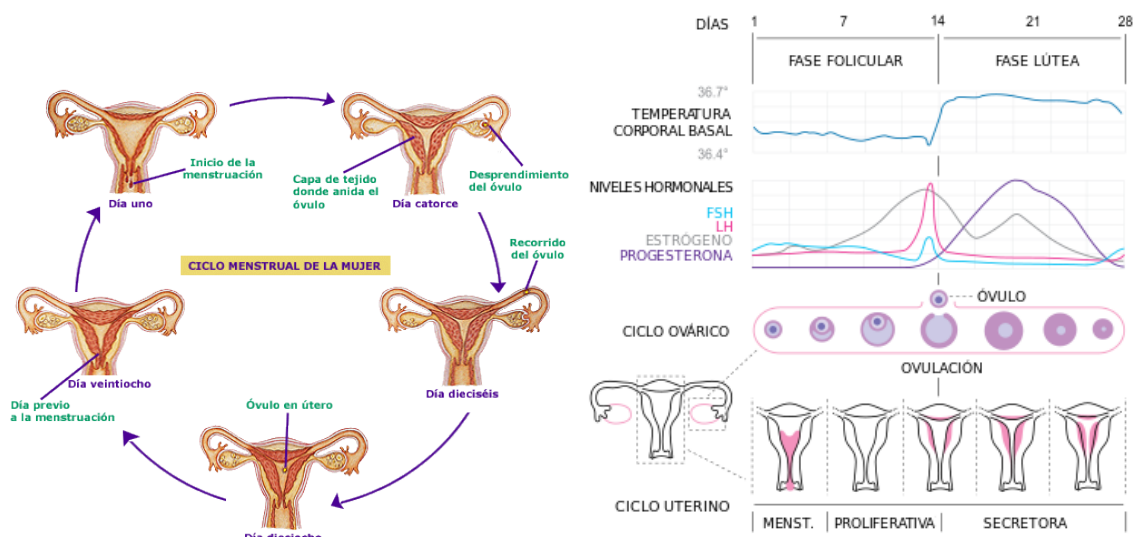
Talde osoak ezberdintasunak aztertuko ditu arbelean idatziz. Baita nerabezaroen ematen diren aldaketak ere.

Jarraian aldaketa psikologikoei buruz hitz egingo dugu (agian beraien bizitze ari direnak edo inguruko pertsona batzuei pasa zaielako). 25.eranskina betetzeko eskatuko diegu. Aldi berean beraien izena jarri gabe galdera anonimo bat egin dezakete eta galdera hauei erantzuna emango zaie.

*Nesken lehenengo hilekoa eta mutilen lehenengo poluzioak nerabezaroren seinale dira. Oso garrantzitsua da denek bere gorputza ezagutzea baita zer den hilekoa eta tanpoien erabilera.*

Hasi baino lehen hiztegia pixka bat errepatatuko dugu brainstorminga erabiliz (alua, zakila, eiakulazioa, klitoris, bularrak...)

Lehenik eta behin hilekoa zer den azalduko da eta gero poluzioak.



Jarraian galderak egiteko txanda zabalduko da. Gero konpresak eta tanpoiak nolakoak diren erakutsiko zaie eta nola jarri azaldu. Hurrengo ariketan egia/gezurra esaldi batzuk burutuko dira (27.eranskina).

	Verdadero	Falso
La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo. El aseo diario es fundamental.	X	
No es recomendable tomar duchas o baños regulares durante la menstruación.		X
El exceso de limpieza vaginal puede ser contraproducente, ya que se destruye la flora vaginal aumentando los riesgos de infección.	X	
Los chicos deben limpiarse atentamente la zona del glande, echando hacia atrás completamente el prepucio para evitar la acumulación de secreciones.	X	
Es importante secarse con cuidado después de la ducha, especialmente las zonas con pliegues.	X	
Durante la menstruación hay que aumentar la higiene.	X	
Los tampones sólo los pueden usar las mujeres de más de 20 años.		X

Amaitzeko 28.eranskina irakurriko dute. Bertan hiru aholku aldeko eta hiru kontrako seinlatu beharko dituzte. Arbelean ideiak amankomunean jarriko ditugu. Ikasleei 29.eranskina emango zaie daukaten kualitate on bat idazteko baita izan nahi dutena ere. Gero beraien fitxak irakurriko dituzte ordenean. Gehien agertzen direnak apuntatuko ditugu eta lortzeko behar denari buruz hitz egingo da ere.



## 2.9 9.EKINTZA. TEKNOLOGIA BERRIAK ETA ADIKZIOAK

9.EKINTZA. TEKNOLOGIA BERRIAK ETA ADIKZIOAK	
Lekua: gelan	Data eta ordutegia:
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek internet eta sare sozialak erabiltzearen abantaila eta desabantailak ezagutuko dituzte.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek internet bidez datu pertsonalak... ez elkarbanatzearen garrantzia ezagutuko dute.</li> </ol>	

Ekintza hasi baino aste bat lehenago familiei eskutitz bat bidaliko zaie (30.eranskina) izan ere ikaslearen gorputz atal baten argazkia eskatuko zaie ekintza batean erabiltzeko.

Klasea hasterakoan bideo bat jarriko zaie: <https://www.youtube.com/watch?v=RZYUUYgkENQ>

*Egun on. Gaur bideo bat ikusiko dugu saioa hasteko, espero dut interesgarria izatea. Amaitzerakoan galdera batzuk egingo dizkizuet denon artean eztabaidatzeko.*

Ikusi ostean eztabaida hasiko da hurrengo galderak jarraituz:

- Zuek protagonistek bezala erabiltzen dituzue sare sozialak?
- Ekintza arriskutsurenbat ikusten duzue?
- Sare sozialak modu ez egoki batean erabili ez gero uste duzue arazorik izan dezakegula?
- Izan duzue sekula arazorik sare sozialak erabiltzean?
- Noizbait entzun ahal duzue kasuren bat hemen eskolan edo zuen lagunen artean?
- Uste duzue sareak gaizki erabiltzearen ondorioz arazoak sor daitezkeela?

*Sare sozialak modu ez arduratsu batean erabiltzeak arazoak sortzen ari da gazteen artean. Mundu birtualean eragiten diren ekintzak modu azkarrean ematen dira, eta jende askorekin elkarbanatu egiten dira gainera eta honek arrasto ezabaezina uzten du bertan.*

*Beraz, oso garrantzitsua da gaur hemen egiten ari garen analisi hau.*

*Askotan nerabeak ez zarete kontziente ekintza hauen arriskuaz.*

Bigarren ekintzan beraiek ekarritako argazkiak erakutsiko dira eta klase kideak argazkiko kidea nor den esan beharko dute. Amaitzean ondorengo galderak planteatuko dira:

- Erreza izan ahal da zuen klase kidea identifikatzea?
- Zerbaitek atentzioa deitu dizue?
- Zer pentsatzen duzue argazkiak zuen sare sozialetan interneten jartzeari buruz?
- Segurua dela uste duzue?
- Whatsapp baduzue edo gurasoena erabiltzen duzue?
- Twitter, Facebook, Instagram... erabiltzen duzue?
- Ze argazki mota igotzen dituzue?
- Arduratsuak zarete zuen datu pertsonalak saretan jartzean?
- Pentsatu duzu noizbait arriskutsua izan daitekeela?
- Ezagutzen duzue kasurenbat sarea gaizki erabili izan dena?

*BA orain nor da nor jolasa egingo dugu. Ea jarraian erakutsiko dizkizuedan argazkietan pertsona ezagun bat identifikatzen duzuen.*

*Butzutan pentsatzen dugu elkarbanatzen ditugun argazkiak tontakeria bat direla eta ez gara jabetzen guretzat kaltegarriak izan daitezkeela.*

Eta amaitzeko azken ekintza bat burutuko da klasea bi taldetan banatu ostean . Lehenengo taldeak sareak eskaintzen dizkigun aukera guztiak idatziko dituzte paper batean eta bigarren taldeak zein errekurtso edo aplikaziorekin egin dezakegun hori komentatuko digu.

Adibidez: lehenengo taldeak: beste kontinente batean dagoen pertsona batekin hitz egitea, informazioa aurkitu, erosketak egin... eta bigarren taldeak: Skype, posta helbidea, sare sozialak, Wikipedia...

Horrela mapa bat sor dezakegu Internetek edo sareak eskaintzen dizkigun aukerekin. D

Talde bakoitzak bere lana aurkeztu ostean denak batera ondorengo galderei erantzungo diete:

- Esan ditugun ekintza guzti hauetatik zein uste dituzue egiten zirela orain dela 25 urte?
- Egiten bazen, nola uste duzue egiten zela?
- Nola lagundu diote teknologia berriek biztanleriari?
- Eta klasean nola laguntzen zaituzte?
- Otutzen zaizkizue klasean sartu ahal ditugun erremienta berriak?
- Interneteko zein erremienta erabili ditzakegu ikasgai bakoitzean?

*Amaitzeko klasea bi taldetan banatuko gara. Lehenengo taldeak esan mesedez internetek dituen abantailak eta bigarren taldeak zein erremienta edo aplikazio erabiltzen dugun abantaila hori aurrera eramateko.*

*Ikasleak ia egunero ibiltzen zarete bai ordenagailu, bai sakeleko telefonoekin... eta komunikatzeko, dokumentuak elkarbanatzeko, informazioa bilatzeko, jolasteko... erabiltzen dituzue. Zuen jaiotzatik ia, gauza hauek existitzen ziren eta ondorioz ez dituzu asko baloratzen. Hemendik aurrera baloratu eta mesedez ondo erabili.*

## 2.10 10.EKINTZA. ALKOHOLA, TABAKOA ETA BESTE BATZUK.

10.SAIOA: ALKOHOLA, TABAKOA ETA BESTEAK	
Lekua: gelan	Data eta ordutegia
<b>Helburuak:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saioa amaitzerakoan ikasleek zigarro bat zertaz osatzen den ezagutuko dute.</li> <li>2. Saioa amaitzerakoan ikasleek tabakoaren efektuak ezagutuko dituzte.</li> <li>3. Saioa amaitzerakoan ikasleek tabakoaren inguruko mitoak identifikatuko dituzte.</li> <li>4. Saioa amaitzerakoan ikasleek edaten hastearren arrazoiei buruz hitz egingo dute honi kontrako argudioak emanaz.</li> </ol>	

Tabako kerik gabeko eguna baino aste bat lehenago marrazki lehiaketa bat egingo da gai hori kontutan harturik. Marrazki irabazlea kamiseta batean inprimatuko da eta egun horretan denek kamiseta hori eramango dute.

Ekintza honetan zigarro batek dauzkan sustantzia guztiak erakutsiko zaizkie. (31.eranskina) baita erretzeak dituen ondorioak.

Gynkana TabacuisNo: klaseka egingo da 5-6.mailak batuz.

Patioan barrena zonaldeka irakasleak egongo dira edo animatzaileak beharrezko materialarekin froga bakoitzeko.

Haurrak 5-10 pertsonako taldetan, frogaz froga joango dira, ordenik jarraitu gabe denak burutu arte. Talde bakoitzak horri bat eramango du (32.eranskina) eta irakasle edo animatzaileek pegatina bat jarriko die froga pasatzean 33.eranskina. Denak lehenengo lortzen dituen taldea izango da irabazlea.

Amaitzean oparitxo bat emango zaie eta gogorarazi alternatibak daudela erretzeari.

## Aulas saludables-Gela osasuntsuak

<b>1 FROGA</b>	Ez hats txarrari	Botila bate eta 20 karta	20 kartak botilaren gainean jarrita banan-banan talde guztiak kartak bota beharko ditu putz eginez eta azkena erori gabe.
<b>2 FROGA</b>	Ez usaimena galtzeari	Papertxoak	Talde erdia puntu batean kokatu eta beste erdia 15 metrotara puntu batetik bestera papertxo bat pasa sudurretik arnas hartuz (errelebotara).
<b>3 FROGA</b>	Ez azalaren zahartzeari	Hitzak (zigarroa, kea , zigarrokin, hauts ontzi...)	Hitz bakoitza batak besteari bizkarrean marraztu beharko diote eta asmatu egin beharko dute.
<b>4 FROGA</b>	Ez arropa erredurei	Zakar poltsa/estrazia papera, guraizeak, zela, aulkiak eta errotulagailuak.	Plastikozko zakar poltsa bat jarriko dute gazteek gorputzean zehar eta errotulagailuz jositako aulki labirinto batetik pasa beharko dira poltsa margotu gabe.
<b>5 FROGA</b>	Ez dirua xahutzeari	Urez betetako pertz bat, edalontzia, fitxak edo txanponak.	Fitxak edo txanponak urez betetako pertz batean sarturik dagoen edalontzi batean sartze da helburua. X fitxa sartu beharko dituzte denbora tarte batean.
<b>6 FROGA</b>	Ez hortz horiei	Kartulinetan marraztutako hortzak eta hortzetako eskuila	10 metroko distantzia batetik hortzetako eskuila bat botatzea eta hortz hori baten barruan sartu hiru aldiz gutxienez talde guztiak parte hartuz.
<b>7 FROGA</b>	Ez usain txarrari arropa eta ilean	Bi pertz (bata urarekin eta bestea usain txarreko likidoekin), ehunak, eta plastikozko litro bateko edalontzi bat.	Punta batean ehunak jarriko dira (bat parte hartzaile bakoitzeko) bertan ozpina keptchupa etb botako dugu gaizki usain dezaten. 15 metrotara beste ontzi bat jarriko dugu labadora izenarekin ur eta xaboiarekin. Ehun bat hartu eta plastikozko edalontzia buruan jarrita eramango ditugu puntu batetik bestera. Denek burutu beharko dute edalontzi bera erabiliz (erreleboak)
<b>8 FROGA</b>	Ez kirol egitean arnas zailtasunei	Puxikak	Frontoiari edo buelta bat eman ostean puxika bat puztu beharko dute. Prozesu hau birritan errepikatuko dute. Denek bi puxika puztu beharko dituzte.
<b>9 FROGA</b>	Ez bakarrik egoteari erretzeko	-	Taldekideak borobilean kokatuko dira eta eskuak emango dituzte elkarri, ezin dutelarik onduan duten pertsona hartu ezta bi eskuak pertsona berari eman. Denak batu ostean borobil bat osatu beharko dute askatu gabe. Askatu ezkerro berriz hasiko dira.
<b>10 FROGA</b>	Ez behatz horiei	Bol bat, jaki eta kolorantea arrotza.	Arrotza aurkitu beharko dute kolorante horiz betetako pertza batean.

<b>11 FROGA</b>	Ez arazo larriei denbora luzean	Puxikak plastikozko edalontzi	eta 12	Puxika bat puztu ahal den guztia lehertu gabe eta lotu gabe, bertan sartu dugun airearekin 12 edalontziak mahaitik bota beharko ditugu.
-----------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------	---

## Alkohola

*Dakizuen bezala askotan gaiak azaletik (superfizialki) lantzen ditugu eta helburua hemen aztertu eta sakonago lantzea izango da. Ondorioz jarraian datozen ekintzekin pentsatu egingo dugu alkoholaren kontsumoari buruz eta bere ondorioak adingabeetan.*

Egia edo gezurra: erakutsi edo irakurriko dira esaldi batzuk eta ikasleek erantzunak papertxo batean apuntatuko dituzte. Amaitzean aztertu egingo dira erantzun egokia emanez baita bere zergaitia.

*Has gaitezen, hartu paper zati bat eta idatzi hurrengo esaldi hauek egia edo gezurra diren .*

Aztertzeko esaldiak:

Egia diren esaldiak:

- Alkoholak erreflexuak gutxiagotzen ditu, mantsogo zoaz.
- Burmuinaren garapena 21 urtetan amaitzen da beraz alkoholaren abusuak adingabeetan sakonago mintzen du burmuina, memoria eta ikasteko gaitasuna kaltetuz.
- Alkohola kontsumitzeak erabaki txarrak hartzera bideratu gaitzake, beste droga bat frogarazi edo gustuko ez duzun norbaitekin enroilatu...
- Zenbat eta goizago hasi edaten probabilitate gehiago dituzu alkoholiko izateko.
- Alkoholak beti egiten dio min gibelari, bereziki asko denbora gutxian edaten denean (boteilon batean adibidez)

Gezurra diren esaldi adibideak:

- Alkohola duten edariak edatea ez da txarra ez dagoelako debekatuta ezta adingabeetan.
- Festa on batean alkohola edan beharko da ondo pasatzeko.
- Motoa edo autoa hartzea zerbeza bat edan ostean ez da arriskutsua..
- Alkohola elikagai bar da eta horregatik ditu hainbeste kaloria.
- Norbait asteburutan soilik mozkortzen bada ez du adikzio arazo bat.

Eta azken ekintzarako neska baten irudia jarriko dugu arbelean eta bere ezaugarriak aurkeztuko ditugu (ezaugarri hauek beraienaren antzekoak izan beharko dute) Azkenean Marta asteburutan edaten hasi dela esango diegu.

Beraiek post-it batean Marta zergatik edaten hasi den azalduko digute, arrazoiak emango dizkigute. Ikasle bakoitzak post-ita arbelean itsatsiko du arrazoa argudiatuz.

*Bueno ba orain amaitzeko Marta aurkeztuko dizuet berak X urte ditu \_\_\_\_\_ga da era \_\_\_\_\_ gustuko du. Marta asteburutan edaten hasi da. Esna post-it hoietan mesedez zergaitik hasi den Marta edaten.*

Gero denon artean argudiatu egin beharko dituzte arrazoiak eta kontra argudio bat eman.

*Eman diezaiogun orain buelta argudio hoiei. Arrazoi garrantzitsuak dira? Zer esango zenikete Martari?*



## 2.11 11. EKINTZA. ONDORIOAK.

Azken ekintza honetan urtearen eta landutako guztiaren itxiera izango da, bertan ikusitako guztia birpasatuko da argazkien bitartez.

Amaitzeko gosari osasuntsu bat egingo da.

*\*Ekintza guztien amaieran (batzuetan isladatuta egon ez arren) ebaluaketa Aurrera eramango da saioaren laburpen txiki bate gin ostean.*

### 3 EKINTZEN GIDOIA

---

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
1ºSAIOA AURKEZPENA	1. Taldeko aurkezpena	Parte hartze ekintza	TO	Haria Errotulagailuak Pegatinak	20 minutu
	2. Erizain bat eskolan	Brainstorming	TO	Arbela/papelografoa Tiza/errotulagailuak	15 minutu
	3. Saioak + Agurra	Esposaketa	TO	Erizainaren kronograma LHn (1.eranskina)	10 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				<b>45 minutu</b>



Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
2ºSAIOA: ARIKETA ETA ATSEDENA	1. Gure egunerokotasuna	Gogoeta Azterketa	Banakakoa TO	2.eranskina	10 minutu 15 minutu
	2. Ergonomia	Esposaketa Gogoeta - azterketa	TO	Power point aurkezpena Ordenagailua Pantaila	15 minutu
	3. Arnasketa eta erlaxazioa	Praktika Bideoa	TO	Musika + bozgoragailuak Pantaila Ordenagailua	20 minutu
	4. Autazkoa: talde jolasa	Praktika	TO	Baloia... (behar/nahi duten materiala)	-
	5. Ebaluaketa + agurra				
	<b>GUZTIRA</b>				<b>60 minutu</b>

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintza	Metodología	Taldea	Materiala	Iraupena
3ºSAIOA ELIKADURA OSASUNTSUA	1. Elikadura astekaria aztertuz	Esposaketa eta parte hartze ekintza	TO	5.eranskina	10 minutu
	2. Elikagaien semaforoa	Esposaketa	TO	Power point aurkezpena Ordenagailua pantaila	15 minutu
	3. Piramide osasuntsua	Parte hartze ekintza	TO	6.-7. eranskinak	15 minutu
	4. Plater osasuntsua	Esposaketa	TO	8.eranskina	5 minutu
	5. Azukrea	Parte hartze ekintza	TO	Poltsatsoak Azukrea Elikagaien etiketak	15 minutu
	6. Ebaluaketa + agurra	Esposaketa	TO		5 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				<b>60 minutu</b>

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
4ºSAIOA LEHEN SOROSPENAK	1. Lehen sorospenak	Esposaketa eta praktikoa	TO	Power point aurkezpena Ordenagailua Pantaila RCPa egiteko panpinak Gasak	60 minutu
	2. Ebaluaketa + agurra	Esposaketa	TO		5 minutu
	<b>TOTAL</b>				<b>60 minutu</b>

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintza	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
5ºSAIOA ESKU ETA HORTZ GARBIKETA	1. Esku garbiketa	Praktika	TO (1B)	Argi ultrabioleta Ura + xaboia	10 minutu
	2. MOE-ren esku garbiketa	Esposaketa	TO	10.ernaskina posterrean	5 minutu
	3. Noiz eta zergaitik eskuak garbitu?	Brainstorming	TO	Papelografoa/arbela Errotulagailuak/tiza	5 minutu
	4. Hortz garbiketa	Bideoa	TO	Ordenagailua Pantaila	15 minutu
		Praktika	TO	Fluor koloratzailea Hortzetako eskuila Pasta	15 minutu
	5. Kariesa	Bideoa	TO	Ordenagailua Pantaila Canoia	15 minutu
	6. Ebaluaketa + agurra	Esposaketa	TO		5 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				<b>70 minutu</b>

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saio	Ekintza	Teknika	Taldea	Materiala	Iraupena
7ºSAIOA BULLING	1. Errealitatea edo fikzioa: bullying	Rol playing-a Ikerketa	TO		30 minutu
	2. Bullying: teoria	Esposaketa	TO	Power point aurkezpena Ordenagailua Pantaila	10 minutu
	3. Ariketa: autoestimua	Praktika Bideoa	TO		15 minutu
	4. Ariketa: empatia etb.	Parte hartze teknika	TO		15 minutu
	5. Laburpena + ebaluaketa	Parte hartze teknika	TO		5 minutu
	<b>GUZTIRA</b>				

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintza	Teknika	Taldea	Materiala	Iraupena
8ºSAIOA SEXUALITATE A (3º-4º mailak)	1. Mutil /neska/ gu	Parte hartze teknika	TO	15.eranskina	10 minutu 15 minutu
	2. Antzezpena: alderantzizko munduan	Esposaketa Parte hartze teknika	TO	16.eranskina	15 minutu
	3. Rol playinga: ikasleak	Praktika Bideoa	TO	17.eranskina	20 minutu
	4. ¿Nork burutzen du?	Praktika	TO	18.eranskina	-
	5. Zalantzak + laburpena + ebaluaketa				
	<b>GUZTIRA</b>				<b>60 minutu</b>

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintza	Teknika	Taldea	Materiala	Iraupena
8ºSAIOA SEXUALITATE A (5º6º mailak)	1. Kutxa	Parte hartze ekintza	TO	Kutxa Plata papera 21,22,23. eranskinak	30 minutu
	2. Fisiologia eta psicología nerabezaroan	Azterketa Parte hartze teknika	3PT	24.eranskina Papera 25.eranskina	15 minutu
	3. Sesiones	Brainstorming Esposaketa Parte hartze teknika	TO	26 eta 27.eranskinak	15 minutu
	4. Nahi dut, nahi dut (positiboa...)	Parte hartze teknika	TT/TO	28 eta 29.eranskinak	15 minutu
	5. Zalantzak + laburpena + ebaluaketa				
	<b>GUZTIRA</b>				<b>75 minutu</b>

Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saioa	Ekintzak	Metodologia	Taldea	Materiala	Iraupena
9ºSAIOA TEKNOLOGIA BERRIAK	1. Teknologiak eta bere erabilera	Bidea Azterketa	TO	Bideoa Ordenagailua Pantaila Canoia	20 minutu
	2. Nor da nor	Parte harzte teknika	TO	Argazkia Ordenagailua Pantaila Canoia	20 minutu
	3. Abantaila eta desabantailak	Azterketa	TO		20 minutu
	4. Agurra + ebaluaketa				-
	<b>GUZTIRA</b>				<b>60 minutu</b>



Aulas saludables-Gela osasuntsuak

Saio	Ekintza	Metodología	Taldea	Materiala	Iraupena
10ºSAIOA ALKOHOLA ETA TABAKOA	1. Zer du zigarro batek?	Esposaketa	TO	32.ernaskina	15 minutu
	2. Gynkana TabaguisNo	Parte hartze teknika	TO	33 eta 34.eranskinak eta beste materialak gidoian finkatuta datozenak	60 minutu
	3. Egia/gezurra	Parte hartze teknika	TO		20 minutu
	4. Marta	Parte hartze teknika	TO	Koloretako post-itak	15 minutu
	5. Ebaluaketa + agurra				
	<b>GUZTIRA</b>				

## 4 EBALUAKETA

---

Ebaluaketa haur hezkuntzako kasuan bezala emotikonoen kaxaren bitartez burutuko da. Honakoa anonimoa izan daiteke baina eskertuko da emotikono triste edo gorria aukeratzean atzeko partean arrazoiak jartzea: Saioa luzeegia izan da, gaia ez da interesgarria, ez dut ulertu...

Helduenei (LH5-6.mailak) asebetetze inkesta formalago bat pasa ahal zaie. (35.eranskina).

Ekintza bate do bestek bere ebaluaketa espezifikoa du, adibidez elikadura osasuntsuaren ekintzak.

## 5. ANEXOS-ERANSKINAK

### 5.1. ANEXO1: CRONOGRAMA ENFERMERA – ALUMNOS DE PRIMARIA. ERIZAINAREN KRONOGRAMA. LEHEN HEZKUNTZA. 1.ERANSKINA



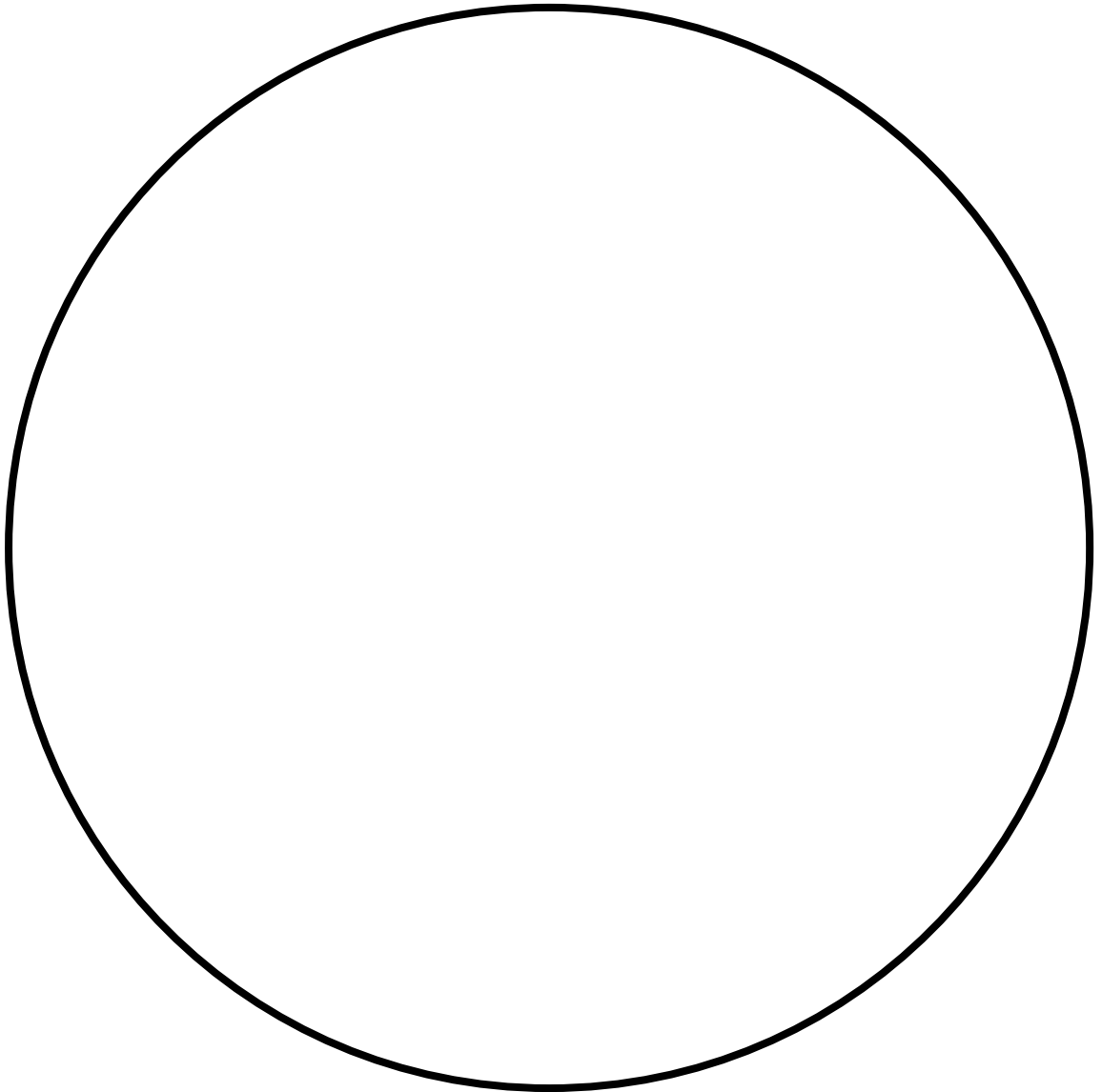
LOGO DEL COLEGIO

Nombre y apellidos de la enfermera y horarios de consulta en el colegio

5.2. ANEXO 2: MI DÍA A DÍA. NIRE EGUNEROKOA. 2.ERANSKINA

Divide el siguiente círculo en actividades que realizas en tu día a día de manera proporcional al tiempo que le dediques a cada una de ellas: estudiar, jugar, ver la tele, hacer deporte...

Zatitu jarraian ikusten duzun borobila egunena zehar egiten dituzun ekintzetan zatia ekintza horri eskaintzen diozun denboraren tamaina izan beharko du: ikasi, jolastu, telebista ikusi, kirola egin...



*¿Cuánto tiempo dedicas a hacer ejercicio? ¿Te gustaría poder dedicarle más tiempo?*

*Zenbat denbora eskaintzen diozu kirolari? Gehiago eskaintzea gustatuko litzaizuke?*

5.3. ANEXO3: RECOMENDACIONES SOBRE EJERCICIO FÍSICO ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA. ARIKETA FISIKOAREN GOMENDIOAK PEDIATRIAKO ELKARTEA. 3.ERANSKINA.

**Recomendaciones de actividad física para la población entre 5 y 17 años**

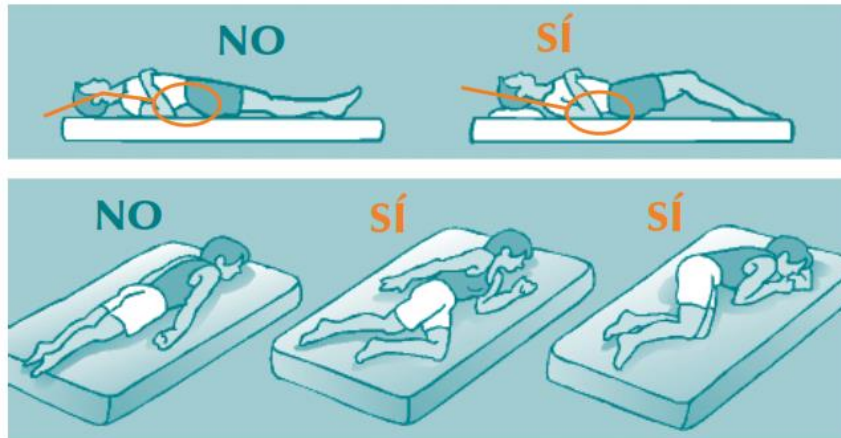
- 1** Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2** Es necesario evitar conscientemente el sedentarismo. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario. En este sentido, y a modo de ejemplo, en los desplazamientos cotidianos es recomendable caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Es recomendable potenciar el desplazamiento al centro educativo andando o en bicicleta. Obviamente, es importante asegurar el tiempo de estudio y de aprendizaje como una actividad sedentaria prioritaria; sin embargo, se debe limitar en todo lo posible el tiempo que el niño o el adolescente esté en situación de inactividad física o sedentarismo totalmente pasivo, realizando actividades en el tiempo del recreo escolar y potenciando las actividades extraescolares.
- 3** El desarrollo de la actividad y ejercicio físico será un momento de diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantengan como "hábito divertido" y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los "hábitos saludables" impuestos y muy sacrificados para los niños. Desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego.
- 4** Se debe asegurar que el entorno físico en el que se practique una actividad sea adecuado y sin peligros. Del mismo modo, también se deben cumplir las normas de seguridad básicas para la práctica de cualquier deporte (utilización de casco y protecciones en caso necesario, material reflectante para evitar atropellos, etc.).
- 5** La actividad física se recomienda en cualquier condición de salud. No solamente la debe practicar el niño sano. La práctica habitual de actividad física ha mostrado innumerables beneficios, adaptada a cada situación o enfermedad, mejorando globalmente el estado de salud (condición cardiorrespiratoria, actitud, estado de ánimo, capacidad de recuperación física, etc.) y la evolución clínica de los niños con enfermedad crónica y discapacidad. Incluso en aquellas condiciones que tradicionalmente desaconsejaban su práctica (discapacidad motora, síndromes hipotónicos, enfermedades con afectación cardiorrespiratoria, etc.).
- 6** A la hora de hacer deporte, hay que asegurar el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso. Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, ya que cualquier ejercicio, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales, sobre todo a través del sudor en países con unas condiciones ambientales de más de 25 °C de temperatura y en especial en zonas con alta humedad relativa; además de un consumo energético. Todo ello es importante para que la práctica de ejercicio sea provechosa, fácil de asumir y sin riesgo metabólico.

Disponible en:

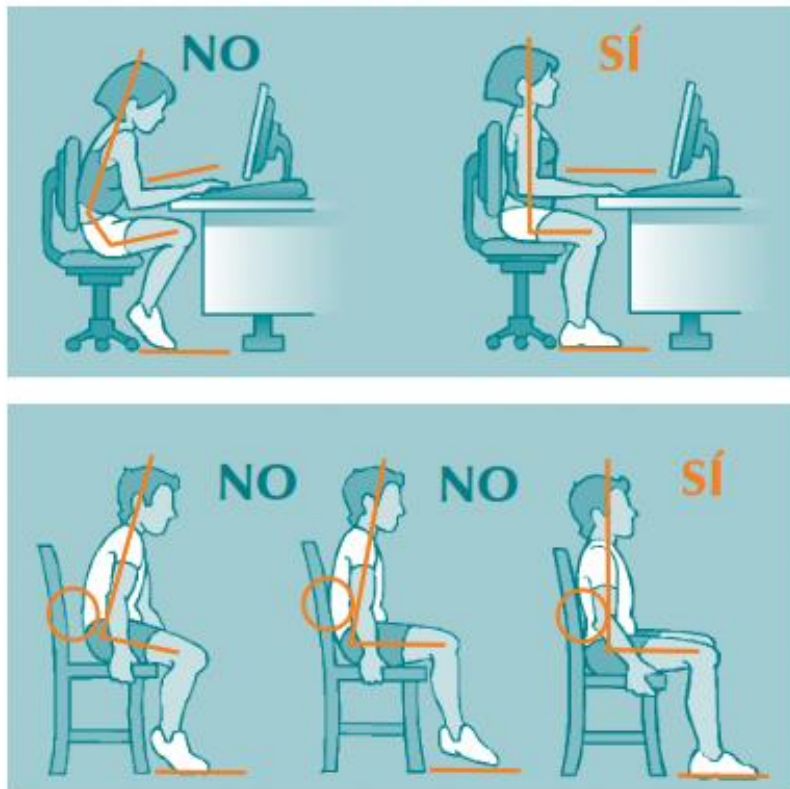
[http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico\\_actividad\\_fisica\\_aep\\_web.pdf](http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf)

5.4. ANEXO 4: ERGONOMÍA. ERGONOMIA. 4.ERANSKINA.

CUIDADOS AL DORMIR



CUIDADOS EN EL ASIENTO



### CUIDADOS AL LEVANTARSE Y AL SENTARSE



### CUIDADOS AL LEVANTAR PESO.



### CUIDADOS AL HACER LA CAMA





CUIDADOS PARA LLEVAR LA MOCHILA



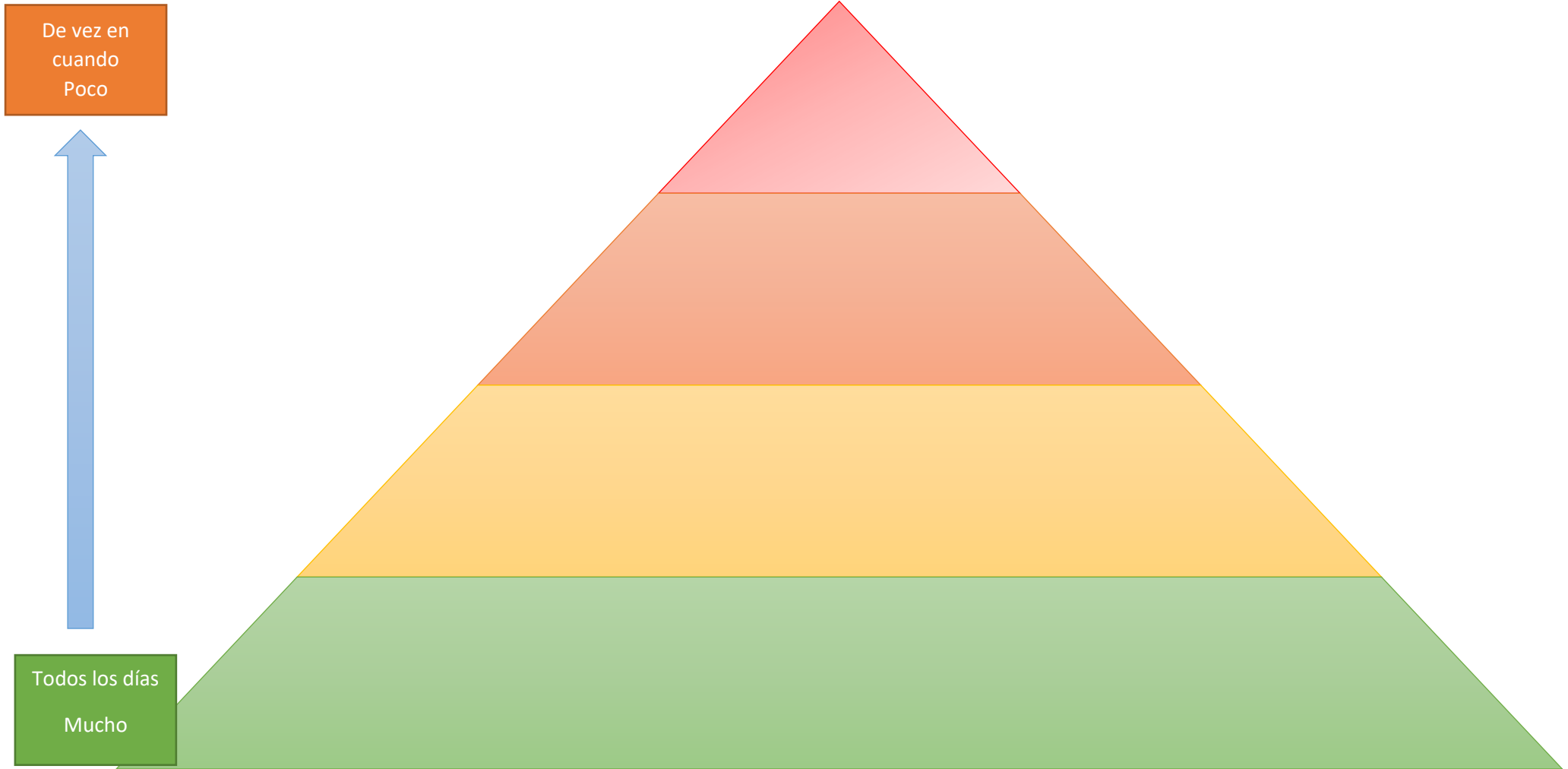


5.5. ANEXO5: SEMANARIO DE ALIMENTACIÓN. ELIKADURA ASTEKARIA. 5.ERANSKINA.

IZENA/NOMBRE: \_\_\_\_\_ MAILA/NIVEL: \_\_\_\_\_

	Gosaria Desayuno	Hamaiketakoa Almuerzo	Bazkaria Comida	Askaria Merienda	Afaria Cena
Astelehena Lunes					
Asteartea Martes					
Asteazkena Miercoles					
Osteguna Jueves					
Ostirala Viernes					
Larunbata Sabado					
Igandea Domingo					

5.6. ANEXO6: PIRÁMIDE SALUDABLE. PIRAMIDE OSASUNTSUA. 6.ERANSKINA













5.7. ANEXO 7: PIRÁMIDE VIDA SALUDABLE NAOS. NAOSEN PIRAMIDE OSASUNTSUA.  
7.ERANSKINA.



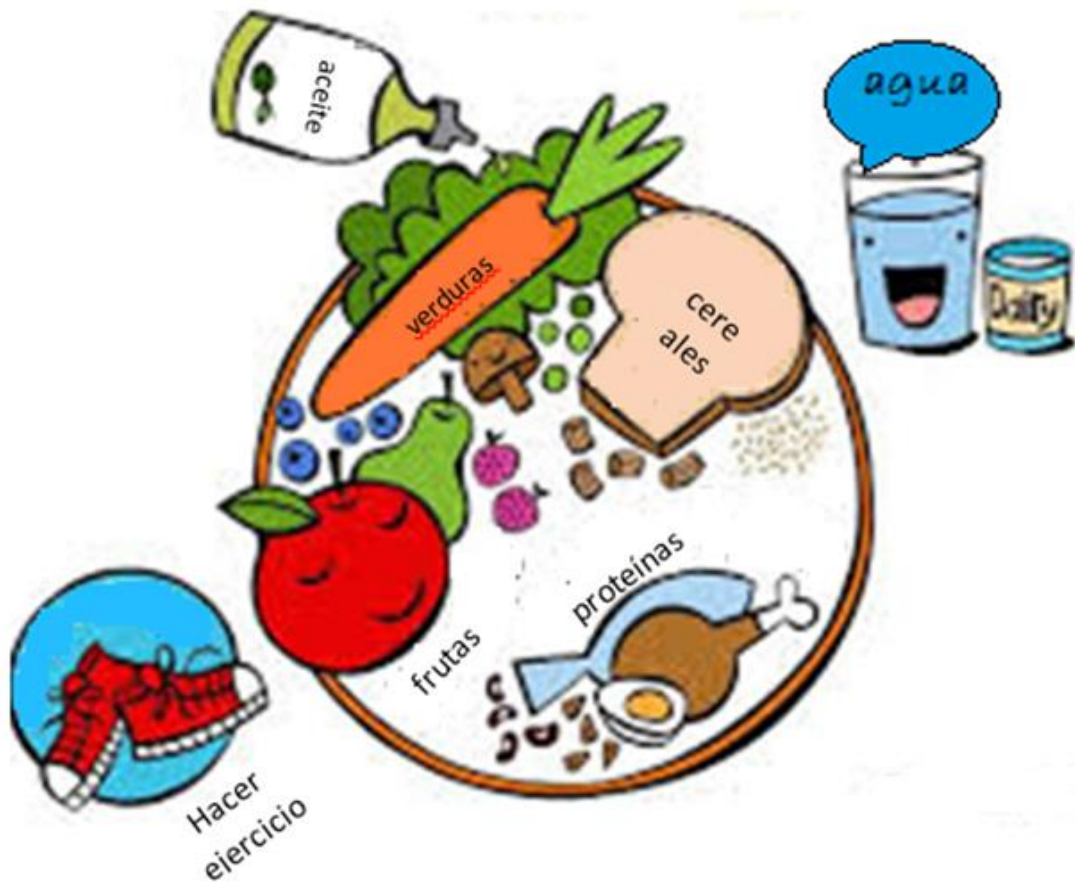
Navarra Ligero (Trabajo social) Est. Biotin (Estimulante)

Disponible en:

[https://www.navarra.es/home\\_es/Actualidad/Sala+de+prensa/Noticias/2008/04/04/040408sa60.htm](https://www.navarra.es/home_es/Actualidad/Sala+de+prensa/Noticias/2008/04/04/040408sa60.htm)

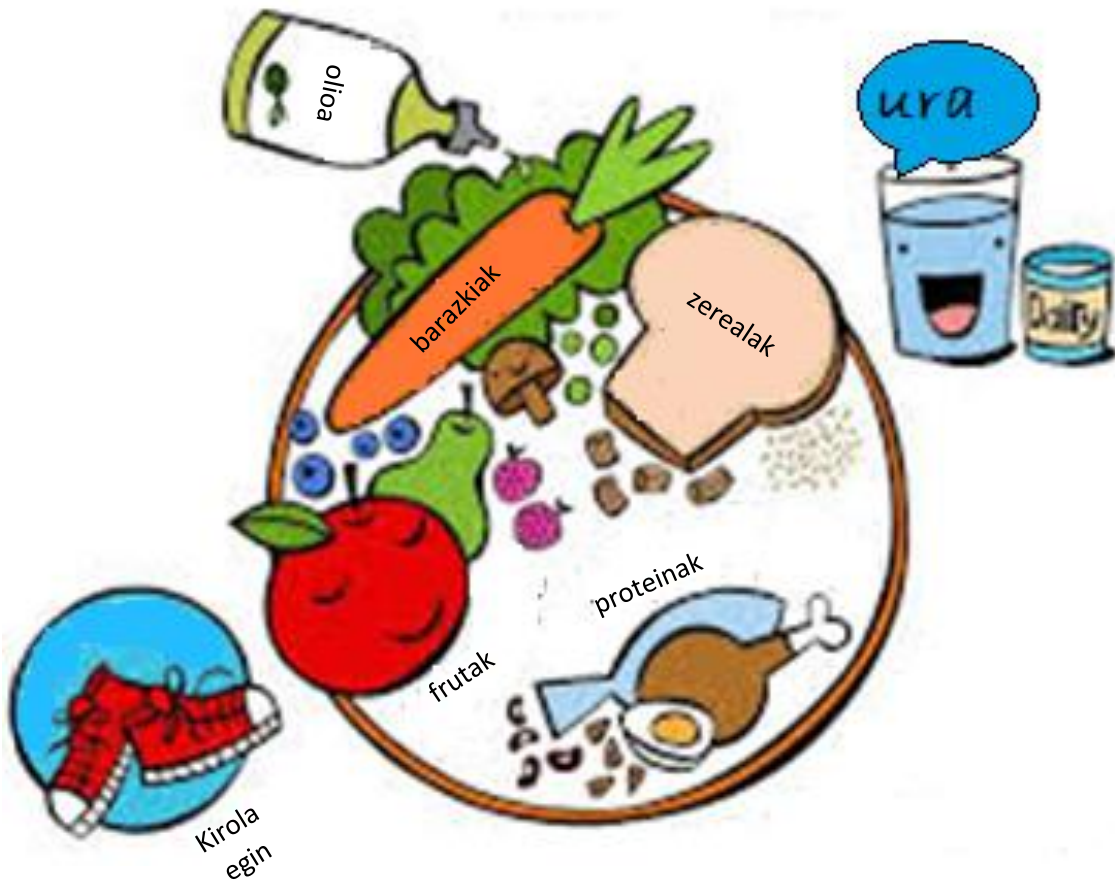
5.8. ANEXO 8: PLATO SALUDABLE. PLATER OSASUNTSUA. 8.ERANSKINA.

# Plato saludable en niños





# Plater osasuntsua haurrentzat



### 5.9. ANEXO 9: CARTA PARA FAMILIAS. FAMILIENTZAKO ESKUTITZAK. 9.ERANSKINA.

Estimadas familias,

Nos dirigimos a ustedes para recordarles que el día \_\_/\_\_/\_\_, realizaremos con sus hijos e hijas la actividad de higiene dental. Para ello agradeceríamos que trajeran ese mismo día los siguientes materiales:

- **cepillo de dientes**
- **pasta dental**
- **pequeña toalla**

Muchas gracias

Ania (enfermera)



---

Guraso agurgarriok,

Gogorazten dizuegu \_\_/\_\_/\_\_ zuen seme alabekin hortz garbiketen ekintza landuko dugula klasean. Horretarako eskertuko genuke hurrengo materiala ekarriko balute egun horretan:

- **hortzetako eskuila**
- **hortzetako pasta**
- **toaila txiki bat**

Eskerrik asko

Ania (erizaina)



5.10. ANEXO 10: POSTER LAVADO DE MANOS DE LA OMS. OMSEN ESKU GARIKETA  
POSTERRA. 10.ERANSKINA.

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**

<b>0</b>  Mójese las manos con agua;	<b>1</b>  Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;	<b>2</b>  Frótese las palmas de las manos entre sí;
<b>3</b>  Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;	<b>4</b>  Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;	<b>5</b>  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
<b>6</b>  Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;	<b>7</b>  Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;	<b>8</b>  Enjuáguese las manos con agua;
<b>9</b>  Séquese con una toalla desechable;	<b>10</b>  Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;	<b>11</b>  Sus manos son seguras.

 **Organización Mundial de la Salud** | **Seguridad del Paciente** | **SAVE LIVES**  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA | Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones necesarias para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no garantiza ningún tipo de asesoramiento o garantía. Consulte al médico responsable de su diagnóstico y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no puede ser responsable de los daños que pudieran ocasionar su uso. La OMS agradece a las Organizaciones Colegas de Europa (OCE) su participación en el desarrollo del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la elaboración del material.

# Nola garbitu eskuak?

 Iraupena: 40-60 segundu



0 Busti eskuak urarekin



1 Xaboa hartu



2 Esku ahurrak igurtzi elkarren artean



3 Esku ahurraeskugainarekin igurtzi, bat eta bestea.



4 Behatzak gurutzatu edo "lotu"



5 Behatz gaina esku ahurrearekin igurtzi, bat eta bestea



6 Erpuruak igurtzi



7 Behatz puntak kontrako esku ahurrearekin igurtzi



8 Urarekin garbitu



9 Paperarekin lehortu



10 Paper berarekin txorrota itxi



11 Bikain egin duzu!!!



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UN ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones necesarias para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no garantiza en ningún caso, ya sea expresa o implícita, cualquier tipo de responsabilidad por el uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS agradece a las Instituciones Organizadas de Estudios (IOE) su participación en los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

5.11. ANEXO 11: MOMENTOS PARA EL LAVADO DE MANOS. NOIZ GARBITU ESQUAK.  
11.ERANSKINA.

**LOS 7 MOMENTOS CLAVE DEL LAVADO DE MANOS**

**LAVADO de MANOS**



- 1** Tras ir al cuarto de baño o cambiar pañales  
- 2** Antes de comer 
- 3** Tras tocar animales, recoger sus heces o limpiarles 
- 4** Al cocinar o manipular alimentos 
- 5** Tras tocar tierra 
- 6** Antes de tocar a un recién nacido, un anciano o un enfermo 
- 7** Tras viajar en transporte público 

## ESKUAK GARBITZEKO 7 MOMENTU GAKO



**1** Komunera joan ostean edo  
pardelak aldatu eta gero



**2** Bazkaldu aurretik



**3** Animaliak ukitu  
ondoren



**4** Sukaldatzean edo  
elikagaiak ukitu  
baino lehen



**5** Lurra ukitu  
ondoren

**6** Haur jaio berri bat, pertsona heldu  
bate do gaixo dagoen norbait ukitu  
baino lehen



**7** Garraio publikoan joan ondoren



5.12. ANEXO12: CUESTIONARIO BULLYING PARA EL ALUMNADO. BULLINGARI BURUZKO  
GALDEKETA IKASLEENTZAT. 12. ERANSKINA.

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CLASE: \_\_\_\_\_ COLEGIO: \_\_\_\_\_

Soy chica:

Soy chico:

1. ¿Cuáles son en tu opinión las formas más frecuentes de maltrato entre compañeros/as?
  - a. Insultar, poner motes.
  - b. Reírse de alguien, dejar en ridículo.
  - c. Hacer daño físico (pegar, dar patadas, empujar).
  - d. Hablar mal de alguien.
  - e. Amenazar, chantajear, obligar a hacer cosas.
  - f. Rechazar, aislar, no juntarse con alguien, no dejar participar.
  - g. Otros.
  
2. ¿Cuántas veces, en este curso, te han intimidado o maltratado algunos/as de tus compañeros/as?
  - a. Nunca
  - b. Pocas veces
  - c. Bastantes veces.
  - d. Casi todos los días, casi siempre.
  
3. Si tus compañeros/as te han intimidado en alguna ocasión ¿desde cuándo se producen estas situaciones?
  - a. Nadie me ha intimidado nunca.
  - b. Desde hace poco, unas semanas.
  - c. Desde hace unos meses
  - d. Durante todo el curso.
  - e. Desde siempre
  
4. ¿En qué lugares se suelen producir estas situaciones de intimidación? (Puedes elegir más de una respuesta)
  - a. En la clase cuando está algún profesor/a.
  - b. En la clase cuando no hay ningún profesor/a.
  - c. En los pasillos del Instituto.
  - d. en los aseos
  - e. En el patio cuando vigila algún profesor/a.
  - f. En el patio cuando no vigila ningún profesor/a.
  - g. Cerca del Instituto, al salir de clase.
  - h. En la calle.
  
5. Si alguien te intimida ¿hablas con alguien de lo que sucede? (Puedes elegir más de una respuesta)
  - a. Nadie me intimida.
  - b. No hablo con nadie.
  - c. Con los/as profesores/as.
  - d. Con mi familia.
  - e. Con compañeros/as.
  
6. ¿Quién suele parar las situaciones de intimidación?
  - a. Nadie.
  - b. Algún profesor.
  - c. Alguna profesora.
  - d. Otros adultos.
  - e. Algunos compañeros.
  - f. Algunas compañeras.
  - g. No lo sé

7. ¿Has intimidado o maltratado a algún compañero o alguna compañera?
- Nunca me meto con nadie.
  - Alguna vez.
  - Con cierta frecuencia.
  - Casi todos los días.
8. Si te han intimidado en alguna ocasión ¿Por qué crees que se lo hicieron? (Puedes elegir más de una respuesta)
- Nadie me ha intimidado nunca.
  - No lo sé.
  - Porque los provoqué.
  - Porque soy diferente a ellos.
  - Porque soy más débil.
  - Por molestarme.
  - Por gastarme una broma.
  - Porque me lo merezco.
  - Otros.
9. Si has participado en situaciones de intimidación hacia tus compañeros/as ¿por qué lo hiciste? (Puedes elegir más de una respuesta)
- No he intimidado a nadie.
  - Porque me provocaron.
  - Porque a mí me hacen lo mismo.
  - Porque son diferentes (gitanos, deficientes, extranjeros, payos, de otros sitios...)
  - Porque eran más débiles.
  - Por molestar.
  - Por gastar una broma.
  - Otros.
10. ¿Por qué crees que algunos/as chicos/as intimidan a otros/as? (Puedes elegir más de una respuesta)
- Por molestar.
  - Porque se meten con ellos/as.
  - Porque son más fuertes
  - Por gastar una broma.
  - Otras razones.
11. ¿Con qué frecuencia han ocurrido intimidaciones (poner motes, dejar en ridículo, pegar, dar patadas, empujar, amenazas, rechazos, no juntarse, etc.) en tu instituto durante el trimestre?
- Nunca
  - Menos de cinco veces.
  - Entre cinco y diez veces
  - Entre diez y veinte veces.
  - Más de veinte veces.
  - Todos los días.
12. ¿Qué tendría que suceder para que se arreglase este problema?
- No se puede arreglar.
  - No sé.
  - Que hagan algo los/as profesores/as.
  - Que hagan algo las familias.
  - Que hagan algo los/as compañeros/as.

Gracias por tu colaboración



5.13. ANEXO 13: HOJA DE PREGUNTAS PARA EL PROFESORADO. IRAKASLEENTZAKO  
GLADETEGIA BULLINGAREN INGURUAN. 13.ERANSKINA

Valora entre 1 (desacuerdo) y 5 (acuerdo) las siguientes frases según tu opinión:

1. Las relaciones interpersonales son uno de los objetivos más importantes del desarrollo del currículum

2 3 4 5

2. Las agresiones y situaciones violentas son un grave problema en mi Centro

2 3 4 5

3. El profesorado se encuentra indefenso ante los problemas de disciplina y agresiones del alumnado.

2 3 4 5

4. El propio profesorado es en ocasiones el objeto de ataque del alumnado

2 3 4 5

5. Los padres y madres del alumnado a menudo empeoran las situaciones de conflicto.

2 3 4 5

6. La intervención del profesorado en los casos de violencia y de conflicto creo que es parte de mi labor educativa.

2 3 4 5

7. En mi clase, suelo controlar y atajar los conflictos y agresiones, no llegando a ser un problema.

2 3 4 5

8. El profesorado, sin ayuda de otros profesionales, no está preparado para resolver los problemas de malas relaciones y violencia en el instituto.

2 3 4 5

9. Para eliminar los problemas de violencia es necesario que el equipo completo de profesorado tome conciencia y se decida actuar.

2 3 4 5

10. Para eliminar los problemas de violencia entre el alumnado que se producen en el Instituto, hay que implicar a las familias.

2 3 4 5

11. La carga lectiva e instruccional actúa como una exigencia que impide dedicarse a asuntos como los problemas de relaciones interpersonales.

2 3 4 5

12. Para eliminar los problemas de violencia y mejorar las relaciones interpersonales hay que modificar el currículum escolar.

2 3 4 5

13. Considero que comenzar un proyecto de intervención sobre las agresiones y violencia en mi Centro sería una buena idea.

2 3 4 5

14. Como profesor/a, considero tan importantes los problemas de violencia e intimidación como los que tienen que ver con el rendimiento académico del alumnado.

2 3 4 5

## 5.14. ANEXO 14: HOJA DE PREGUNTAS PARA PADRES Y MADRES. GUROENTZAKO BULLINGARI BURUZKO GALDETEGIA. 14.ERANSKINA

Este cuestionario trata de saber cómo son las relaciones entre chicos y chicas del instituto, qué problemas tienen. Con la información que obtengamos podremos tratar mejor esos problemas. Uno de ellos es LA VIOLENCIA Y EL MAL TRATO ENTRE CHICOS Y CHICAS.

Hay maltrato e intimidación cuando algún chico o chica cogen por costumbre meter miedo o abusar de sus compañeros o compañeras. Estas situaciones producen rabia y miedo en las personas que las sufren por no poder defenderse.

Este cuestionario es anónimo. Su sinceridad al contestarlo nos ayudará a buscar las soluciones adecuadas a esos problemas.

ROGAMOS MÁXIMA SINCERIDAD EN LAS RESPUESTAS. GARANTIZAMOS EL MÁS ABSOLUTO ANONIMATO. Valoren entre 1 (desacuerdo) y 5 (acuerdo) las siguientes frases según su opinión:

- |  |   |
|--|---|
| <p>1. En el instituto en que cursa estudios mi hijo/a existe violencia e intimidación.<br/>2    3    4    5</p> <p>2. Tengo confianza en los profesores/as del Instituto.<br/>2    3    4    5</p> <p>3. El profesorado del centro intenta atajar los problemas de violencia e intimidación.<br/>2    3    4    5</p> <p>4. Estoy satisfecho/a de mi trato con el profesorado del Centro.<br/>2    3    4    5</p> <p>5. Estoy dispuesto/a a participar más en el Centro para ayudar al profesorado a resolver estos problemas.<br/>2    3    4    5</p> <p>6. Tengo confianza en mi hijo/a.<br/>2    3    4    5</p> <p>7. Creo que mi hijo/a no podrá participar nunca en actos de violencia o intimidación<br/>2    3    4    5</p> <p>8. Si mi hijo/a tuviera algún problema de violencia o intimidación me lo contaría.<br/>2    3    4    5</p> <p>9. La causa de los problemas de violencia e intimidación reside en el clima de relación que se viva en la familia.<br/>2    3    4    5</p> | <p>10. La causa de los problemas de violencia e intimidación reside en el clima de relación que se viva en el Centro Educativo.<br/>2    3    4    5</p> <p>11. La causa de los problemas de violencia e intimidación reside en el clima de relación que se viva en la sociedad.<br/>2    3    4    5</p> <p>12. Los programas televisivos que los chicos y chicas ven favorecen que puedan haber problemas de violencia e intimidación.<br/>2    3    4    5</p> <p>13. En el seno de la familia, alguna vez, he tenido que utilizar el daño físico (pegar) a mi hijo/a para resolver algún problema de conducta.<br/>2    3    4    5</p> <p>14. Cuando conozco casos de violencia o intimidación lo comunico en el Instituto al tutor/a de mi hijo/a.<br/>2    3    4    5</p> <p>15. Estaría dispuesto/a a participar en el Instituto en algún programa que ataje los problemas de violencia e intimidación entre los chicos y chicas.<br/>2    3    4    5</p> <p>16. Los problemas de violencia e intimidación los considero tan importantes como los de rendimiento académico<br/>2    3    4    5</p> |
|--|---|

Gracias por tu colaboración

5.15. ANEXO 15: FRASES MUJER/HOMBRE/AMBOS. ESALDIAK EMAKUME/GIZON/BIAK.

15.ERANSKINA

Me encanta subir a los árboles	Cuido muy bien a mi hijo
Tengo una camisa de color rosa	Me gustan las películas románticas
De mayor, quiero estudiar ingeniería	Me gustan las películas de acción
Me gustaría tener un bebé	Me gustaría estudiar medicina
Me gustaría tener una peluquería	Creo que debo tener un trabajo remunerado
Me gustaría formar una familia y ocuparme de ella sin tener otro trabajo remunerado	Me encanta llevar el pelo corto
Me encanta llevar el pelo largo	Hago mi cama todos los días
Me gusta la poesía	Nunca me pondría una camisa rosa
En casa no me encargo de ninguna tarea	Me gustaría conducir un camión
Me gustaría encontrar a alguien que me quisiese mucho	Me gustaría encontrar a alguien a quien le gustara mucho hacer el amor
Se me dan muy bien los arreglos domésticos	No me gusta que las personas mayores me den besos
No tengo mucha fuerza física	Se me dan muy bien las matemáticas
Me da miedo la oscuridad	Disfruto mucho charlando con mis amigas y amigos

## 5.16. ANEXO 16: EN EL MUNDO AL REVÉS. ALDERANTZIZKO MUNDUAN. 16.ERANSKINA.

- *Vengo por lo del anuncio, señora.*
- *Bien-dice la jefa de personal. Siéntese. ¿Cómo se llama usted?*
- *Bernardo...*
- *¿Señor o señorito?*
- *Señor.*
- *Déme su nombre completo.*
- *Bernardo Delgado, señor de Pérez.*
- *Debo decirle, señor de Pérez que, actualmente, a nuestra dirección no le gusta emplear varones casados. En el departamento de la señora Moreno, para el cual nosotros contratamos al personal, hay varias personas de baja por paternidad. Es legítimo que las parejas jóvenes deseen tener niños, nuestra empresa, que fabrica ropa de bebé, les anima a tener hijos, pero el absentismo de los futuros padres y de los padres jóvenes constituye un problema para la marcha de un negocio.*
- *Lo comprendo, señora, pero ya tenemos dos niños y no quiero más. Además, el señor de Pérez se ruboriza y habla en voz baja, tomo la píldora.*
- *Bien, en ese caso sigamos. ¿Qué estudios tiene usted?*
- *Tengo el certificado escolar y el primer grado de formación profesional de administrativo. Me habría gustado terminar el bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro y mis padres dieron prioridad a las chicas, lo que es muy normal. Tengo una hermana coroneta y otra mecánica.*
- *¿En qué ha trabajado usted últimamente?*
- *Básicamente he hecho sustituciones, ya que me permitía ocuparme de los niños mientras eran pequeños.*
- *¿Qué profesión desempeña su esposa?*
- *Es jefa de obras de una empresa de construcciones metálicas. Pero está estudiando ingeniería, ya que en un futuro tendrá que sustituir a su madre, que es la que creó el negocio.*
- *Volviendo a usted. ¿Cuáles son sus pretensiones?*
- *Pues...*

- *Evidentemente con un puesto de trabajo como el de su esposa y con sus perspectivas de futuro, usted deseará un sueldo de complemento. Unos euros para gastos personales, como todo varón desea tener, para sus caprichos, sus trajes. Le ofrecemos 600 euros para empezar, una paga extra y una prima de asiduidad. Fijese en este punto, señor de Pérez, la asiduidad es absolutamente indispensable en todos los puestos. Ha sido necesario que nuestra directora crease esta prima para animar al personal a no faltar por tonterías. Hemos conseguido disminuir el absentismo masculino a la mitad; sin embargo, hay señores que faltan con el pretexto de que el niño tose o que hay una huelga en la escuela. ¿Cuántos años tienen sus hijos?*
- *La niña seis y el niño cuatro. Los dos van a clase y los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer la compra.*
- *Y si se ponen enfermos, ¿tiene usted algo previsto?*
- *Su abuelo puede cuidarlos. Vive cerca.*
- *Muy bien, gracias, señor de Pérez. Ya le comunicaremos nuestra respuesta dentro de unos días.*

El señor de Pérez salió de la oficina lleno de esperanza. La jefa de personal se fijó en él al marcharse. Tenía las piernas cortas, la espalda un poco encorvada y apenas tenía cabello. "La señora Moreno detesta los calvos", recordó la responsable de la contratación. Y, además, le había dicho: "Más bien uno alto, rubio, con buena presencia y soltero". Y la señora Moreno será la directora del grupo el año próximo. Bernardo Delgado, señor de Pérez, recibió tres días más tarde una carta que empezaba diciendo: "Lamentamos...".

France de Lagarde. LE MONDE, 28-29 septiembre 1975  
(texto recogido por Enriqueta García y Aguas Vivas Català)  
Ficha C7 (Unidad Didáctica - Sistema sexo-género) (APDH).

## 5.17. ANEXO 17: ROLE PLAYING. ROLE PLAYINGA. 17.ERANSKINA.

### "Me pasó..."

Laura y María son compañeras y amigas desde la escuela. Cuando llegan al instituto hacen nuevas amistades, ya no están todo el tiempo juntas y empiezan a distanciarse. Laura no entiende muy bien por qué su amiga no le hace tanto caso ahora como antes, se siente un poco "apartada" y decide incordiar a su amiga con algunas mentirijillas e incluso llegan al insulto...

### "Pues si no lo haces..."

Luis quiere que Juan le falsifique la firma de su madre en una nota que la profesora le ha puesto por no traer los deberes. Sabe que su madre se enfadará y probablemente lo castigará, pero Juan se niega, porque piensa que eso no está bien. Luis le dice que si no lo hace, le contará a la profesora que tenía una chuleta en el examen y que copió...

### "De qué vas..."

Jorge tiene un compañero que siempre le persigue, le insulta y le quita cosas. Jorge le tiene miedo y hace todo lo que su compañero le pide, incluso le da dinero, sabiendo que no debe hacerlo, pero sabe que si no lo hace le pegará. Siente miedo.




5.18. ANEXO 18

En las situaciones planteadas a continuación, di quién o quiénes suelen resolverlas.

Lavar la ropa	
Animar y consolar a alguien que está triste	
Fregar el suelo	
Planchar	
Comprar la ropa y el calzado	
Lavar el coche	
Ayudar a hacer los deberes	
Acompañar a las personas mayores o enfermas	
Arreglar los enchufes	
Tender la ropa	
Ayudar a solucionar problemas personales	
Ocuparse de llevar el coche al taller	
Cuidar a los niños/as	
Acudir a las reuniones del instituto	
Llevar las cuentas del banco	
Hablar con el profesorado	
Comprar la comida	
Acompañar a alguien al médico	
Cocinar	

Jarraian planteatzen diren ekintzak, esan nork edo nortzuk burutzen dituzten

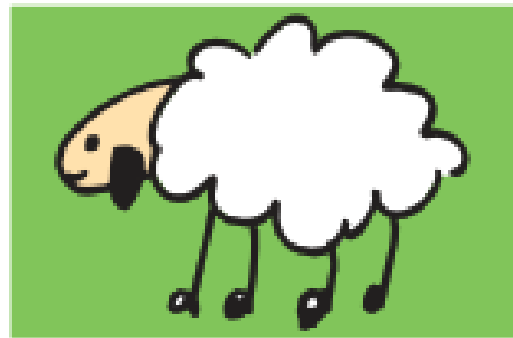
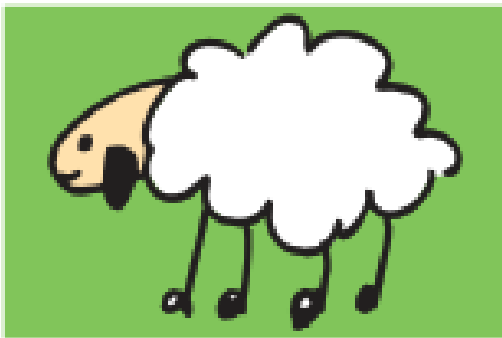
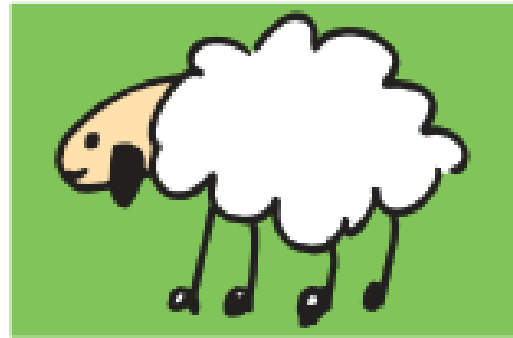
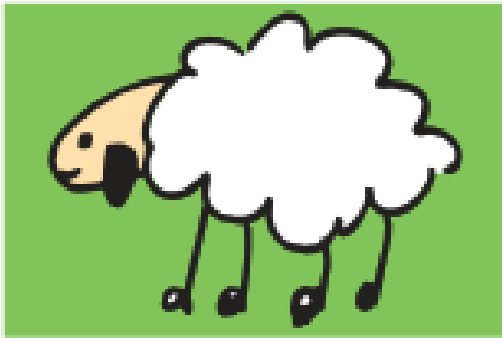
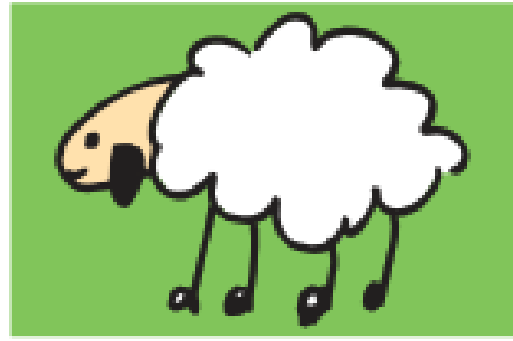
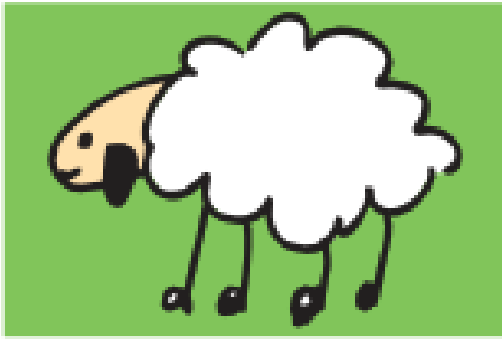
Arropa garbitu	
Triste dagoen beste persona bat animatu eta konsolatu	
Lurra fregatu	
Lisatu	
Arropa eta zapatak erosi	
Autoa garbitu	
Etxeko lanak egiten lagundu	
Pertsona helduak edo gaixo daudenak lagundu	
Entxufeak konpondu	
Arropa zinzilikatu	
Arazo pertsonalak soluzionatzen lagundu	
Autoa tailerrera eraman	
Eskolako bileretara joan	
Bankuko kontutaz arduratu	
Irakasleekin hitz egin	
Janaria erosi	
Norbait medikura lagundu	
Sukaldatu	
	

5.19. ANEXO 19: FRASES. ESALDIAK. 19.ERANSKINA.

Me paso todo el día jugando a la play.	Estoy todo el día atareada, hasta tengo que recogerle su habitación porque se pasa el día jugando a la play.
No soporto a la pareja de mi madre/padre.	Cada vez que voy a casa de mi pareja, su hijo/a se encierra en su habitación.
Cuando tengo un problema o una duda me escucha.	Me gusta que me cuente sus problemas y dudas, estoy ahí para echarle una mano.
A veces es un rollo echar una mano en casa, ya sé que tengo que colaborar más.	Casi no me acuerdo de cuándo he tenido un rato libre. Necesitaria un poco de colaboración.
Cuando salgo con mis amistades procuro decir en casa siempre dónde voy y con quién.	Estoy tranquilo/a porque sé con quien está.
Siempre encuentro mis cosas revueltas y sabe que no me gusta nada.	No me deja mirar nada de sus cosas, aunque sabe que me gusta.
Andan muy ocupados/as y no tienen tiempo ni para sentarse un rato y charlar.	Me encantaría tener tiempo para poder charlar.
Nos pasamos la vida discutiendo porque la habitación esta desordenada, porque no ayudo en casa,...	No me gusta repetir las cosas veinte veces y discutir.
En casa hacemos un reparto de tareas, todos sabemos lo que tenemos que hacer, compartimos...	En casa cada cual tiene su responsabilidad.
Dedico tiempo cada día a mis relaciones familiares.	Las comidas en familia son mi debilidad porque ponemos muchas cosas en común, disfrutamos del tiempo juntos.
Mis amistades me dicen que no haga caso a lo que me dicen en casa.	En casa me dicen que las amistades no siempre dan buenos consejos.
Como he sacado malas notas me han castigado sin salir.	Me he llevado una decepción con sus notas.
Yo hago, día a día, mi familia.	Toda la familia, día día, ponemos de nuestra parte para que funcionen las cosas.
Ayudo a hacer los deberes a mi hermana pequeña.	Me ayuda con la pequeña.
Siempre me gusta dar una vuelta con él/ella.	Sale con el abuelo/a y van a dar una vuelta.
Me gusta escuchar esas historias del pasado.	Mi abuela/o me cuenta cosas de su vida en el pasado.



5.20. ANEXO 20: PARTE ANTERIOR FICHA. FITXEN AURREKO AZALA. 20. ERANSKINA.



5.21. ANEXO 21: TU ERES. ZU ZARA. 21.ERANSKINA.

**TÚ ERES EL PERSONAJE  
que estabas buscando.**

**TÚ eres la persona más  
maravillosa del mundo.**

**Mírate al espejo, y repítete  
tres veces, mentalmente, y a  
fin de acordarte siempre:**

**YO SOY UN PERSONAJE  
IMPORTANTE.**

**YO SOY UNA PERSONA  
MARAVILLOSA.**

**Y, POR ESO, VALORO  
A LOS DEMÁS.**

**ZU ZARA bila zenbiltzan  
PERTSONA.**

**Zu zara munduko pertsonarik  
hoberena.**

**Begira zaitetz espiluan eta  
errepikatu 3 aldiz, beti oroitu  
dezazun:**

**NI PERTSONA GARRANTZITSUA  
NAIZ**

**OSO PERTSONA ONA NAIZ ETA  
HORREGATIK GAINONTZEKOAK  
ERE BALORATZEN DITUT**

5.22. ANEXO 22: BOLETÍN DE APUESTAS. APUSTU HORRIA. 22.ERANSKINA.

**BOLETÍN DE APUESTAS**

<p><b>¿De qué persona se trata?</b> Nor da?</p>
<p><b>Tras las instrucciones:</b> Instrukzioak jaso ostean:</p>
<p><b>Tras observar al primer participante:</b> Lehenengo parte hartzailea ikusi ostean:</p>
<p><b>Tras haber contestado las pistas el primer participante:</b> Lehenengo parte hartzaileak pista erantzun ostean:</p>
<p><b>Luego, más tarde:</b> Beranduago:</p>
<p><b>Finalmente:</b> Amaieran:</p> <div data-bbox="368 1167 1230 1323" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 70px; margin-top: 10px;"></div>

5.23. ANEXO 23: RECORDATORIO. OROITU ZAITEZ. 23.ERANSKINA.

**Pegar aquí el papel de aluminio**

**TÚ ERES EL PERSONAJE  
que estabas buscando.**

**TÚ eres la persona más maravillosa del mundo.**

**Mírate al espejo, y repítete unas veces, mentalmente,  
y a fin de acordarte siempre:**

**YO SOY UN PERSONAJE IMPORTANTE.**

**YO SOY UNA PERSONA MARAVILLOSA.**

**Y, POR ESO, VALORO A LOS DEMÁS**

Itsatsi hemen aluminiozko papera

**ZU ZARA bila zenbiltzan PERTSONA.**

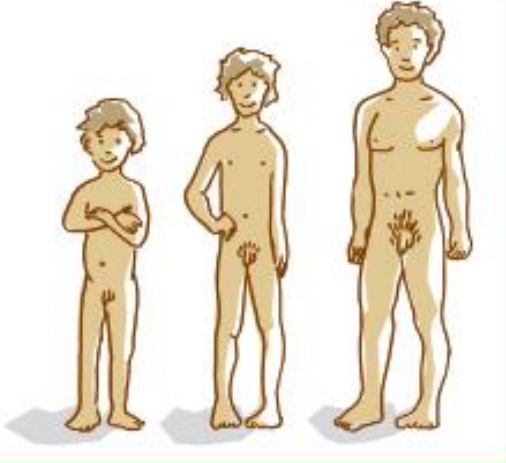
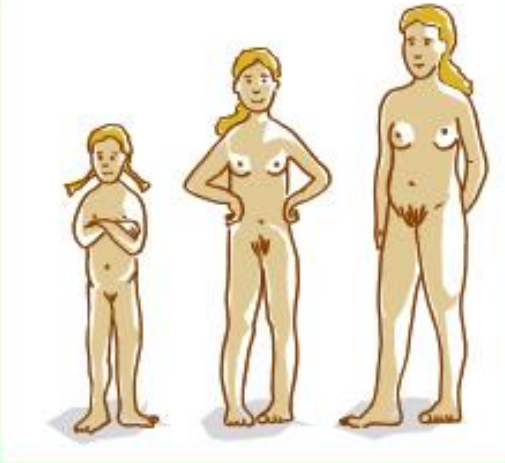
**Zu zara munduko pertsonarik hoberena.**

**Begira zaitetz espiluan eta errepikatu 3 aldiz, beti oroitu  
dezazun:**

**NI PERTSONA GARRANTZITSUA NAIZ**

**OSO PERTSONA ONA NAIZ ETA HORREGATIK  
GAINONTZEKOAK ERE BALORATZEN DITUT**

5.24. ANEXO 24. DIFERENCIAS. EZBERDINTASUNAK. 24.ERANSKINA.

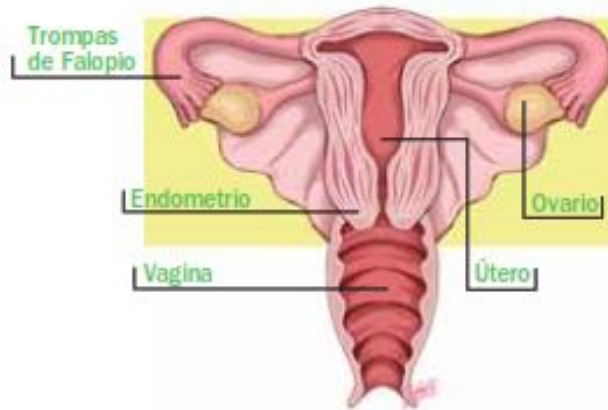
<p>B. EZBERDINAK GARA/SOMOS DIFERENTES Idatzi nesken eta mutilen arteko ezberdintasun fisikoak Escribe las diferencias físicas entre niños y niñas</p>	
<p>Mutilak Niños</p>	<p>Neskak Niñas</p>
<p>A. ALDATZEN GOAZ/ VAMOS CAMBIANDOSOMOS DIFERENTES Bai neska bai mutilen bizitzan ematen diren aldaketak seinlatu Señala los cambios que se producen a lo largo de la vida de los niños y las niñas</p>	
	

5.25. ANEXO 25: ULTIMAMANETE. AZKEN ALDIAN. 25.ERANSKINA.

<p style="text-align: center;"><b>ULTIMAMENTE...</b></p> <p>Últimamente lo más importante para mí es/son...</p> <p>Hace.... .. años lo más importante era...</p>
<p>Últimamente ya no hablo en casa sobre...</p>
<p>Últimamente no soporto que mi madre/padre me diga....</p>
<p>Últimamente me hace ponerme colorado/a...</p>
<p>Últimamente me da muchísimo corte que...</p>
<p>Últimamente pierdo el control (me enfado, rabio...) cuando alguien me dice...</p>
<p>Últimamente...</p>

<p style="text-align: center;"><b>AZKENALDIAN...</b></p> <p>Azkenaldian niretzat garrantzitsuena _____ da/dira. Orain dela ____ urte, garrantzitsuena _____ zen/ziren.</p>
<p>Azkenaldian etxean ez dut _____ buruz hitz egiten.</p>
<p>Azkenaldian ez dut gustuko nire amak edo aitak _____ esatea.</p>
<p>Azkenaldian koloreak ateratzen dizkit _____.</p>
<p>Azkenaldian lotsa asko ematen dit _____.</p>
<p>Azkenaldian asko haserretzen naiz _____ esaten didanean norbaitek.</p>
<p>Azkenaldian...</p>

5.26. ANEXO26: FISIOLÓGIA. 26.ERANSKINA.



5.27. ANEXO 27: VERDADERO/FALSO. EGIA/GEZURRA. 27.ERANSKINA.

	Verdadero	Falso
No es recomendable tomar duchas o baños regulares durante la menstruación.		
La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo. El aseo diario es fundamental.		
El exceso de limpieza vaginal puede ser contraproducente, ya que se destruye la flora vaginal aumentando los riesgos de infección.		
Los chicos deben limpiarse atentamente la zona del glande, echando hacia atrás completamente el prepucio para evitar la acumulación de secreciones.		
Es importante secarse con cuidado después de la ducha, especialmente las zonas con pliegues.		
Durante la menstruación hay que aumentar la higiene.		
Los tampones sólo los pueden usar las mujeres de más de 20 años.		

	Egia	Gezurra
Hilekoa izatean ez da gomendatzen dutxatzea edo bainatzea		
Kanpo genitalen higiena gorputzaren gainontzeko atalena bezain garrantzitsua da.		
Baginaren gehiegizko higiena kaltegarria izan daiteke, infekzioak areagotu daitezkelako		
Mutilek glandearen zonaldea ondo garbitu beharko dute, atzerantz bota sekrezioak bertan gera ez daitezen		
Kontuz lehortu beharko da dutxaren ondoren bereziki tolesturetan		
Hilekoarekin higiena areagotu beharko da		
Tanpoiak 20 urte baino gehiago dauzkaten emakumeak erabili ditzakete		



## 5.28. ANEXO 28: CUENTOS. IPUINAK. 28.ERANSKINA.

Te miras, te conoces, te gustas y te quieres. Estás a gusto con tu cuerpo, te ves bien. No pretendes ser perfecta/o porque eso es imposible, pero te aceptas tal como eres, con tus cosas buenas y otras superbuenas y con tus defectillos. Pero además de aceptarte como eres, quieres seguir sacando todo lo bueno que tienes dentro y que todavía no has demostrado.

Si te aceptas y te quieres podrás relacionarte mucho mejor con los demás, sin complejos. Puedes ofrecer muchas cosas positivas a toda la gente que te rodea, tus amistades, tu familia, tus compañeros y compañeras, tus profes, tu entorno.

Si vives así o lo intentas, estarás más contento/a, alegre, respetarás tus cosas y las de los demás, aprenderás a compartir, a ser solidario/a, tolerante, más igualitario/a, a escuchar... ¿no te parece interesante? No te comportes con prepotencia, con agresividad, no te aisles o acobardes, no te comas el coco malamente, juega con tus cualidades positivas, explóralas, utilízalas, sácalas a la luz... ¿qué crees?

No te fies de todo lo que ves en la tele o lees en las revistas, porque no todo es tan fácil ni todo es verdad. A veces las cosas cuesta conseguirlas pero piensa que puedes y que tienes capacidad suficiente para ello, no digas "no" sin pensarlo, intenta siempre alcanzar tus metas por pequeñas o grandes que sean, intenta vivir respirando hondo y fuerte, pero dejando que quien te rodee también lo haga, no intentes imponer tu voluntad, habla, reflexiona, razona y piensa que lo que no desees para ti no será bueno para nadie. No te rindas nunca porque eres muy importante y tú lo sabes...



5.29. ANEXO 29: SOY Y QUIERO SER. NAIZ ETA IZAN NAHI DUT. 29.ERANSKINA.

Daukat/Naiz Tengo/Soy	Eduki nahi dut/izan nahi dut Quiero tener/quiero ser

5.30. ANEXO 30: CARTA PARA PADRES Y MADRES USO DE TECNOLOGÍAS. TEKNOLOGIAREN ERABILERA, GURASOENTZAKO ESKUTITZA. 30.ERANSKINA.

Estimadas familias,

Nos dirigimos a ustedes para recordarles que el día \_\_/\_\_/\_\_, realizaremos con sus hijos e hijas la actividad relacionada con el uso seguro de las nuevas tecnologías. Para ello con su consentimiento agradeceríamos que dos días antes nos facilitaran vía correo una foto de una parte corporal característica de su hijo/hija, la oreja, ojo, dientes...:

Correo: [ania.irazoqui@gmail.com](mailto:ania.irazoqui@gmail.com) o el del colegio

Titular la foto con inicial y apellidos.

Ej: A.irazoquiceberio

Muchas gracias

Ania (enfermera)



---

Guraso agurgarriok,

Gogorazten dizuegu \_\_/\_\_/\_\_ zuen seme alabekin teknologia berrien maneiu seguruari zuzendutako ekintza burutuko dugula. Horretarako zuen baimena jasota eskertuko genuke bi egun lehenago bere gorputzeko atal baten argazkia bidaliko bagenizueke: belarria, hortzak, begia...

e-maila: [ania.irazoqui@gmail.com](mailto:ania.irazoqui@gmail.com) edo eskolakoa

argazkia izendatu izenaren lehenengo letrak puntu bi abizenak

adb: A.irazoquiceberio

Eskerrik asko

Ania (erizaina)



5.31. ANEXON 31: CONTENIDO DE UN CIGARRILLO. ZIGARROAREN OSAGAIK. 31.ERANSKINA

# ALGUNAS DE LAS SUSTANCIAS QUE CONTIENE EL CIGARRILLO

El cigarrillo consta de **4.700** productos químicos alrededor de

**200** son venenosos

**43** son cancerígenos

Algunas de estas sustancias tóxicas son volátiles y no nos producen daño, pero otras permanecen en el organismo prácticamente toda la vida. Algunas de ellas son:

- TOLUENO
- ACETONA
- ÁCIDO ACÉTICO
- ÁCIDO ESTEÁRICO
- AMONIACO
- ARSÉNICO
- BENCENO
- BUTANO
- CADMIO
- CIANURO DE HIDRÓGENO
- CLORURO DE VINILO
- FORMALDEHÍDO
- ESTIRENO
- FENOL
- METANO
- METANOL
- MONÓXIDO DE CARBONO
- NAFTALINA
- NÍQUEL
- POLONIO








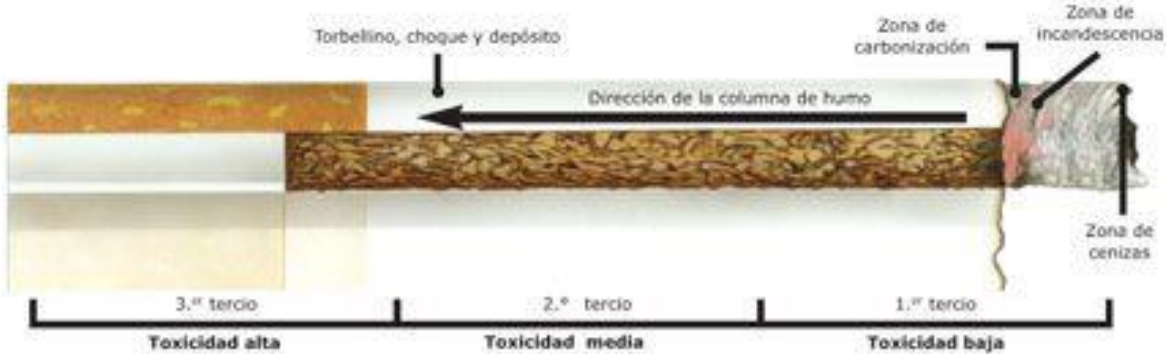















www.dejadefumarconayuda.es

REFERENCIAS:  
 1.- TRATADO DE TABAQUISMO. Carlos A. Jimenez-Puiz, Karl O. Fagerstrom, 2007. Ergon.  
 2.- MAYO CLINIC FAMILY HEALTHBOOK. Chapter 1. Pag 19. Año 1990.

ESP 09/12 CHX 8

**Pfizer**



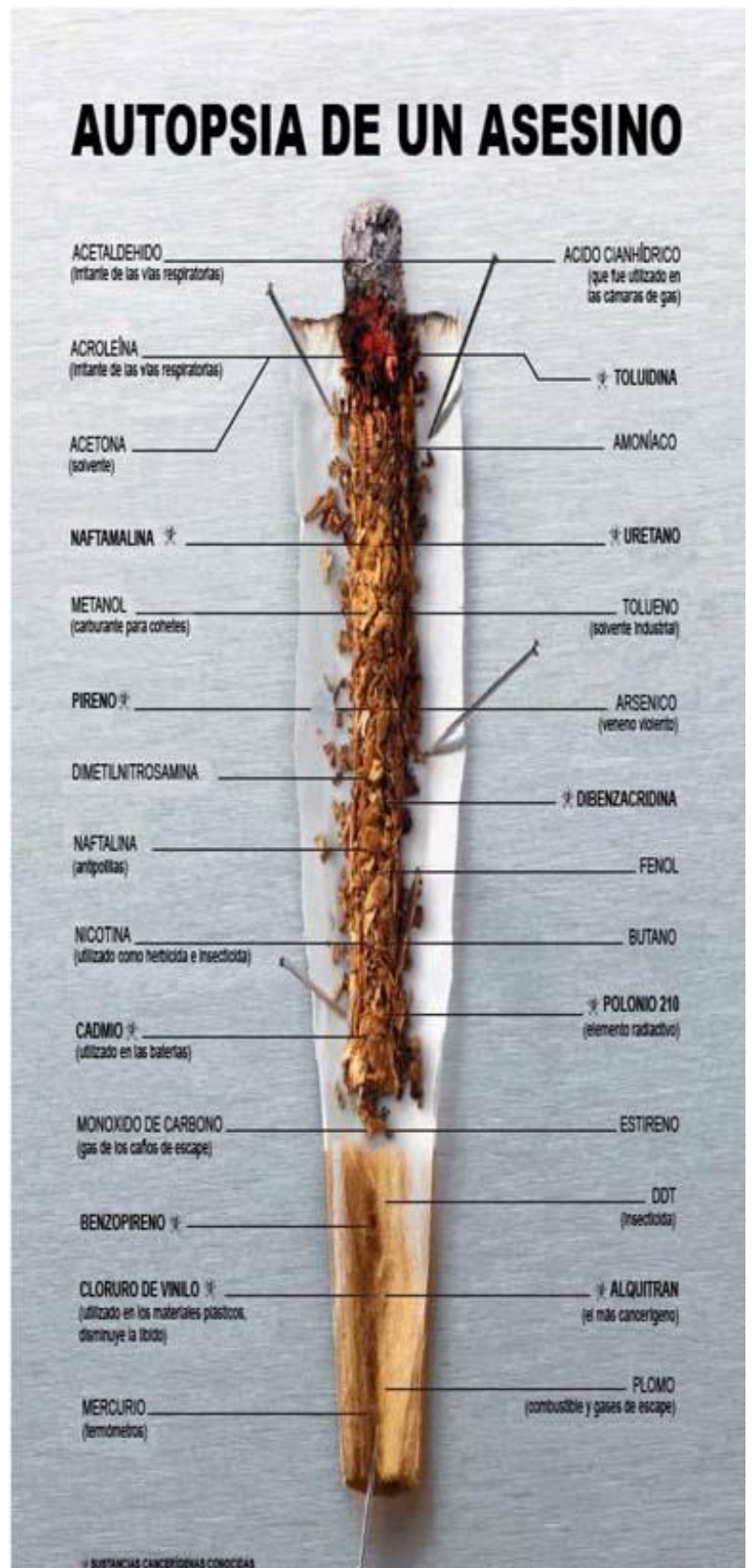
 <b>Acetona</b>	 <b>Ácido acético</b>	 <b>Ácido esteárico</b>	 <b>Amoníaco</b>	 <b>Arsénico</b>	 <b>Benceno</b>
 <b>Butano</b>					 <b>Cianuro de hidrógeno</b>
 <b>Cadmio</b>					 <b>Cloruro de vinilo</b>
 <b>Estireno</b>	 <b>Fenol</b>	 <b>Formaldehído</b>	 <b>Hexamina</b>	 <b>Hidracina</b>	 <b>Metano</b>
 <b>Metanol</b>	 <b>Monóxido de carbono</b>	 <b>Naftalina</b>	 <b>Níquel</b>	 <b>Polonio</b>	 <b>Tolueno</b>

# EFECTOS DEL CIGARRO EN TU APARIENCIA



## 10 Razones para dejar de fumar

1. Un ahorro importante de dinero; no sólo en la compra del tabaco, sino en medicinas, visitas al médico, asma, gripes y bajas laborales.
2. Mejora el aliento, los dientes y las encías. El tabaco poco a poco envejece la sonrisa.
3. La piel se regenerará mejor, se evita el envejecimiento prematuro, arrugas, caída del cabello y el tono opaco de piel.
4. Al fumar no sólo nos cargamos nuestra salud, sino la de los demás. No es falta de tolerancia; son fumadores pasivos.
5. Se repara la digestión, las úlceras producidas por el tabaco. Incluso volveremos a percibir mejor el sabor de los alimentos así como los olores.
6. Disminuirá el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, laringe, vejiga, boca, esófago y riñón significativamente.
7. El corazón lo agradecerá. Se reducirá el riesgo de sufrir un infarto produciendo una menor presión arterial.
8. Las molestias matutinas de garganta desaparecerán y el olor corporal será menos fuerte.
9. El cansancio al realizar algún esfuerzo se reducirá, habrá más energía y vitalidad.
10. La fertilidad aumentará y el riesgo de padecer disfunción eréctil no estará en nuestra mente.



5.32. ANEXO32. GYNKANA. 32.ERANSKINA.

**MODELO DE HOJA DE CONTROL PARA CADA GRUPO**

<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 1: NO al mal aliento</p>	<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 2: NO a perder el olfato</p>
<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 3: NO al envejecimiento de la piel</p>	<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 4: NO a las quemaduras en la ropa</p>
<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 5: NO a malgastar el dinero</p>	<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 6: NO a los dientes amarillos</p>
<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 7: NO al mal olor en la ropa y el pelo</p>	<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 8: NO a respirar mal al hacer ejercicio</p>
<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 9: NO a marginarme para salir a fumar</p>	<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 10: NO a los dedos amarillos</p>
<p><b>TABAQUISMO</b></p> <p>Prueba 11: NO a los problemas graves</p>	<p>(Observaciones)</p>



5.33. ANEXO 33. PEGATINAS. PEGATINAK. 33.ERANSKINA.

PROPUESTA DE PEGATINAS

<b>No</b> al mal aliento	<b>No</b> a perder el olfato
<b>No</b> al envejecimiento de la piel	<b>No</b> a las quemaduras de la ropa
<b>No</b> a malgastar el dinero	<b>No</b> a los dientes amarillos
<b>No</b> al mal olor en la ropa y el pelo	<b>No</b> a respirar mal al hacer ejercicio
<b>No</b> a respirar mal para salir a fumar	<b>No</b> a los dedos amarillos
<b>No</b> a los problemas graves	(Observaciones)

5.34. ANEXO 34: EMOTICONOS EVALUACIÓN. EBALUAZIORAKO EMOTIKONOAK.  
34.ERANSKINA.







5.35. ANEXO35. CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN. ASEBETETZE INKESTA. 35.ERANSKINA.

**VALORACIÓN ACTIVIDADES PROGRAMA EPS (ENFERMERA ESCOLAR)**

**COLEGIO/ESKOLA:**

**FECHA/DATA:**

Considera el 1 como la puntuación que expresa mayor desacuerdo con la pregunta y el 10 la que expresa acuerdo total.

Kontutan izan 1 jarri ezgero ez zaudela adose san nahi duela eta 10 erabat ados zaudela.

**¿Se han alcanzado los objetivos propuestos? Helburuak bete dira?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**¿Te parece adecuada la forma de exponer y tratar los temas? Gaiak lantzeko modua egokia izan da?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**¿Cuál es tu opinión sobre la duración del curso? Iraupena?**

1. Escasa/motza	2. Adecuada/egokia	3. Excesiva/luzeegia
-----------------	--------------------	----------------------

**¿Crees que lo aprendido va a ser útil en tu día a día? Zure egunerokotasunean erabilgarri izango dela uste duzu?**

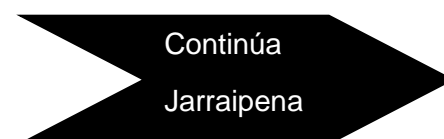
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**¿Cuál es tu valoración global del docente? Ze puntuazio emango zenioke erizainari?**

Docente 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**¿Cuál es tu valoración global del curso? Orokorrean, ze puntuazio emango zenioke saio gustiei?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



**COMENTARIOS Y SUGERENCIAS/ IRUZKIN ETA IRADOKIZUNAK**

**¿Qué aspectos positivos señalarías? Aipatu aspektu positiboak:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué aspectos mejorables señalarías? Aipatu hobetu daitezkeenak:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Comentarios/Sugerencias Iruzkin eta iradokizunak:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Eskerrik asko! ¡Muchas gracias!**

4.36 ANEXO 36. DIPLOMA ACREDITATIVO.

Mediante el siguiente escrito certifico que,

*Nombre y apellidos*

ha participado en el programa de aulas saludables  
impartido en el centro escolar \_\_\_\_\_  
durante el curso escolar 2019-2020.



Etxarri-Aranatz, \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Idazki honen bitartez jakinarazten dut,

*Szen abizenak*

Gela osasuntsuak programan parte hartu duela  
\_\_\_\_\_ eskolan landu dena  
2019-2020 ikasturtean.



Etxarri-Aranatz-en, 2020ko \_\_\_\_\_-ren \_\_-(e)an