

DÍA DE LA SALUD

La siguiente situación de aprendizaje se enmarca en el DÍA DE LA SALUD, entendiendo ésta cómo salud mental y física. El objetivo que se persigue es la reflexión sobre el uso de dispositivos digitales a lo largo del día y el impacto que tiene sobre nuestra salud, buscando alternativas propias saludables.

Para acercarnos a nuestro objetivo, planteo 4 actividades (en pequeño, mediano y gran grupo) en las que vamos responder a estas preguntas: ¿ Qué contenido digital veo yo?, ¿ En cuánto tiempo?, ¿ Cuándo? ¿En qué aplicación? A partir de esa reflexión individual, conoceremos que responden mis compañeros y sabremos el impacto, en tiempo, que supone en nuestra vida diaria.

Finalmente, el propio alumno buscará alternativas para su dinámica diaria, ya que, para incorporar nuevas rutinas, el alumno tiene que tener la libertad de elegir qué ver y hacer, cuándo y cómo, siendo la motivación el eje vertebrador de esos nuevos hábitos que mejoren la salud mental y física.

Para ayudar al alumno a seleccionar actividades o contenidos alternativos, utilizaremos la imagen como evocación mental de las posibles alternativas, pero dejando que sea el alumno quien valore cuáles son mejores o no, cuáles le motivan o no, cuáles son posibles en su vida diaria, si tiene medios o no... Será importante señalar que el uso de la imagen cómo “ despertar” a otras realidades se ha escogido por ser el canal de entrada de información al cerebro más desarrollado en nuestro grupo de estudiantes.

A continuación, se hace una breve descripción de las actividades y el tiempo estimado, siendo el tiempo total para esta actividad de 60 minutos.

1.- Actividad: Ofreceremos un folio con la siguiente tabla a cada alumno. De manera individual, completaran la tabla con 7 contenidos visualizados en dispositivo digital. Tiempo estimado: 10 minutos.

Contenido visualizado	Tiempo en minutos	Hora del día aproximada en la veo ese contenido	App, Instagram, Facebook, blog, Canal, videochat, TV, PlayStation...
Ejemplo: diferentes videos sobre humor	60 minutos	Cuando estoy en la cama antes de dormir	Tik Tok
Ejemplo: tutoriales sobre maquillaje con distintos productos	130 minutos	Por las tardes, a cualquier hora	Instagram
Canal de xx sobre cómo ganar más partidas al juego xx de la videoconsola	120 minutos	Después de comer, antes de jugar	Canal xx
Generar historias para publicar en Instagran	60 minutos	Por las tardes	Instagran

DÍA DE LA SALUD

2.- Actividad: Recogeremos la primera tabla y organizaremos a la clase en grupos medianos de unos siete alumnos. Repartiremos cada tabla a su autor. Organizaremos los grupos y tendrán que poner todas las tablas en común. Confeccionaran una nueva tabla que contenga los resultados comunes, sumando los tiempos diarios que correspondan. Seleccionaran los siete contenidos a los que más tiempo se dedique. Tiempo estimado: 10 minutos.

Contenido visualizado	Tiempo en minutos	Hora del día aproximada en la veo ese contenido	App, Instagram, Facebook, blog, Canal, videochat, TV, PlayStation...
Videos de humor, bailes, caídas	2100 minutos	Antes de dormir	Tik Tok
Tutoriales sobre moda, deporte, alimentación y maquillaje	6000 minutos	Durante la tarde	Instagram
Canal de Mister Beast (un multimillonario que tiene mucho dinero y hace locuras)	80000	Durante la tarde	YouTube

3.- Actividad: una vez que tenemos la puesta en común en mediano grupo, pasaremos a trabajar en gran grupo. Recogeremos las tablas y el profesor dibujará una nueva tabla en la pizarra, igual que la que ha ido entregando a los alumnos (contenido, tiempo, hora, y app). Escogeremos los siete contenidos más vistos de entre las tablas recogidas (unas tres aproximadamente), el tiempo dedicado, la hora y la app, canal.... De dónde proceda. Tiempo estimado 20 minutos.

Con los datos a la vista, vamos a ordenarlo por TIEMPO DEDICADO al contenido.

A la vista de los datos, realizaremos el cálculo semanal de lo que dedicamos a cada cosa, mensual y anual. Iremos haciendo el ejercicio rápidamente para los siete contenidos elegidos. Podremos comprobar que es muchísimo tiempo.

Al finalizar este paso, mostraremos un Power- Point con imágenes de actividades alternativas previamente elaborado: un alumno corriendo, un chico leyendo, una alumna en el gimnasio, otra escuchando música, fotos con diferentes app de contenido más saludable.. No realizaremos ningún comentario al respecto, simplemente se visualizará.

DÍA DE LA SALUD

El objetivo es evocar, mentalmente, actividades alternativas al uso de dispositivos digitales. Para ello, utilizaremos la ruta visual para el procesamiento de información, dando al cerebro el impulso para recuperar actividades gratificantes previamente almacenadas o también, incorporarlas como posiblemente gratificantes. Es decir, vamos a dar ideas a nuestros chicos, porque es probable que no se les ocurra nada.

4.- Actividad: De nuevo volvemos a repartir a cada alumno la tabla individual que completó. Además, repartiremos la siguiente tabla, también individualmente. Los alumnos reflexionarán sobre las primeras respuestas y escribirán en la segunda tabla que les hemos entregado las actividades alternativas a cada contenido. A continuación, se escriben algunos ejemplos de posibles respuestas que nos pueden dar. Tiempo estimado: 20 minutos.

Contenido digital	Actividad/ contenido alternativo	Tiempo	Hora del día	Beneficios
Ejemplo: Videos en TikTok	Salir con los amigos. Jugar con un partidillo Un paseo por mi pueblo Ver una serie de TV Hacer alguna manualidad Hacer pesas	120 min	Tarde/noche	Despejarme por mi pueblo. Tener un mejor cuerpo. Estar con los amigos. Conocer gente.
Ver tutoriales sobre maquillaje	Hacer una rutina de limpieza fácil Leer Ordenar mi ropa y preparar diferentes look Hacer una tabla de ejercicios para mejorar mi cuerpo Hacerme las uñas	30 min	Después de comer	Bajar de peso. Tener el armario más chulo y vestir mejor Leer los libros que me toca en el Insti
Canal de Mister Beast	Buscar otros perfiles de Instagram sobre apuntes de las asignaturas, materiales, resúmenes	60	noche	Hacer trabajos de clase más rápido Sacar más ideas para estudiar.

Al finalizar la actividad los alumnos se quedarán con su hoja con las alternativas a sus hábitos, pudiendo hacer con ella lo que quieran. La tarea estará ya resuelta, puesto que se trata de reflexionar sobre el uso de dispositivos digitales a lo largo del día y el impacto que tiene sobre nuestra salud, buscando alternativas propias y saludables.

DÍA DE LA SALUD

TABLA ACTIVIDAD 1. COMPLETAR INDIVIDUALMENTE. NO OLVIDES PONER EL NOMBRE.

Contenido visualizado	Tiempo en minutos	Hora del día aproximada en la veo ese contenido	App, Instagram, Facebook, blog, Canal, videochat, TV, PlayStation...

DÍA DE LA SALUD

TABLA ACTIVIDAD 2. COMPLETAR EN GRUPO MEDIANO. NO ES NECESARIO PONER EL NOMBRE.

Contenido visualizado	Tiempo en minutos	Hora del día aproximada en la veo ese contenido	App, Instagram, Facebook, blog, Canal, videochat, TV, PlayStation...

DÍA DE LA SALUD

TABLA ACTIVIDAD 3 (MODELO PARA DIBUJAR EN LA PIZARRA).

Contenido visualizado	Tiempo en minutos	Hora del día aproximada en la veo ese contenido	App, Instagram, Facebook, blog, Canal, videochat, TV, PlayStation...

DÍA DE LA SALUD

TABLA ACTIVIDAD 4: ENTRAGAR AL ALUMNO JUNTO CON LA TABLA 1 QUE COMPLETÓ.

Contenido digital	Actividad/ contenido alternativo	Tiempo	Hora del día	Beneficios