

IES Sierra de Ayllón

Hábitos Saludables.

IES Sierra de Ayllón

CONSTRUYENDO SALUD EN EL AULA XII

Hábitos Saludables.

♣ Coordinadora del grupo de trabajo:
M^a Teresa Rico Dorado.

♣ Participantes en la actividad:

- ALONSO ESCRIBANO RUBÉN
- CHURCH JÉSSICA
- GARCÍA GALINDO MARÍA
- HORTELANO PARDO MÓNICA
- JIMÉNEZ DE CISNEROS TARATIEL FRANCISCO JAVIER
- LAMAS CALZADA SANTIAGO
- PÉREZ BRETONES RAQUEL
- PINO VAQUERO MARÍA ISABEL
- RICO DORADO MARIA TERESA
- SUÁREZ LÓPEZ RUBÉN

◆ Realizado en el I.E.S. Sierra de Ayllón.

◆ Curso 2020/2021.

IES Sierra de Ayllón

Contenido

1º ESO.....	4
1º ESO.....	6
2º ESO.....	9
2º ESO.....	11
3º ESO.....	13
3º ESO PMAR.....	18
4º ESO.....	20
1º Bachillerato	23
1º Bachillerato	25

IES Sierra de Ayllón

1º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I y II
NIVEL: 1º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ Hábitos saludables. Taller de espalda, cuerpo y descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Conseguir que los alumnos aprendan la importancia de una buena postura tanto en casa como en el aula.
2. Conocer las características de un adecuado sitio de estudio delante del ordenador y/o escritorio.
3. Aprender la mejor forma de llevar la mochila para evitar problemas de espalda en el futuro.

MATERIALES Y RECURSOS:

Información teórica con textos, imágenes y vídeos explicativos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

Explicación general de la **postura correcta en posición sentado**. Así como las dolencias y problemas que una mala posición les puede generar en el futuro.

Una vez hecho esto, haré el “**juego de las sillas**”, para ello y teniendo en cuenta el protocolo COVID, lo haré con tres sillas lo suficientemente separadas, y participarán los alumnos de 3 en 3. Cada uno dará vueltas alrededor de su silla hasta que yo considere y cuando les diga, se sentarán. Aquel que esté sentado correctamente será el ganador. El resto de los alumnos comentarán los motivos por los que esa postura no era la adecuada.

Imágenes:

https://www.colfisio.org/adjuntos/adjunto_4099.jpg

Preguntas:

- ¿Qué importancia tiene una correcta posición sentados en clase?
- ¿Tendrá repercusión en el futuro para nuestra espalda?
- ¿Cuál debe ser la postura correcta al sentarnos delante del pupitre?

Video:

IES Sierra de Ayllón

<https://youtu.be/G3KBsQRbtGk>

Actividad 2

El entorno de trabajo.

Se comentará las condiciones adecuadas del lugar de estudio. Cómo debe ser la luz, la silla, la mesa, etc.

Veremos un video en el que se explica todo esto.

Video:

<https://youtu.be/dYO1CAfDfog>

Preguntamos:

- ¿Qué características principales debe tener el entorno donde estudiamos?
- ¿Es correcto que la mesa sea lo suficientemente grande?
- ¿La silla debe estar a la altura apropiada? ¿Debería llevar reposabrazos?
- ¿Es importante disponer de buena luz natural?
- ¿A qué distancia debe estar la pantalla?

Actividad 3

Forma correcta de llevar la mochila. Lo veremos con un vídeo explicativo.

Después cada alumno cogerá su mochila y intentará colocarla lo más adecuadamente posible a la posición correcta. Los alumnos comentarán entre ellos si consideran que sus compañeros tienen bien puesta la mochila y si no es así dirán por qué piensan que no es así.

Video:

<https://youtu.be/QUILt-r0j1o>

Imagen:

[higiene postural niños - Bing images](#)

Preguntamos:

- ¿Qué características debe tener una buena mochila?
- ¿Cuál es la postura correcta de la mochila cuando vamos al cole? ¿Influye el peso que se lleve?
- ¿Tendremos dolores de espalda en el futuro si empezamos a tener posturas correctas y adecuadas?

CONCLUSIONES:

En líneas generales, todos los alumnos han entendido la importancia de una buena postura para evitar dolencias de espalda, saben cuál es la forma adecuada de sentarse en el aula,

IES Sierra de Ayllón

así como la mejor forma de colocar su escritorio a la hora de ponerse a estudiar y trabajar. Después de practicar con el modo correcto de llevar la mochila, destacar que muchos notaron alivio y mejoría a la hora de portarla.

Buen ambiente de trabajo, muy participativo y atentos durante las sesiones.

BIBLIOGRAFÍA:

- ICPFA: Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapia de Andalucía
https://www.colfisio.org/atencion_a_consumidores_y_usuarios/consejos_al_ciudadano/2_Campana_de_Higiene_Postural_para_escolares.html
- HIGIENE POSTURAL EN EL ESCOLAR (navarra.es)
- [La higiene postural en niños: un hábito imprescindible para prevenir problemas de espalda | Faros HSJBCN \(hsjbcn.org\)](#)
- [Cómo conseguir una adecuada higiene postural de los niños en casa - Atención Temprana Sevilla \(hospitalveugenia.com\)](#)
- <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8633.pdf>
- <https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/espalda/malas-posturas-que-pueden-provocar-lesiones-infantiles/>
- <http://prevencionescolares.es/>
- <https://www.tucanaldesalud.es/es/tusaludaldia/articulos/dolor-espalda-ninos-mochilas-escolares-demasiado-relacionad>
- <https://tvpacifico.mx/noticias/215683-problemas-de-espalda-el-peso-excesivo-de-las-mochilas-escolares>
- <https://youtu.be/lqiwA8Md3Mw>

1º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I, II, III y IV
NIVEL: 1º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ Uso adecuado de las nuevas tecnologías para favorecer la salud ocular y problemas que el incorrecto uso puede provocar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- α Entender el daño que ocasionan las pantallas a nuestros ojos.
- α Reflexionar de manera cooperativas sobre los malos hábitos.
- α Cooperar en la creación de una lista de buenos hábitos.

IES Sierra de Ayllón

α Utilizar lo aprendido en la sesión en la vida cotidiana.

MATERIALES Y RECURSOS:

- ✓ Recursos materiales: fichas, noticia de prensa, aparatos de telecomunicación (teléfono móvil, pantallas ordenador, ...), pizarra.
- ✓ Recursos ambientales: aula de apoyo y distintas aulas.
- ✓ Recursos materiales: profesor de pedagogía terapéutica, alumnos/as de 1ºESO.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Comenzaremos con una lectura que se llevará a cabo siguiendo estas pautas:

1. Antes de leer el texto, se lo presentaré a los alumnos diciéndoles el título y preguntándoles que de que creen que tratará para activar sus ideas previas.
2. A continuación, realizaré una lectura en voz alta del texto a la vez que voy haciendo paradas para hacerles preguntas y que realicen anticipaciones e inferencias.
3. Posteriormente, los alumnos realizarán una lectura silenciosa del texto.
4. Una vez leído el texto, trabajaremos sobre su idea principal t cada alumno realizará una valoración personal.

Actividad 1

“**LECTURA**” en común:

Se proporcionará a los alumnos el siguiente texto, referente a los problemas oculares ocasionados por las pantallas, para concienciarles del daño que provoca el uso excesivo de pantallas de móviles, ordenadores, Tablet...en nuestros ojos; ya que es un tema de gran preocupación que afecta a gran número de niños y adolescentes.

Para trabajar el texto se utilizará la dinámica anterior.

NOTICIA “20 MINUTOS”

LA MIOPIA EN LOS JÓVENES CRECE POR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Al cabo del día, nuestros ojos han estado muchas horas mirando pantallas; la del móvil, la del ordenador, la tableta o el ebook. Ocurre especialmente entre los más 'conectados', los más jóvenes. Tanto que las nuevas tecnologías están provocando un aumento de la miopía en jóvenes. Pacientes que no son miopes se convierten en miopes y el grado de miopía aumenta en los que ya lo son.

Según el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas (CNOO), se prevé que en el año 2020 el 33% de los adolescentes tendrán miopía como consecuencia de la utilización inadecuada de estos aparatos.

IES Sierra de Ayllón

Los principales síntomas que suelen aparecer por este uso indebido son cansancio, ardor de ojos, sequedad, picor o parpadeo constante. Además, la visión se vuelve borrosa, tanto de lejos como de cerca, hay dolor de espalda, de cuello, de cabeza e, incluso, se pueden producir cuadros de ansiedad.

En sentido contrario, a favor de nuestros ojos, un estudio de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) ha demostrado que por cada hora a la semana que un niño pasa al aire libre se reduce en un 2% el riesgo de padecer miopía.

Según la vocal de optometría pediátrica del CNOO, Isabel Sánchez, "el uso de móviles, tabletas, ordenadores o libros electrónico genera síndrome de fatiga visual. Esto se produce por la radiación que emiten los aparatos, porque se enfoca directamente sobre una fuente de luz y produce fatiga". En este sentido, la experta ha alertado de que la sociedad no está realmente concienciada de que estos síntomas llevan aparejados la presencia de alteraciones visuales, por lo que ha destacado la necesidad de que aumenten las campañas de prevención y de que los padres observen a sus hijos con el fin de evitar estos problemas.

El uso excesivo de estos aparatos hace que pacientes que no son miopes se hagan miopes y que a pacientes que tenían miopía les aumente más de lo debido. Por todo ello, el Colegio Nacional de Ópticos-Optometristas aconseja:

- ✓ Modular el tiempo que pasamos delante de un aparato electrónico.
- ✓ Alejar las pantallas.
- ✓ Poner un tamaño de letra grande para que el esfuerzo de lectura sea menor
- ✓ Aumentar el contraste de la pantalla.
- ✓ Tener una buena iluminación, preferiblemente luz natural.
- ✓ Usar pantallas de alta resolución.
- ✓ Evitar los reflejos.
- ✓ Parpadear habitualmente para evitar la aparición del ojo seco.
- ✓ Utilizar gafas que lleven filtro anti-reflejante "Estas son normas que nos pueden ayudar a disminuir un poco todas estas consecuencias.

Actividad 2

“CHARLAMOS “Promovemos un dialogo dirigido después de mostrar distintos aparatos utilizados de manera cotidiana como un móvil, la pantalla del ordenador, una tablet de 8” haciendo hincapié en tamaños, forma de las pantallas, ...:

El profesor modera y dirige una charla en la que los alumnos/as hablan de lo que les ha sugerido el texto y su relación con las nuevas tecnologías.

IES Sierra de Ayllón

El profesor apunta en la pizarra los hábitos no saludables que los alumnos han reconocido en ellos mismos (número de horas frente a pantallas, móvil, etc..., distancia, luz, horario inadecuado, etc..)

Actividad 3

“SOLUCIONES” Entre todos elaboraremos un cartel informativo en el que aparezcan las pautas, los tiempos, las distancias, tamaños de letra y pantalla, posturas, ect...hasta propuestas de los propios alumnos en los que se den soluciones realistas a la problemática visual que puede surgir si mantenemos esos hábitos que nosotros mismos estamos marcando.

Con esta actividad, buscamos no solo la información y concienciación, sino el compromiso del alumnado hacia la adquisición de nuevos hábitos.

CONCLUSIONES:

En lo referente al segundo texto **“la miopía en los jóvenes crece por las nuevas tecnologías”** se recogen los siguientes datos: de cuatro niños, dos utilizan gafas, pero la última revisión realizada fue hace aproximadamente dos años; otros dos nunca han visitado el oftalmólogo, uno de ellos afirma que no ve bien y que está pendiente de que sus padres le lleven al médico. Se les ha concienciado de la importancia de las revisiones periódicas tanto para alumnos que ya utilizan gafas, como para alumnos que nunca las han utilizado.

2º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I
NIVEL: 2º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ Hábitos saludables. Taller de espalda, cuerpo y descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer los problemas de espalda y cuello
- Saber atajar y poner solución a los dolores
- Aprender a tener una correcta postura de espalda
- Saber la importancia del sueño
- Reconocer la importancia del descanso por la noche

Número de alumnos: 6 chicos y 14 chicas.

IES Sierra de Ayllón

MATERIALES Y RECURSOS:

- La proporcionada por la directora de la Actividad.
- Youtube.
- Ministerio de sanidad
- Diversas páginas Web.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

Lluvia de ideas sobre si se reconocen los dolores de espalda o cuello.

¿nos afecta a los alumnos? ¿es un problema solo de personas mayores?

Actividad 2

Preguntamos.

Informamos

<https://www.queteduele.es/localizacion-dolor/cuello.html>

aprender a reconocer los dolores por una mala postura. Sabemos los síntomas y como nos afecta en nuestro día a día.

<https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/el-dolor-de-espalda/origen-del-dolor-de-espalda-0>

Analizamos otra página web

Actividad 3

La importancia del sueño debate y experiencias.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>

La importancia de dormir bien y descansar

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>

Trastornos del sueño.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>

Actividad 4

IES Sierra de Ayllón

Visualizar diferentes videos para practicar en casa y con nuestros mayores sobre como aliviar los dolores

<https://www.youtube.com/watch?v=y8YQ35gDCdY>

<https://www.youtube.com/watch?v=28ZYgSf2W-I>

<https://www.youtube.com/watch?v=FXA1jNr2chw>

Actividad 5

Puesta en común de cómo hemos hecho los ejercicios y si nos han ayudado a remitir el dolor. Saber si nuestros mayores han podido tener una mejor calidad de vida gracias a estos ejercicios.

CONCLUSIONES:

Muy interesantes ya que han permitido a los alumnos reconocer los diferentes dolores de espalda y cuello. El hecho de haber visualizado vídeos y poder comprobar como mejoraban los dolores ha ayudado a los alumnos a tener mejores posturas corporales y por tanto tener una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/prevencion-de-riesgos-laborales/higiene-postural>

<https://www.queteduele.es/localizacion-dolor/cuello.html>

<https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/el-dolor-de-espalda/origen-del-dolor-de-espalda-0>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=y8YQ35gDCdY>

<https://www.youtube.com/watch?v=28ZYgSf2W-I>

<https://www.youtube.com/watch?v=FXA1jNr2chw>

2º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I
NIVEL: 2º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ Hábitos saludables. Taller de espalda, cuerpo y descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Reflexionar sobre las posibles posturas incorrectas en el ámbito escolar.

IES Sierra de Ayllón

2. Recapacitar sobre las consecuencias a corto y largo plazo.
3. Considerar posibles alternativas en su vida cotidiana.

MATERIALES Y RECURSOS:

Pizarra, proyector y vídeo.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

Introducción del concepto «higiene postural»

Tiempo aproximado: 5 minutos.

Se dialoga con el alumnado ante la pregunta: ¿A qué os suenan las palabras higiene postural? Se redirigen ideas erróneas y se concreta la idea mediante su definición.

Actividad 2

Lluvia de ideas

Tiempo aproximado: 15 minutos.

Dos alumnos voluntarios salen a la pizarra. Uno de ellos sintetizará todas las ideas y otro tendrá el rol de moderador. El primero dibujará nuestro IES en el centro de la pizarra lanzaremos al resto de la clase la siguiente cuestión: «¿Qué malas posturas realizamos desde que salimos de casa hacia el instituto hasta que volvemos para comer?» (Ayuda: mochila, autobús, móvil, asientos, patio...). Con ayuda del moderador y el profesor se irán plasmando las ideas mediante palabras y/o dibujos.

Actividad 3

Debate sobre las consecuencias

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Espacio de debate común. Se identifican las cinco posturas incorrectas más comunes entre el alumnado y se reflexiona sobre las posibles consecuencias (tendinitis, contracturas, varices, lesiones, etc.)

Actividad 4

Vídeo sobre «Ergonomía en el ámbito escolar»

Tiempo aproximado: 10 minutos.

Visionado sobre lo trabajado con los alumnos en las anteriores actividades.

Actividad 5

IES Sierra de Ayllón

Juego por parejas

Tiempo aproximado: 5 minutos.

Un compañero se ha de posicionar en una mala postura y su pareja ha de analizarla y mejorarla describiéndole cómo (sin tocar). Cambio de turno.

CONCLUSIONES:

BIBLIOGRAFÍA:

- Trabajo Fin de Grado: «Ergonomía en las actividades de la vida diaria en edad escolar». Autor: Romualdo Nsue Nzamio Oyana. Universidad de La Laguna. Enlace web: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/343/ERGONOMIA%20EN%20LAS%20ACTIVIDADES%20DE%20LA%20VIDA%20DIARIA%20EN%20EDAD%20ESCOLAR.pdf;sequence=1>
- Vídeo sobre «Ergonomía de la espalda». Enlace web: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=lysslzArnfA>

3º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I
NIVEL: 3º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ Hábitos saludables. Taller de espalda, cuerpo y descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Objectives

At the end of the lesson, the students are expected to:

1. Distinguish between poor posture and proper posture
2. Give the description of proper posture
3. Demonstrate proper posture in standing and sitting positions
4. State the significance of having a good posture

MATERIALES Y RECURSOS:

Photographs demonstrating proper and improper posture in standing and sitting positions.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

IES Sierra de Ayllón

Actividad 1: Warm Up

Before we proceed to today's discussion, let us first take a look at the photos that I will show you.

What have you noticed with the body posture of the beauty contestants? How about the students during flag ceremony? How about the men in uniform? What do these people have in common?

Yes. What have you noticed with the body posture of the people in the photos?

That is a very good observation. The people in the photos have good posture. Now, take a look at the posture of your seatmates?

(Students will take a look at the photos shown)

(Some students raise their hands.)

They have good posture, Ma'am.

(Students do as they are told.)

Actividad 2: Observation

IES Sierra de Ayllón

What have you noticed with your seatmate's body posture?

(Some students raise their hands.)

Yes. What was your observation?

My seatmate is slouching, Ma'am.

One of your classmates, just as how you were seated a while ago, was not maintaining good posture while he is in the sitting position. Today's lesson is about maintaining good posture. At the end of the lesson, you are expected to distinguish between poor posture and proper posture, give the description of good posture in standing and sitting positions and to state the significance of having a good posture. Are you interested to learn about good posture?

Yes, Ma'am.

Actividad 3: Observation Bad Posture

Since you are excited to learn this lesson, Let us examine the 3 girls in the photo. I want you all to be extra mindful of their head and neck, their upper body, their pelvic region, their legs and their feet. Now, are you ready?

Yes, Ma'am.

(Students will examine the posture of the girls in the photo.)

What can you say about the body postures of the three girls?

Ma'am, they have poor posture.

Exactly! What made you infer that these girls have poor posture in standing position?

They failed to maintain the natural curvature of the upper and lower back.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 4: Extension Bad Posture

Now, let us closely examine each of the girls. What made you decide that Lala has poor posture?

Ma'am, Lala's body droops and bends forming a hump or crooked back.

Very well said. Lala is said to be slumping. Her body droops and bends forming a hump or crooked back.

What about Lily?

That is exquisite! Lily's pelvis is tilted backward rather than forward causing the spine to curve, thus an over-arched spine. She then is described to be over-arching.

What about Lulu?

Very well said. That is a very good observation. While Lulu's shoulders are pulled backward, the upper half of her body is pushed forward. This causes an unbalanced posture.

Ma'am, Lily's pelvis is tilted backward rather than forward causing the spine to curve, thus an over-arched spine.

Ma'am, the upper half of the Lulu's body is pushed forward. Even if her shoulders are pulled backward, her posture is still unbalanced.

Actividad 5: Good Posture

IES Sierra de Ayllón

So, we just have described the three instances of poor posture in a standing position. Based on your descriptions of poor posture, how then, would you describe a good or proper posture?

Correct! *Good posture* is considered to be the natural and comfortable bearing of the body in normal, healthy persons. Proper posture supports the body in a balanced way when a person stands sits or moves.

What does a good posture indicate?

Good posture refers to the way a person stands sits and moves where there is proper body alignment.

You are right. Proper posture shows how well our muscles, nerves, lymph nodes, and blood vessels work. It also shows how well our senses and body organs function and how strong our bones are.

Are you still with me?

Okay, very well. How significant is maintaining good posture at all times?

A good posture indicates how well the senses and the body organs function.

Yes, Ma'am.

It helps develop our physical well-being.

CONCLUSIONES:

IES Sierra de Ayllón

Good answer. It helps develop our physical well-being. How else?

Amazing! You are right. Proper posture radiates an appealing and pleasing personality. It is a plus factor in occupations concerning fashion, commercial modelling and entertainment.

Ma'am, it makes a person look appealing and attractive.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://es.slideshare.net/aelimira/lesson-plan-on-good-posture>

3º ESO PMAR

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I
NIVEL: 3º ESO PMAR	Construyendo Salud XII: ♣ Hábitos saludables. Taller de espalda, cuerpo y descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Concienciar a los alumnos de la importancia de una postura correcta en clase e introducir en su vida diaria el concepto de ergonomía.

Que sean conocedores de los perjuicios de llevar una postura incorrecta a la hora de caminar, sentarse o llevar la mochila a clase.

MATERIALES Y RECURSOS:

Adaptación al inglés de los conceptos vistos en el archivo "posturas correctas para tener una columna vertebral sana"

Videos seleccionados relacionados con la ergonomía.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1 Introducción a los conceptos

Se proyecta en clase el documento "posturas correctas para tener una columna vertebral sana" con las imágenes y las recomendaciones a la hora de llevar una mochila y caminar. Los alumnos aprenden palabras nuevas que introducen en su "cuaderno de vocabulario" mientras se familiarizan con las posturas adecuadas.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 2 Visualización videos

Preguntamos.

Informamos

Se proyectan los videos “dolores de espalda en niños y jóvenes” y “qué es ergonomía”

Actividad 3 Interiorizar los datos

Los alumnos en parejas intentan realizar un breve resumen de cada uno de los videos en inglés, ayudándose de diccionario para todas aquellas palabras que no conozcan en lengua inglesa.

Actividad 4 Puesta en común

Tras la visualización de los videos se abre un debate entre todas las parejas para intentar analizar qué cosas no se están realizando relacionadas con la ergonomía y se van anotando en la pizarra para que al final de la actividad quede claro en qué puntos la mayoría tiene que mejorar respecto a estos hábitos saludables

Actividad 5 Interiorización

Los alumnos de forma individual escriben en inglés con el vocabulario aprendido tres cosas que hayan aprendido sobre los hábitos saludables respecto a la forma de sentarse en clase, llevar la mochila en la espalda y caminar.

CONCLUSIONES:

La actividad ha sido muy satisfactoria porque dentro de clase los alumnos han identificado las distintas formas en que llevan puesta la mochila y en la mayoría de los casos todos de forma errónea. Les ha sorprendido también la forma correcta de levantar un peso directamente del suelo, ya que lo normal para ellos es curvar la espalda. Ha sido una buena actividad también para trabajar vocabulario en el área de inglés que no suele aparecer tanto en los libros.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/prevencion-de-riesgos-laborales/higiene-postural>

IES Sierra de Ayllón

4º ESO

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: I, II, III
NIVEL: 4º ESO	Construyendo Salud XII: ♣ Hábitos saludables. Taller de espalda, cuerpo y descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocimiento de los siguientes conceptos: Ergonomía – hábitos saludables - PVD- Sedentarismo -
- Observar posturas incorrectas del alumnado en clase. (aula)
- Analizar y distinguir las posturas correctas ante las pantallas de visualización de datos (PVD)
- Conocer las posibles patologías a corto plazo y a largo plazo por posturas incorrectas ante PVD, en el aula y carga de mochilas.
- Enumerar y explicar ejercicios físicos para evitar problemas de espalda, cuello y hombros.
- Reforzar la realización de diversos ejercicios físicos como un hábito diario.

MATERIALES Y RECURSOS:

Fotografías, videos, textos, retroproyector, pizarra,...

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad 1 -- PREGUNTAS--- Temporalización 10 minutos

Preguntamos:

- ¿Qué es ergonomía?
- Os dais cuenta de ¿cuánto tiempo mantenéis posturas incorrectas durante una jornada escolar?
- ¿Qué es un hábito saludable postural?
- Posibles dolencias en nuestro cuerpo ante dichas posturas incorrectas
- Sabemos: ¿A qué distancia tenemos que tener la pantalla del ordenador, teclado,?
- ¿Posición de la espalda en el respaldo?
- Tipo de silla para utilizar ante los ordenadores.

Observamos que conocimientos tienen sobre dichos temas y recopilamos información sobre qué temas tenemos que incidir en el alumnado.

IES Sierra de Ayllón

Actividad 2 Aclaraciones de Conceptos -Temporalización 10 minutos

Informamos de los siguientes conceptos: Ergonomía- Posturas incorrectas ante PVD-.

Para poder hacer esta actividad contamos con diversas fotografías de posturas incorrectas.

Actividad 3 Video y realización resumen – Temporalización 20 minutos

Visionado de un video: Recomendaciones para el uso saludable del ordenador. Ergonomía: pantalla- mesa- superficies- posturas- iluminación,...

<https://www.youtube.com/watch?v=dYO1CAfDfog>

Pedimos a los alumnos que nos hagan un resumen de dichas recomendaciones del visionado del video en grupos de tres alumnos.

Recogeremos sus resúmenes y agruparemos sus conclusiones.

Actividad 4 Tarea Individual -Apuntar posturas incorrectas realizadas – Temporalización 10 minutos

Pedimos a los alumnos que nos reflejen en un folio en que posturas incorrectas y la duración aproximada de las mismas, en que incurren a lo largo de la jornada, tanto en clase como en casa.

Recogemos información y hacemos un resumen de los resultados.

Actividad 5 Lluvia o tormenta de ideas (Brainstorming) sobre lesiones frecuentes-- Temporalización 15 minutos

Hacemos con el alumnado presente en el aula una lluvia de ideas sobre las diferentes lesiones que nos pueden afectar por el uso de PVD a corto plazo y a largo plazo, y sobre la postura en el pupitre y la carga de mochilas.

Anotamos en la pizarra todas las posibles lesiones que los alumnos creen que se producen, realizamos correcciones de algunas de ellas, así como les decimos de algunas lesiones que ni siquiera sabían que podían sufrir.

Actividad 6 Posturas correctas en el aula – carga de mochilas– Temporalización 15 minutos

Realización de dicha actividad para que tengan conocimientos de las mismas mediante fotografías y mediante video explicativo.

Le pedimos a la mitad de los alumnos que señale las posturas incorrectas que han detectado en la otra mitad del alumnado y que le dijera cual serian esas posturas correctas,

IES Sierra de Ayllón

tanto del alumnado como de alguna deficiencia en iluminación o ruido por ej. que hubiera en el aula, así mismo como la carga de las mochilas.

Actividad 7 Exposición de diversos ejercicios físicos-- Temporalización 15 minutos

Mediante el visionado de un video hacemos la exposición de diversos ejercicios de columna-cuello y brazos para fortalecer los mismos.

<https://www.youtube.com/watch?v=amegRt59ixA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ieY7b2jIQRs>

Actividad 8 Realización en clase de diversos ejercicios—15 minutos

Pedir a los alumnos que realicen los ejercicios anteriormente visualizados en el aula en grupos de 3 y que el resto del alumnado refleje si los están realizando correctamente o no.

Actividad 9 Reforzar a que los que realicen en casa –5 minutos

Dejarles claro que la higiene postural en edades juveniles va a ser satisfactorio para su salud en un futuro.

CONCLUSIONES:

Hemos apreciado que los alumnos en general tenían pocos conocimientos de las posturas correctas ante las PVD y sobre la ergonomía en el aula y en casa.

Respecto a las lesiones que podían producir les sorprendió que pudiéramos sufrir tantas lesiones o riesgos de ellas.

Con las diversas actividades realizadas hemos conseguido que sepan cómo sentarse ante las PVD, controlar los reflejos por ventanas, cargas de mochilas,..... y según íbamos avanzando en la materia observé que los alumnos ya inconscientemente se sentaban correctamente y estaban muy interesados en dicho tema, pues el hablarles de tantas lesiones en nuestro cuerpo hizo que se concienciaran de dicho habito saludable.

En la sesión tercera se hizo la pregunta de quienes seguían haciendo ejercicios posturales en su casa y contestaron afirmativamente cerca de la mitad del alumnado.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.youtube.com/watch?v=dYO1CAfDfog>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=zyuFVxbio8Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=amegRt59ixA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ieY7b2jIQRs>

IES Sierra de Ayllón

<https://trabajatusalud.com/comienza-el-curso-todo-lo-que-debes-saber-sobre-higiene-postural-del-escolar/>

(de esta dirección extraemos nuestras fotografías de cuáles son las posturas correctas e incorrectas del alumno)

http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_boletin%20riesgos%20ergonomicos%20sector%20educativo/publication.pdf

https://saludlaboral.org/wp-content/uploads/2019/04/riesgo_ergon_enfer_junto.pdf

<http://www.fahce.unlp.edu.ar/institucional/descargables/concursos-no-docentes/riesgos-en-el-aula-de-informatica-y-audiovisuales>

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/JOSE_A_CASTRO_1.pdf

1º Bachillerato

PROGRAMA DISCOVER CURSO: 20-21	SESIÓN: II
NIVEL: 1º BACHILLERATO	Construyendo Salud XII: ♣ <u>Ergonomía.</u>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Alertar a los alumnos de los peligros de una mala ergonomía tanto a la hora de estudiar, como estar con dispositivos electrónicos o en el sofá de casa.
- Conseguir que los alumnos hagan un autodiagnóstico de los malos hábitos y que empiecen a reemplazarlos por unos buenos.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de la ergonomía para la prevención de lesiones y dolores traumatológicos.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Textos y webs:

<http://www.globalprl.com/ergonomia-de-los-smartphones/>

<https://blog.masmovil.es/ordenador-moviles-ergonomia/>

<https://www.saludemia.com/-/noticia-7-consejos-para-favorecer-la-ergonomia-en-el-uso-de-dispositivos-moviles?id=426219>

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/12/27/postura-adecuada-sofa-evitar-dolor-espalda-176142.html>

- Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=1e04BXiLYcg>

IES Sierra de Ayllón

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

Se divide al grupo en parejas. Cada uno observará a su compañero hacer un simulacro del uso de dispositivos móviles y de cómo trabaja frente al ordenador. Anotará en una hoja todos los detalles que considera importantes.

Actividad 2

Se leerá el texto 1 y cada miembro de la pareja le comunicará a su compañero los fallos detectados.

Actividad 3

Se pondrán en común los fallos más habituales y se leerán los textos 2 y 3. Se harán una valoración a nivel de grupo de las impresiones de los textos.

Actividad 4

Se lee ve el vídeo y se comentan todas las dudas que suscite, así como las experiencias personales de cada uno en relación a malos hábitos de ergonomía.

Actividad 5

Se lee el texto 5 y se abre un pequeño debate grupal acerca de los hábitos que tienen adquiridos cuando se sientan en el sofá de casa.

CONCLUSIONES:

- Cada vez más estamos más enganchados al uso de dispositivos móviles y cada vez les dedicamos más tiempo, por lo que el tiempo de exposición a posturas perjudiciales para nuestro cuerpo ha aumentado exponencialmente también. Esto ha supuesto la proliferación de lesiones óseas que acarrearán importantes secuelas físicas en el futuro.
- Los alumnos son conscientes de que malas posturas suponen dolores y lesiones que pueden llegar a ser graves. Lo que no tenían claro es cuáles eran las posturas correctas que se deben seguir cuando se utilizan los móviles, pues reconocen usarlo de cualquier manera.
- La mejor manera de corregir esos fallos ha sido someterlos al análisis de sus iguales, pues se sienten con la confianza y libertad de analizar cualquier detalle.
- Otro aspecto llamativo ha sido el reconocimiento de que las posturas que adoptan al sentarse en el sofá no son del todo recomendables, pues someten a la columna a inadecuaciones situaciones porque dicen que 'se sientan como les hace estar más cómodos'.

BIBLIOGRAFÍA:

(Mencionada anteriormente en el apartado de materiales y recursos)

IES Sierra de Ayllón

1º Bachillerato

PROGRAMA DISCOVER CURSO:	SESIÓN: I
NIVEL: 1º Bachillerato	Construyendo Salud XII: ♣ Hábitos saludables. Taller de espalda, cuerpo y descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

El objetivo de la ergonomía es fundamentalmente mejorar la capacidad de la vida del usuario en los diseños y desarrollos ergonómicos, tanto delante de un equipo de trabajo como en algún lugar doméstico. Es decir, reducir los riesgos posibles e incrementar el bienestar y confort del individuo.

Y los objetivos de esta actividad es concienciar a los alumnos que están en el periodo de Enseñanza Obligatoria y enseñar estando en contacto directo con los escolares el qué deben corregir y qué información necesitan para tener unos hábitos o estilos de vida saludables. Lograr un bienestar en el entorno en el que viven.

La educación es un derecho garantizado para todas las personas. Los centros educativos de la red pública, comprende a los centros de Educación Infantil y Primaria (CEIP) y a los institutos de Educación Secundaria (IES).

MATERIALES Y RECURSOS:

Se han utilizado dos videos dónde explicaban qué es la ergonomía y los ejemplos y ejercicios que hay que seguir para evitar todo tipo de lesiones que puedan provocar el realizar las actividades cotidianas de manera equivocada.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

El primer día se les puso dos videos explicativos. Duración 30 minutos.
Se abrió un debate para así saber qué grado de conocimiento tenían los alumnos y comprobar si habían estado atentos al video y habían entendido la explicación.

Actividad 2

Se les puso un video donde aparecían imágenes y 7ejercicios prácticos para aliviar el dolor bajo de la espalda y que pueden practicar perfectamente en casa
También enseñarles cuál es la postura corporal correcta: postura de hombros, de pelvis y cadera de rodilla y tobillos. Y en general cómo mantener una buena postura en cualquier situación: sentado, de pie, corriendo, durmiendo y al caminar

IES Sierra de Ayllón

También se les explicó cómo mejorar la postura a través del ejercicio físico. Se les mostró diversas actividades. Por ejemplo, el Pilates y el spinning...

Todo esto nos llevó dos sesiones de 50 minutos.

Actividad 3

La cuarta sesión la dedicamos a aprender a qué tipo de mochila deberían llevar y cómo llevarla. Les puse también un Power Point con imágenes para que lo vieran y lo comprendieran perfectamente.

Actividad 4

Por último, les mandé realizar la práctica. A lo largo de una semana tenían que ser conscientes tanto en el instituto como en casa de llevar a su vida diaria todos los consejos aprendidos anteriormente.

En el instituto les controlaría y corregiría directamente. En casa debían de ser ellos a sus familiares de corregir sus malos hábitos (debían de ser ellos los profesores).

También debían de evitar una vida tan sedentaria como reconocían tenerla.

CONCLUSIONES:

Durante la semana de prácticas intentaron llevar a cabo todo lo aprendido. La mayoría reconoció que al principio les costaba bastante acostumbrarse a cambiar de ciertos hábitos pero que poco a poco fueron corrigiendo. Les ayudó mucho el corregir en su familia las cosas que hacían mal para así ponerlo ellos en práctica.

Lo que de momento alguno no ha conseguido es evitar tener una vida más sedentaria. Alegan que después de toda una jornada de mañana en el instituto llegan cansados y luego tienen que realizar tareas y estudiar y hacen bastante pereza. Otros en cambio han descubierto que el darse un paseo por la tarde les relaja y luego llegan a casa con más ganas de estudiar o por lo menos hace que se concentren mejor.

Lo importante es insistir en que no abandonen y no se olviden de estos buenos hábitos.

BIBLIOGRAFÍA:

- Benavides, F.G.; Ruiz Frutos, C.; García, A.M. Salud laboral: conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. 2ª edición. Rev. Esp. Salud Pública 2001; 75 (1): 89-90.
- Cabezalí Sánchez, J.Mª. El fisioterapeuta y los programas de educación sanitaria en la comunidad escolar. Fisioterapia, 17(4): 202-208.
- Carlos Cárcoba, A. Salud laboral y ley de prevención de riesgos laborales. Rev. Esp. Salud Pública 1996; 70 (4): 463-468. Jóvenes y riesgos laborales 155
- Casimiro Andujar, Antonio Jesús. Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (12 años). 1998. Granada.

IES Sierra de Ayllón

- Conty Serrano, R. Programa de higiene postural para la educación sanitaria escolar. Enfermería Científica. Núm. 178-179. 1997.
- <https://www.ceduc.cl/aula/antof/materiales/MP/MP-430/ergonomia.pdf>