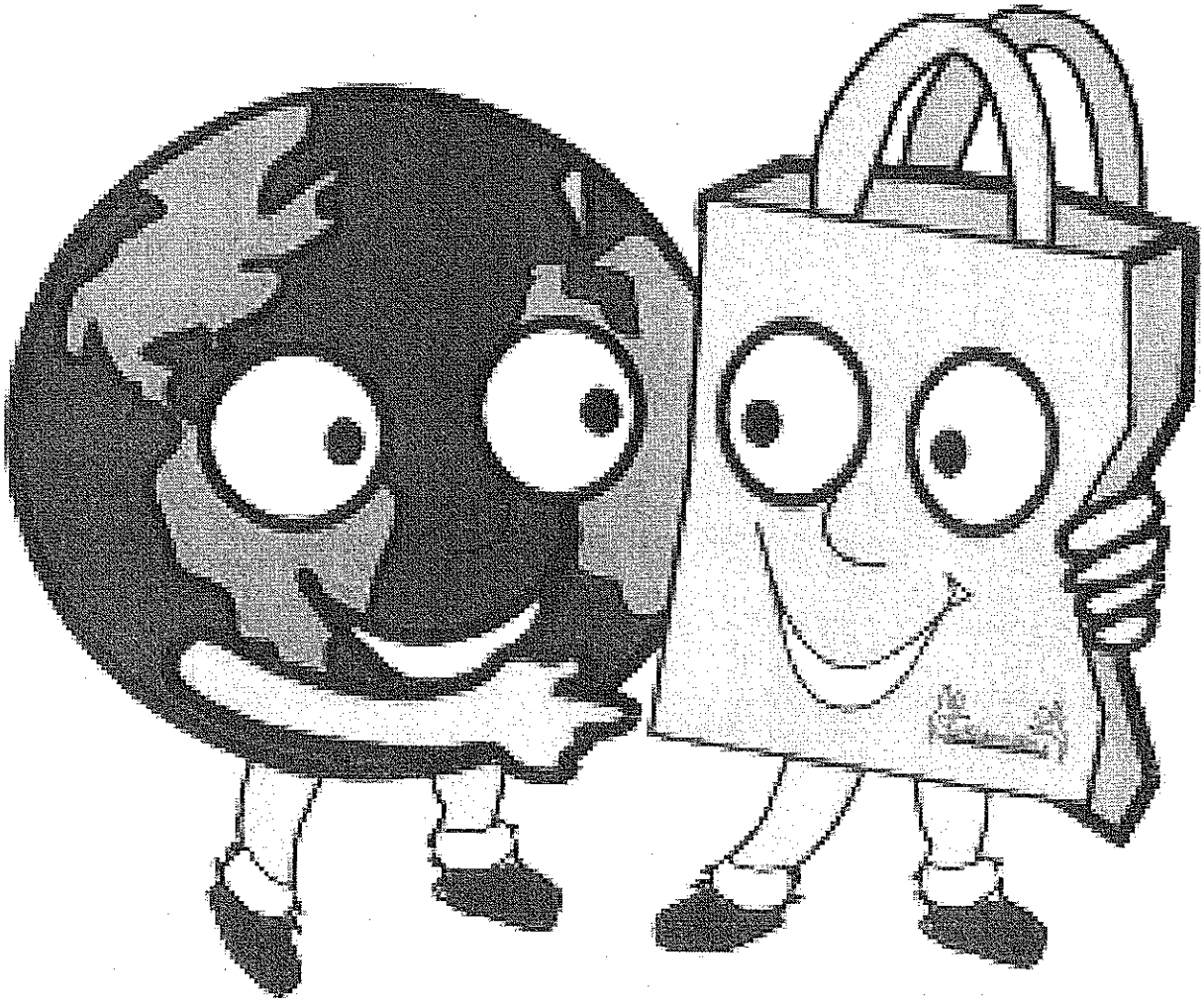
CONSUMO RESPONSABLE



¡¡¡NO AL CONSUMO EXCESIVO DE TELEVISIÓN!!!

Queridos mamá y papá,

Los últimos estudios revelan que nosotros / as pasamos, delante de un televisor, una media diaria de 218 minutos (3 horas y 40 minutos). ¡¡ Qué barbaridad!!

Por eso os vamos a dar una serie de recomendaciones para que el consumo de tele no sea peligroso para nosotros/as:

- Es conveniente que nos acostumbréis a aprender a elegir, anticipadamente, lo que vamos a ver. A la hora indicada encenderemos la tele y, cuando termine el programa elegido, la apagaremos.
- Es conveniente que habléis mucho con nosotros / as sobre el por qué de las elecciones de los programas televisivos y el para qué (distraerse, informarse,....).
- Tenéis que procurar que no nos "traguemos" toda la publicidad y anuncios que pone la tele. De esta manera no nos creareis unas ganas locas de consumir y querer tener cosas que no necesitamos.
- Por favor, ofrecernos alternativas a la televisión. Puede ser una buena idea que elaboremos juntos una lista de actividades para hacer dentro y fuera de casa (un deporte, más lectura con vosotros, ofrecernos juegos de toda la vida que cumplan funciones educativas,..).
- Recordad que es muy saludable que pasemos el mayor tiempo posible al aire libre. En días soleados es muy triste estar en casa viendo la televisión.
- Nosotros / as necesitamos afecto, tiempo y atención. No permitáis que la tele se convierta en nuestra única compañía.
- El sedentarismo es malísimo para la infancia. Es vuestra responsabilidad que nosotros / as, los niños / as, desarrollemos hábitos saludables en cuanto a horas de sueño, alimentación y ejercicio físico.
- No nos tengáis horas y horas jugando a la X-box, vídeo consola, etc. Es tan malo como la tele.

Por favor, tomaros en serio esta carta pues tenemos un grave problema con la tele. Ayudarnos a utilizarla adecuadamente.
¡ GRACIAS!

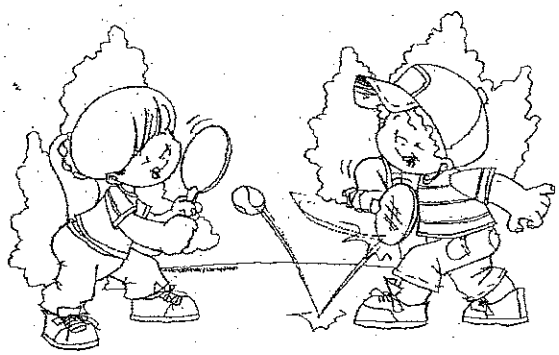
Firma del padre o de la madre

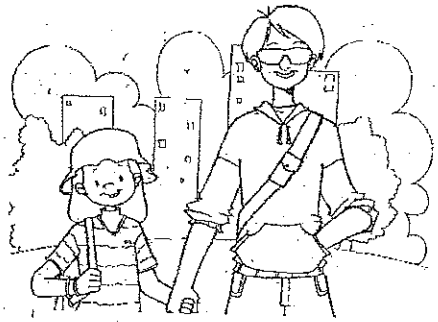
Yo me cuido, tú te cuidas, todos debemos cuidarnos.

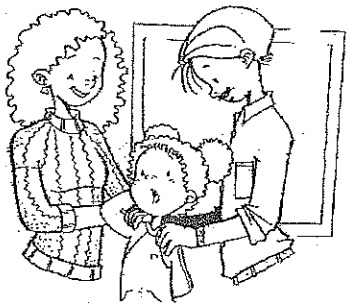
En los tiempos que corren, es importante estar atento a todo lo que sucede a nuestro alrededor. Para eso, es fundamental que aprendas a cuidarte. Una manera de hacerlo es tener en cuenta ciertas situaciones que pueden generar problemas de todo tipo.

Lee con atención los siguientes enunciados:

- Si caminas solo o sola por la calle, no te detengas a conversar con personas desconocidas, tampoco aceptes caramelos, chuches o elementos no familiares.
- No permanezcas en la calle solo o sola, cuando no haya nadie en ella, a la hora de la siesta, por ejemplo, o en noche cerrada, cuando las personas ya se han retirado a sus casas y todo está solitario.
- Si viajas en autobús y alguien te incomoda o molesta, dile al conductor lo que te sucede y, seguramente, te ayudará.
- Si vas a alguna parte y observas que se te acercan con intención de robarte o golpearte, corre y refúgiate en una tienda. Siempre se encuentran personas dispuestas a ayudar ante estas situaciones.
- Si practicas algún deporte, trata de llevar tus cosas en una bolsa. Es una manera de evitar que se pierdan.
- Si estás en la puerta de la escuela o de algún otro lugar y tardan en venir a buscarte, entra y espera adentro.
- Si estás en la playa, en la piscina o de excursión, no te alejes demasiado del lugar donde está tu familia o tus profesores. Si lo haces, avisa y antes de alejarte, observa bien el lugar y toma puntos de referencia. Lee también atentamente los carteles que indican peligro. Esto evitará que te pierdas o pases un mal rato.
- Recuerda siempre pedir ayuda a un mayor ante cualquier situación de peligro. Todavía tienes pocos años y es importante que aprendas a cuidarte.
- También es bueno que converses de este tema con tu familia y con tus maestros.







ACTIVIDADES:

1) Haz una lista con las situaciones en las que puede haber peligro y otra de aquellas en las que no.

2) Dibuja tres situaciones presentadas en el texto.

3) Responde: ¿qué le dirías a tus amigos con respecto a este tema? ¿Por qué es importante que te cuides? ¿Qué debes hacer en una situación de peligro?

4) Piensa y resuelve: estás de paseo en un centro comercial de tres plantas; sin darte cuenta, pierdes a tus papás. ¿Qué crees tú que debes hacer?

SI UNO ABUSA, EL CUERPO LO ACUSA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Ordenar y explicar una historieta muda que representa las consecuencias del abuso de alimentos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Tomar conciencia de que los hábitos y estilos de vida influyen en la salud de las personas.
- Diferenciar los conceptos de uso y abuso.

ÁREA:

- Conocimiento del Medio.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Es importante comenzar por aclarar los conceptos de uso y abuso, matizando los de buen uso y mal uso, a partir de las ideas previas del alumnado, para lo cual puede entablarse un ***coloquio*** en gran grupo. También puede recurrirse al uso del diccionario.
- Seguidamente, se expone la tarea que se va a realizar de modo individual: por un lado, ordenar la secuencia de viñetas del cómic; por otro, explicar lo que ocurre en cada una de ellas, escribiendo el comentario en el lugar correspondiente.
- Una vez realizada dicha tarea, puede pasarse a realizar un ***debate*** cuyo objetivo es conocer las consecuencias perjudiciales para la salud que puede ocasionar el abuso de determinadas sustancias. Es importante que el alumnado pueda aportar también, como ejemplos, algunas situaciones similares vividas personalmente o por alguien conocido. Por otra parte, en el debate conviene tratar también los *beneficios que tiene una dieta equilibrada para el desarrollo y el correcto funcionamiento del organismo.*
- Finalmente se pide a los alumnos y alumnas que diferencien, con ejemplos, entre uso y abuso de sustancias, para llegar a una definición clara de dichos conceptos. Las conclusiones y las definiciones pueden anotarse en el cuaderno.

OBSERVACIONES:

- Antes del coloquio y del debate es conveniente recordar cómo se pide el turno de palabra.
- Es conveniente desarrollar de forma adecuada los conceptos de dieta, dieta equilibrada, dieta mediterránea y los beneficios de éstas, dentro del área de Conocimiento del Medio, al tratar la alimentación.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Cómic con la historieta muda.

cómic

Después de finalizar esta historieta, al dibujante se le olvidó ordenar las cuatro viñetas que la componen y ponerles el texto. Seguro que tú eres capaz de hacerlo.

Viñeta nº: 1

Viñeta nº: 2

Viñeta nº: 3

Viñeta nº: 4

¡ARRIBA LA CREATIVIDAD!

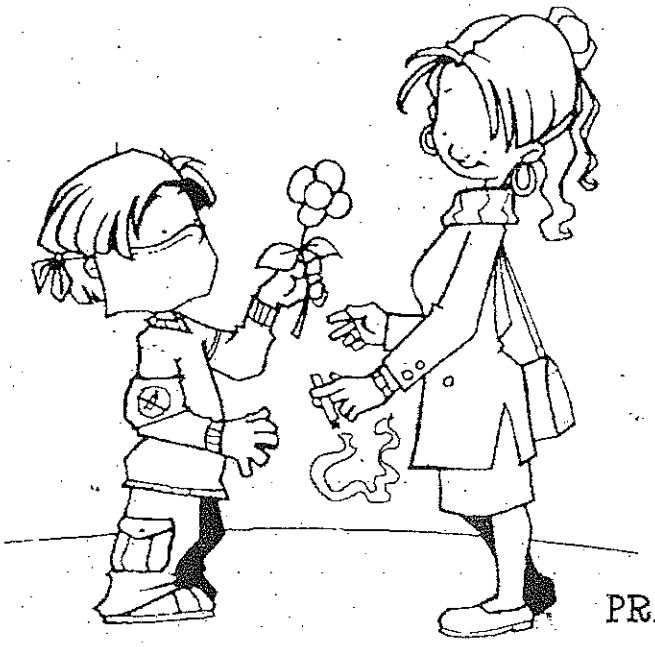
JUEGOS CON EL LENGUAJE

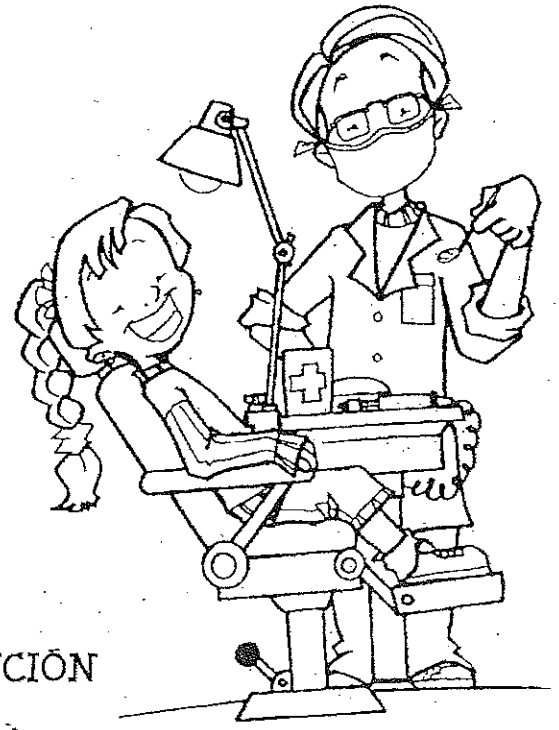
En la siguiente sopa de letras se hallan incluidas las siguientes palabras relacionadas con la salud: *Alimento. Bebida. Dieta. Fiebre. Vacuna. Abuso. Descanso. Médico. Medicina.* Pueden leerse en cualquier sentido: de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, de arriba abajo, de abajo arriba, o en diagonal. Si concentras tu atención, las encontrarás todas.

E	T	O	T	N	E	M	I	L	A
T	N	O	S	N	A	C	S	E	D
U	M	F	I	E	B	R	E	G	U
C	V	M	E	D	I	C	I	N	A
N	A	D	I	R	E	V	L	O	P
O	C	I	D	E	M	F	D	L	Ñ
T	U	E	S	U	R	E	D	I	E
E	N	T	C	V	A	Y	D	E	Z
Z	A	A	T	Y	H	Z	T	A	L
A	B	U	S	O	V	S	I	N	D

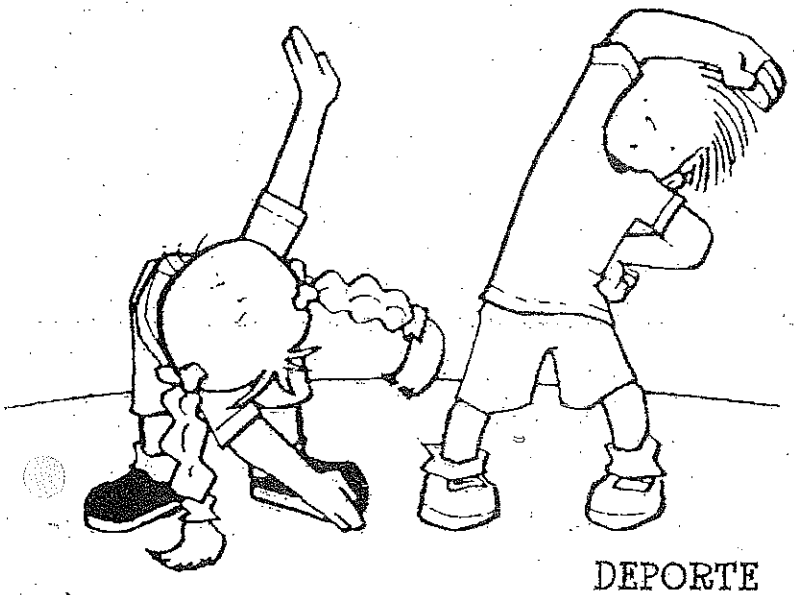
Como sabes, *el aseo* y *la higiene* son factores que influyen positivamente en la salud. Inventa una sopa de letras ayudándote de la cuadrícula en la que incluyas objetos que tengan que ver con el aseo y la higiene. Después puedes intercambiarla con tus compañeros y compañeras para que la resuelvan.

La salud





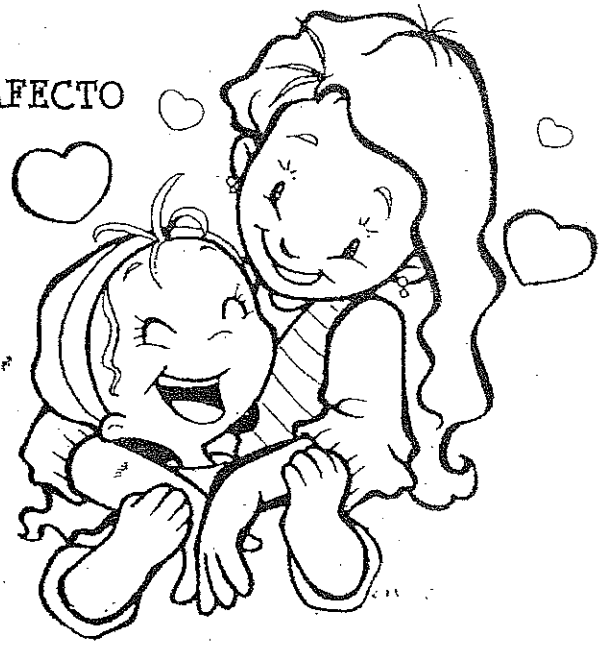
PREVENCIÓN

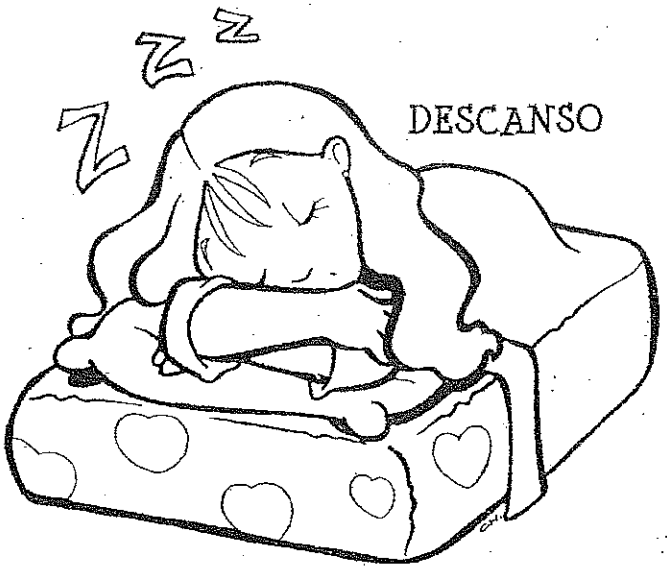


DEPORTE

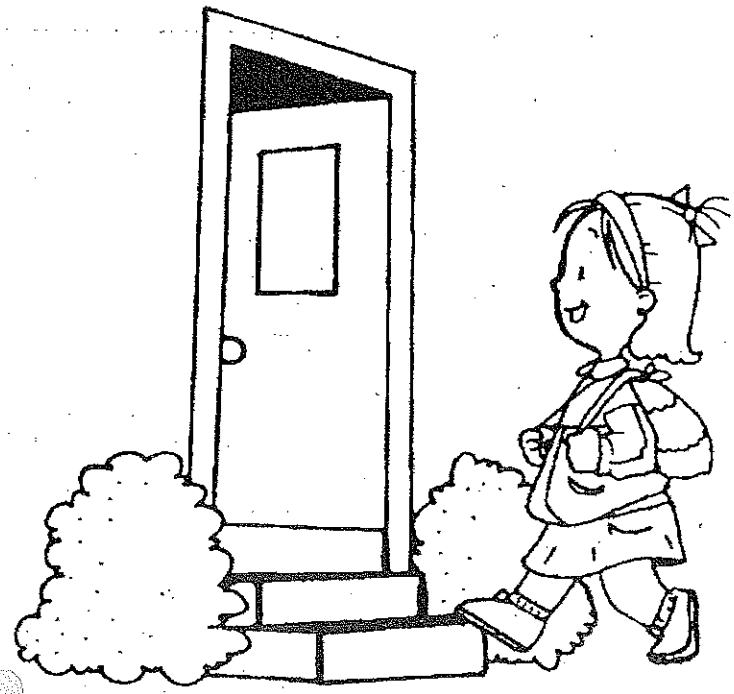
HIGIENE

AFECTO

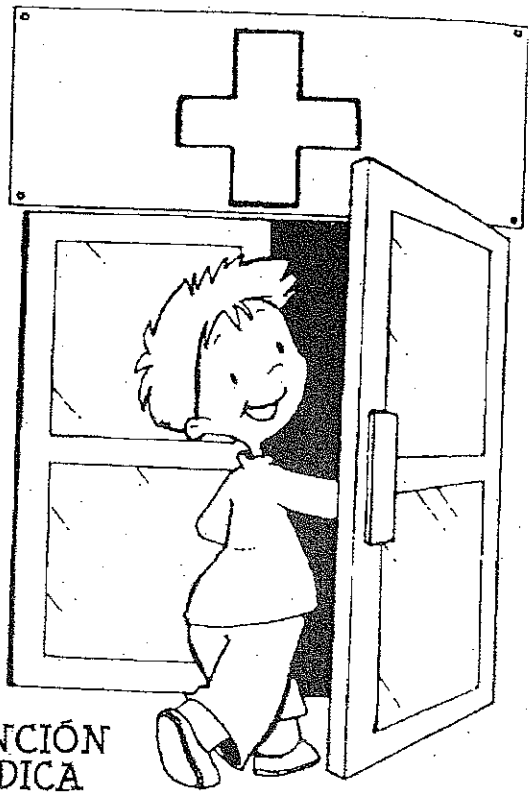




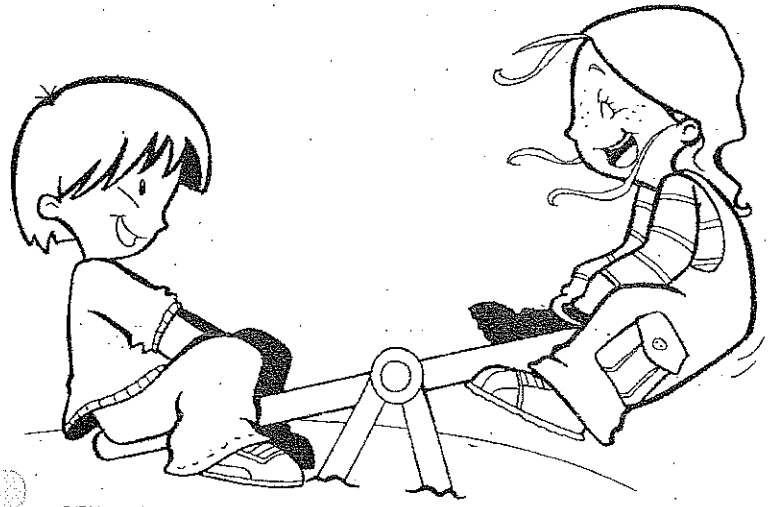
DESCANSO



EDUCACIÓN



ATENCIÓN MÉDICA



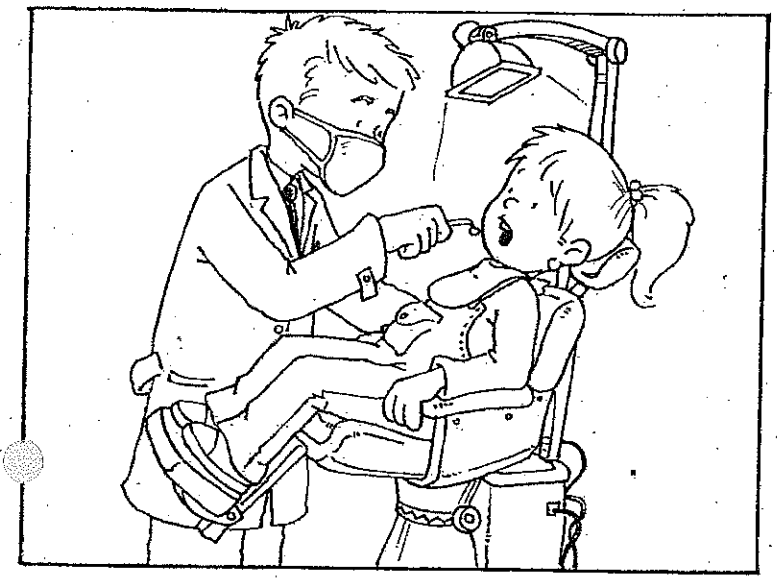
JUEGO

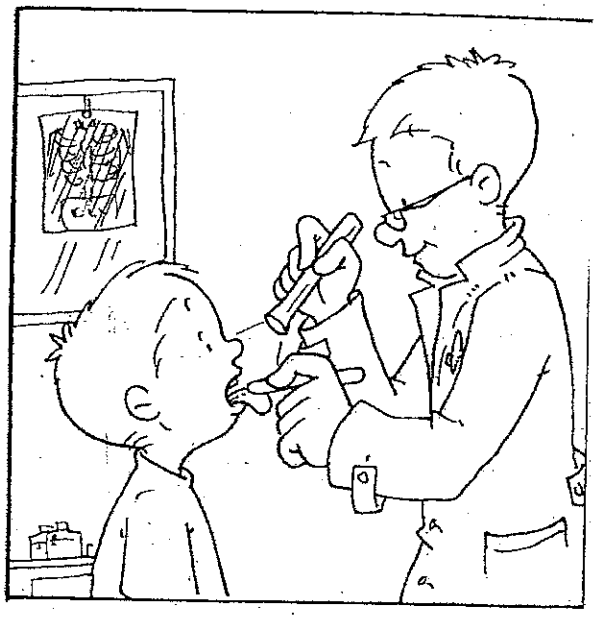
AIRE PURO

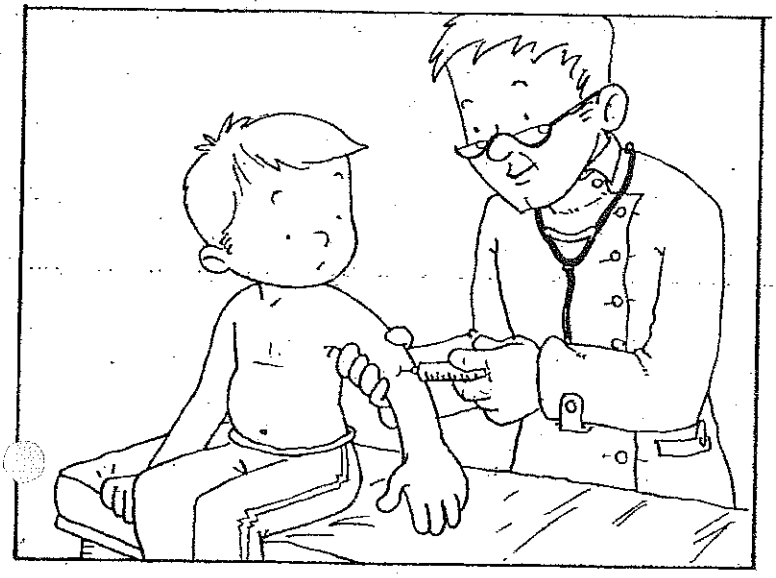
ALIMENTACIÓN

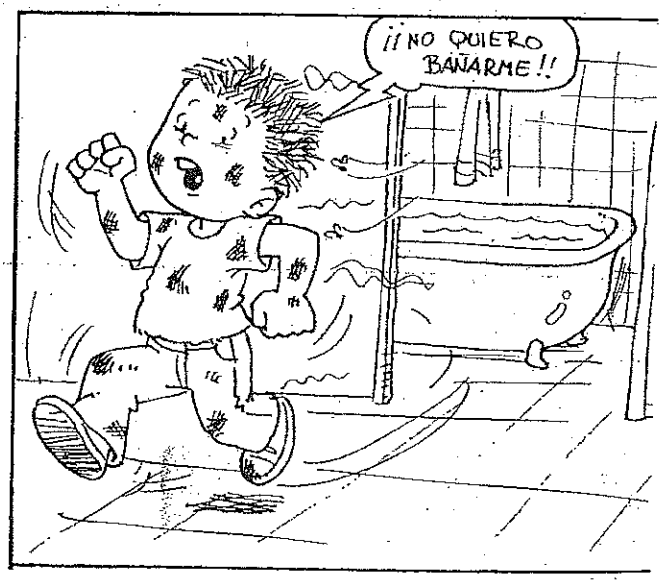
¿Cuidarse? ¡Siempre!

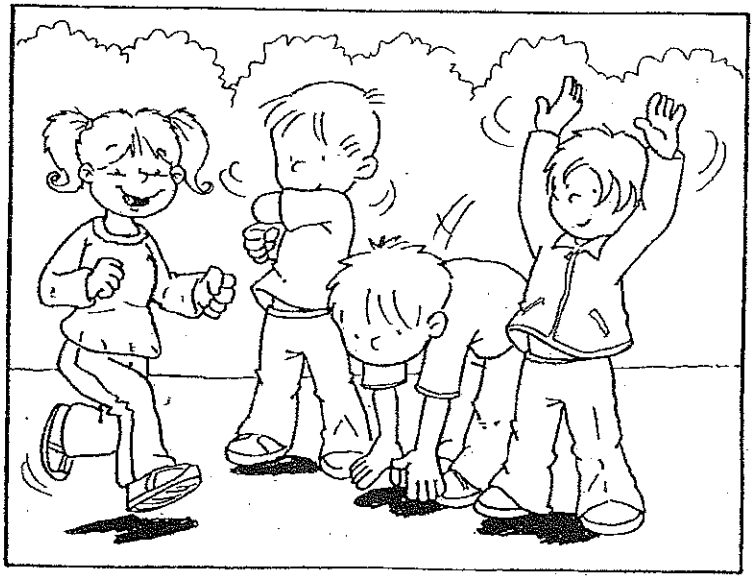
● Recorta, pega y colorea solo las imágenes donde niñas y niños cuiden su salud.
Después pega la imagen que te sobró y dibuja a su lado qué debería hacer ese niño para cuidar su salud.

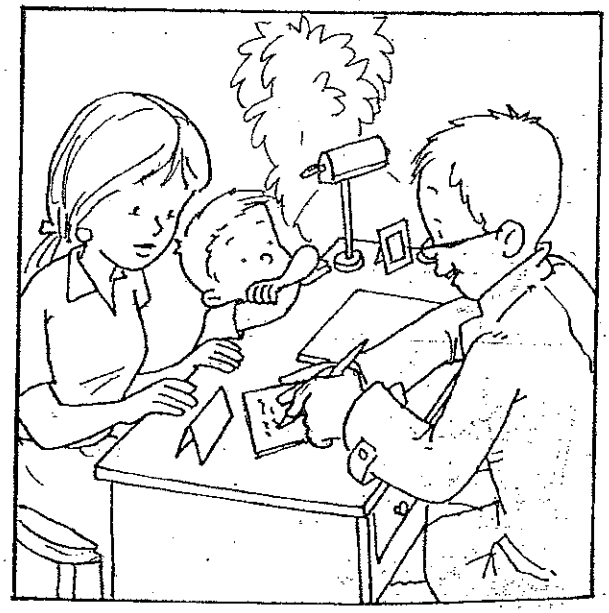












¡A TU SALUD!

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Por *alimentación* entendemos el conjunto de alimentos que ingerimos para permitir que nuestro organismo mantenga sus funciones de crecimiento, desarrollo y mantenimiento. La alimentación tiene una gran influencia en nuestra salud, por lo que debemos seguir una ***dieta*** adecuada a nuestra edad y características personales (la dieta se refiere a los tipos de alimentos y a las cantidades que tomamos de los mismos).

Los alimentos están formados por unas sustancias llamadas *nutrientes*, las cuales se pueden clasificar del modo siguiente:

- ***Proteínas***: nos ayudan a crecer y a mantener nuestra estructura corporal; se encuentran sobre todo en la carne y sus derivados, en el pescado, huevos, legumbres, leche y derivados de la misma (yogur, queso, etc.).
- ***Hidratos de carbono***: constituyen nuestra principal fuente de energía; se encuentran en los cereales y sus derivados (pan, pastas, etc.), en las legumbres, la leche y el azúcar.
- ***Grasas***: nos proporcionan también energía; se encuentran en los aceites, carnes grasas y sus derivados, pescados azules, leche entera, queso, frutos secos, mantequillas y margarinas.
- ***Vitaminas y minerales***: son muy importantes para regular el correcto funcionamiento del organismo; se encuentran en todos los alimentos, aunque ninguno de ellos contiene todas las vitaminas y minerales que el organismo necesita. Por eso, debemos consumir a diario distintas raciones de cada grupo de alimentos. Una *«ración»* es la cantidad de alimento que se considera adecuada a las características de una persona, atendiendo a su edad, características biológicas,

Los alimentos se pueden clasificar en seis grupos, que aparecen enumerados a continuación (sin que la numeración indique orden de importancia):

1.- Leche, queso, yogur y otros productos derivados de la leche.
2.- Pescados, carnes y derivados, huevos, legumbres y frutos secos.
3.- Cereales, pan, dulces, pastas y patatas.
4.- Aceites y grasas.
5.- Verduras y hortalizas.
6.- Frutas.

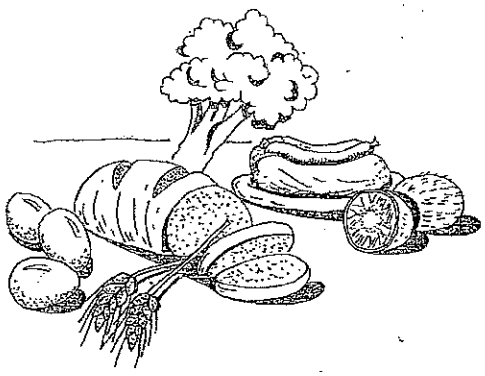
Ningún alimento contiene todos los nutrientes que son necesarios para la vida, excepto la leche materna y sólo para el lactante durante los primeros meses de vida.

La energía que nos proporcionan los alimentos se miden en *calorías* de modo que *«caloría»* es el nombre que recibe una «unidad energética». Las necesidades de alimentación de cada persona dependen del sexo, de la edad y del peso. Al aumentar la edad, disminuyen las necesidades calóricas del organismo.

Una alimentación o *dieta equilibrada* debe incluir a diario alimentos de los distintos grupos que se han mencionado anteriormente. Ya sabes: *hay que comer de todo sin abusar de nada.* La dieta equilibrada se constituye del modo siguiente: 60% de hidratos de carbono, 25% de grasas y 15% de proteínas.

En los cuadros que aparecen a continuación puedes ver las necesidades diarias de calorías y cuáles se consideran las raciones adecuadas en términos generales para niños y niñas, y para adolescentes.

DIETA EQUILIBRADA	
NECESIDADES DIARIAS DE CALORÍAS:	
De 2 a 10 años	1.000 a 1.800 calorías.
De 10 a 18 años	2.500 calorías.
Trabajo sedentario	2.400 calorías.
Trabajo intenso	4.800 calorías.
UN PROMEDIO DE 2.500 CALORÍAS SE LOGRAN CON:	
70-90 g. de proteínas.	(Se encuentran en el pescado, carne y derivados, huevos, legumbres, leche y derivados como el yogur y el queso).
70-90 gramos de grasas.	(Se encuentran en los aceites, carnes grasas y sus derivados, pescados azules, leche entera, frutos secos, mantequilla y margarinas).
450 g. de H. de carbono	(Se encuentran en los cereales, el pan, las pastas, los dulces, las patatas, las legumbres, la leche y el azúcar).



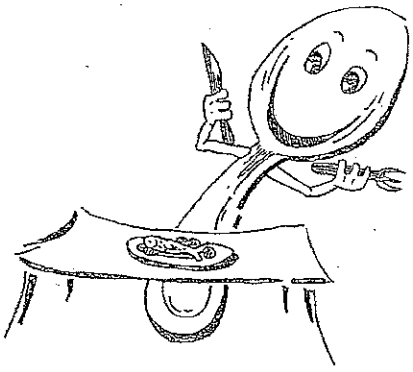
RACIONES NORMALES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 12 AÑOS					
Alimento	*1 - 3*	*4 - 6*	*7 - 9*	*10 - 12*	*Nº de raciones*
Leche	200 cc	200 cc	250 cc	250 cc	2-3 veces al día
Queso	30 g	30 g	50 g	80 g	En sustitución de una ración de leche
Carne, pollo, vísceras.	20-60 g	70 g	100 g	150 g	3 veces por semana
Pescado	50-100 g	120 g	150 g	200 g	4 veces por semana
Huevos	1/2 a 1	1	1	2	Diariamente
Patatas	60 g	80 g	100 g	150 g	Diariamente
Legumbres	30 g	50 g	60 g	70 g	3 veces por semana
Hortalizas	70 g	80 g	90 g	100 g	Diariamente
Frutas cítricas	100 g	100 g	150 g	150 g	Diariamente
Otras frutas	100 g	100 g	150 g	150 g	Diariamente
Pan, galletas, papillas.	200 g	250 g	350 g	400 g	Diariamente
Azúcar y dulces.....	30 g	40 g	60 g	60 g	Diariamente
Arroz.....	40 g	50 g	60 g	70 g	2 veces por semana
Pastas	40 g	50 g	60 g	70 g	2 veces por semana

RACIONES NORMALES PARA ADOLESCENTES DE 13 A 19 AÑOS					
	Chicas		*Chicos*		
Alimento	*13-15*	*16-19*	*13-15*	*16-19*	*Nº de raciones*
Leche	250 cc	250 cc	250 cc	250 cc	3-4 veces al día
Queso	50 g	70 g	80 g	100 g	Como sustituto de la leche
Carne, pollo, vísceras.	125 g	125 g	150 g	150 g	3 veces por semana
Pescado	175 g	175 g	200 g	200 g	4 veces por semana
Huevos	1	1	2	2	5 veces por semana
Patatas	200 g	200 g	250 g	250 g	Diariamente
Legumbres	70 g	70 g	80 g	80 g	3 veces por semana
Hortalizas	100 g	100 g	125 g	125 g	Diariamente
Frutas cítricas	150 g	150 g	150 g	150 g	Diariamente
Otras frutas	150 g	150 g	150 g	150 g	Diariamente
Pan, bollos, galletas ..	400 g	300 g	400 g	400 g	Diariamente
Azúcar y dulces	60 g	30 g	60 g	60 g	Diariamente
Arroz.....	70 g	70 g	80 g	80 g	2 veces por semana
Pastas	70 g	70 g	80 g	80 g	2 veces por semana

¿VERDADERO O FALSO?
CUESTIONARIO SOBRE LA ALIMENTACIÓN

A partir de la información que habéis leído sobre la alimentación y las características de una *dieta equilibrada*, procurad identificar las frases correctas y las que no lo son, señalando al lado de cada frase la V (verdadero) o la F (falso):

FRASES	V	F
La dieta se refiere a las cantidades y tipos de alimentos que tomamos		
Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía		
Las verduras y las frutas no contienen vitaminas		
Una dieta equilibrada debe incluir a diario alimentos de los distintos grupos		
La «caloría» es el calor que se siente después de haber ingerido cualquier comida caliente		
Hay que comer de todo, y cuanto más, mejor		
Al aumentar la edad, aumentan las necesidades calóricas del organismo		
«Caloría» es el nombre que recibe una unidad energética		
La leche no puede ser sustituida en la dieta por queso y yogur		
Las proteínas se encuentran sólo en los huevos y en la leche		
La dieta equilibrada se forma con el 60% de H. de carbono,25% de grasas y 15% de proteínas		
Una «ración» es la cantidad de alimentos adecuada a las características de una persona		
Es importante comer verduras y frutas todos los días		
Las vitaminas y minerales no son importantes para el correcto funcionamiento del organismo		
Sólo la leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para los primeros meses de vida		
Hay que comer de todo sin abusar de nada		



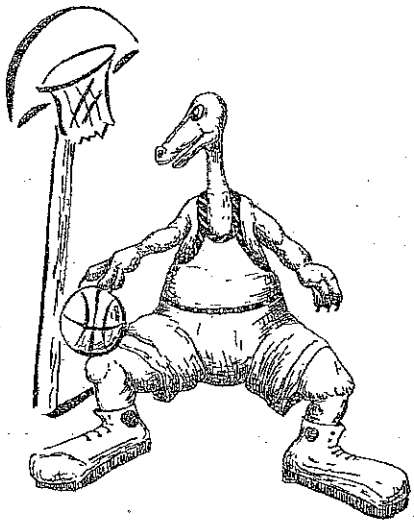
DOÑA SALUD TAMBIÉN SE ENTRENA

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO Y LOS DEPORTES

Seguro que te gustan los deportes... Pero lo importante de los deportes es practicarlos.

El ejercicio físico es muy importante para la salud. Nos permite estar fuertes, ágiles y en forma, desarrollamos bien y tener un aspecto más agradable.

Estas son algunas razones por las que es importante hacer ejercicio físico:



- ***Porque desarrolla nuestros músculos***, que son los que producen la energía que necesita nuestro cuerpo para moverse.

- ***Porque fortalece nuestros huesos y articulaciones***, pues con el ejercicio diario son capaces de resistir mejor mayores esfuerzos.

- ***Porque fortalece nuestro corazón***, mejorando la circulación de la sangre y evitando enfermedades que son frecuentes hoy día como consecuencia de una vida sedentaria, es decir, sin actividad física (infarto, varices, etc.).

- ***Porque nos hace respirar mejor***, ya que, al hacer ejercicio, se respira con más frecuencia y con más profundidad, facilitando así el esfuerzo y ayudando a prevenir enfermedades de los pulmones. Conviene hacer ejercicio al aire libre, sobre todo en el campo donde el aire es más puro.

- ***Porque mejora nuestro rendimiento mental***. El ejercicio físico permite un mayor aporte de oxígeno al cerebro favoreciendo así su funcionamiento. También alivia la tensión nerviosa y nos relaja.

- ***Porque mejora nuestro aspecto***. Quien hace ejercicio físico no sólo está más sano, sino que tiene mejor aspecto.

Para hacer ejercicio físico no siempre se necesitan instalaciones especiales. Se puede hacer ejercicio andando, paseando, corriendo, saltando, saliendo de excursión al campo, en la playa... *Lo importante es hacer ejercicio físico diariamente y de forma adecuada a nuestra capacidad.*

Pero eso sí, cada vez que hagas ejercicio físico al aire libre, debes tener en cuenta que el sol tomado en exceso es perjudicial.

Al igual que el ejercicio físico, también es importante *el descanso*. El tiempo de sueño es fundamental para que las personas estemos en buena forma física y psíquica. A tu edad, debes dormir unas ocho horas como mínimo.

SOPA DE LETRAS

(BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD)

En la siguiente sopa de letras se hallan incluidos los nombres de cinco órganos que se ven beneficiados con la realización del ejercicio físico. Pueden leerse en cualquier sentido: de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, de arriba abajo, de abajo arriba, o en diagonal. Si concentras tu atención, seguro que los encontrarás.

P	S	O	L	B	A	P	X	V	L
U	N	G	A	N	T	G	M	P	O
E	O	I	S	O	S	E	U	H	G
B	Z	B	H	M	Z	L	S	U	N
L	A	R	L	A	M	A	C	E	I
A	R	A	M	O	R	O	U	L	M
S	O	L	N	I	S	D	L	V	O
T	C	E	R	E	B	R	O	A	D
E	S	T	A	B	A	A	S	P	A
A	L	O	G	U	A	S	N	O	Y

Inventa una sopa de letras ayudándote de la cuadrícula en la que incluyas actividades que supongan realización de ejercicio físico, como, por ejemplo, pasear, nadar, etc. Después, puedes intercambiarla con tus compañeros y compañeras para que la resuelvan.

¿Como saber si tienes un problema?

ANOREXIA:

Desde hace algún tiempo no te sientes a gusto con tu cuerpo, has pensado que si adelgazaras te encontrarías mucho mejor contigo misma y el resto de las cosas irían mejor. Empezaste eliminado de tu alimentación el pan, los dulces, los postres caseros..., hasta llegar a comer a penas un plato de verduras, un yogur o una fruta. Has llegado a tomar laxantes, has realizado ejercicio físico excesivo o incluso has vomitado en alguna ocasión. A pesar de estar adelgazando y que la ropa te quede grande, te sigues viendo mal, desearías continuar perdiendo peso. No comprendes porqué la gente de tu alrededor está preocupada. La idea de engordar te atemoriza, asocias la delgadez con la felicidad o con el éxito social y personal. Últimamente has notado que la menstruación se te ha retirado.

Si te has sentido identificada con el párrafo anterior, es posible que tengas un trastorno de la conducta alimentaria que se denomina "anorexia nerviosa".

La anorexia nerviosa se caracteriza por una pérdida de peso significativa, que es producto de una decisión voluntaria. Para conseguir este objetivo se recurre a una dieta estricta y/o al uso de purgas. A pesar de que la persona está adelgazando, siente un miedo intenso a engordar. Distorsiona las medidas de determinadas partes de su cuerpo. Su autoevaluación está influenciada por su peso. Presenta amenorrea, retirada de la menstruación. En los varones puede aparecer una disminución del deseo y/o de la potencia sexual.

BULIMIA:

No te gusta tu cuerpo, desearías pesar menos y has decidido ponerte a dieta. Intentas cumplirla pero te ves incapaz. Todas las semanas sientes un ansia irrefrenable por comer y lo haces de forma descontrolada, cuando empiezas tienes la sensación de que no puedes parar. Normalmente durante esos episodios ingieres los alimentos hipercalóricos que te prohibes comer en tu dieta. Cuando terminas te sientes hinchada, te duele el estómago y sobre todo no puedes parar de pensar en la posibilidad de engordar. Para evitar lo que temes, te provocas el vómito, o haces ejercicio físico extenuante, o decides ayunar... Piensas que si no estás delgada, eres menos valiosa como persona.

Si te has sentido identificada con el párrafo anterior, es posible que tengas un trastorno de la conducta alimentaria que se conoce como "bulimia nerviosa".

La bulimia nerviosa es otro trastorno de la conducta alimentaria definido por la presencia de episodios de sobre ingesta compulsiva y descontrolada, durante los cuales se eligen alimentos altos en calorías y se consumen en un espacio muy corto de tiempo. Para evitar la ganancia de peso o compensar lo ingerido, la persona pone en marcha conductas compensatorias, como el vómito auto inducido. Estos episodios aparecen como media 2 veces por semana, desde hace meses. La auto evaluación que hace la persona de sí misma se ve afectada por la silueta corporal.

Tú

¿Qué debes hacer tú?

Este tipo de problemas no desaparecen espontáneamente, es siempre necesaria la intervención profesional. En el tratamiento hay dos especialistas que deben participar para conseguir que el resultado sea adecuado: el endocrino y el psicólogo. En algunos casos se hará necesaria la colaboración de otros: psiquiatras, médicos de familia o pediatras, ginecólogos y dentistas.

El pronóstico de recuperación empeora con el paso del tiempo, siendo más efectiva la terapia cuanto menos haya evolucionado el problema.

Tú

¿Dónde pedir ayuda?

Dentro de la sanidad pública, los profesionales de referencia son el médico de atención primaria o el pediatra. Ambos deben valorar el caso, hacer un diagnóstico preciso del trastorno y recomendar al paciente un tratamiento específico. En función de la gravedad del caso se le derivará a Salud Mental o se planteará la hospitalización, que se puede realizar en un hospital de día o en un hospital general. En aquellos casos en los que la persona se encuentre en una situación crítica, la indicación más oportuna es acudir al servicio de urgencias del hospital que le corresponda.

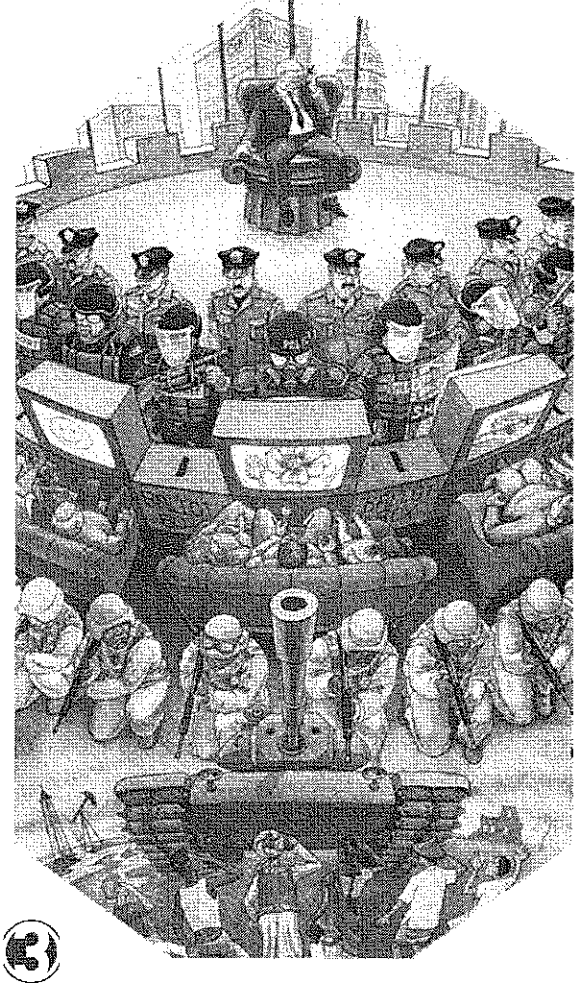
Dentro de la sanidad privada, están las Asociaciones de lucha contra este tipo de trastornos y los psicólogos privados especializados , para obtener información sobre estos últimos contamos con los Colegios Oficiales de Psicólogos de cada ciudad .

Hoy en día, la investigación ha puesto de manifiesto que el enfoque terapéutico más idóneo y eficaz para intervenir con este tipo de pacientes, es el cognitivo-conductual. Dicho modelo se caracteriza por la eliminación de los comportamientos alimentarios alterados, las prácticas purgativas, las conductas de reaseguración, de evitación social y de su propio cuerpo, así como por la modificación de pensamientos, expectativas o actitudes relativas a la comida y la imagen corporal. En una segunda fase puede incidirse sobre otras variables como la baja autoestima, el perfeccionismo, la impulsividad o el déficit de habilidades sociales.

Sin embargo existen otros modelos de intervención, como el psicodinámico, el interpersonal o el sistémico que se pueden considerar una convinación adicional al cognitivo-conductual o como última elección cuando el tratamiento anterior no ha dado los resultados esperados.

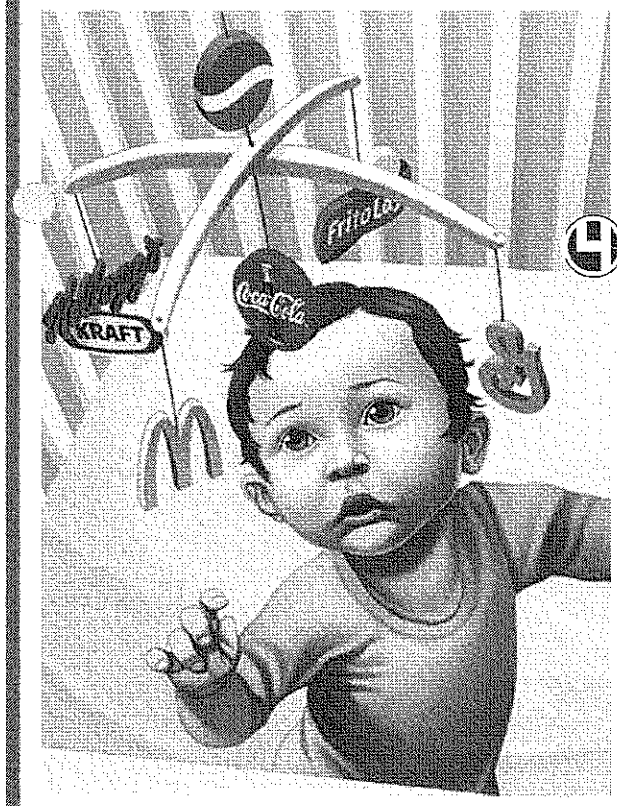
SOCIEDADES DE CONSUMO

1. Para iniciar con estas actividades mira una parte de la película El Grinch, en ella descubre lo que es una sociedad de consumo. Escribe una definición en tu cuaderno.



2. Elabora una lista en tu cuaderno sobre los productos que tienes en tu casa, y clasifícalos según su uso, por ejemplo, aquellos que son para el aseo personal, diversión o entretenimiento, información, comida, etc. ¿Cuáles de ellos son necesarios? ¿Cuáles son superfluos?

3. Observa la ilustración y escribe lo que en ella ves. Contesta las siguientes preguntas ¿Por qué los soldados con armas? ¿A quiénes protegen? ¿Qué del Sr. En el sillón? ¿Por qué de los policías con cascos? ¿Quiénes están hasta abajo en el dibujo? ¿Por qué?



4. Analiza la imagen con el niño y las marcas de productos conocidos ¿Qué te da a entender? Con esa misma idea dibuja algo parecido, coloréalo y escribe una frase sobre lo que representa.

www.lahumanidadperdida.com

MTRO. JESÚS GONZÁLEZ MOLINA
gonzalez_molina79@hotmail.com

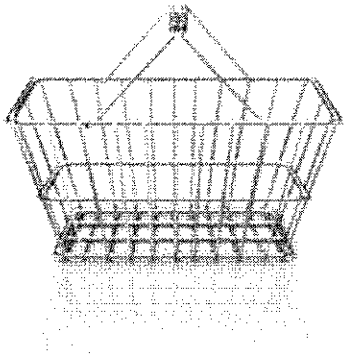
actiludis.com

Este material puede compartirlo en redes sociales, blog y web enlazando al sitio original en actiludis.com Queda prohibido descargarlo para compartirlo desde un blog, web o sitio en la red, externo al original.

Clasificar gastos

Todos los gastos se pueden clasificar en:

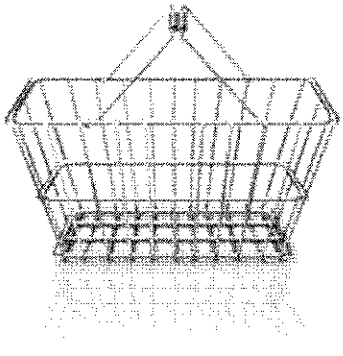
A



Gastos obligatorios

Son obligatorios y su importe no suele ser negociable. Siempre hay que pagar estos gastos lo primero y sin falta para evitar problemas con los acreedores.

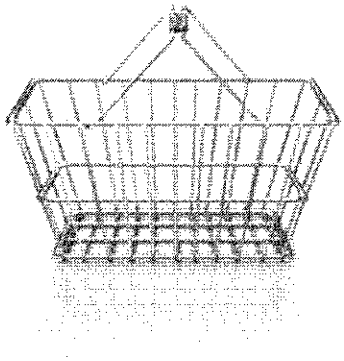
B



Gastos necesarios variables

Son necesarios para vivir, pero podemos conseguir su ahorro con un consumo racional.

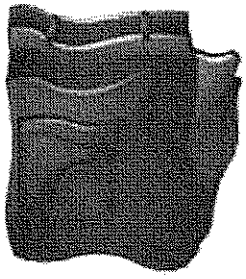
C



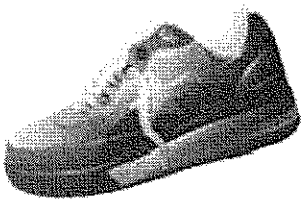
Gastos discrecionales

(o superfluos) Son gastos para cosas que nos gustan, pero que no son imprescindibles. Cuando hay que recortar, deben ser los primeros.

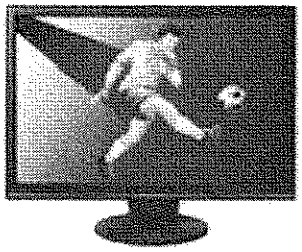
Clasifica los siguientes gastos:



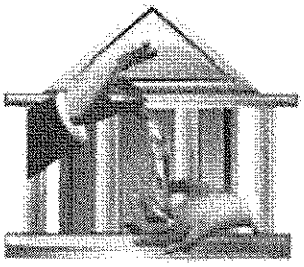
Ropa



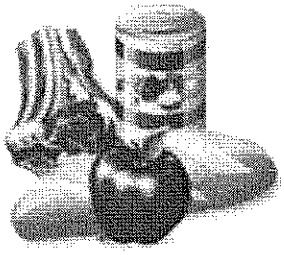
Calzado



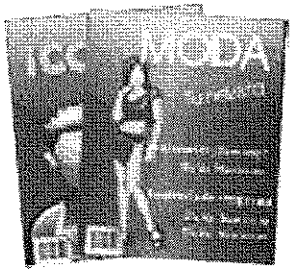
Canales de pago



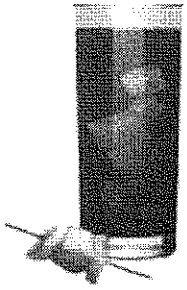
Préstamo bancario



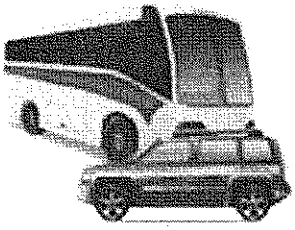
Comida



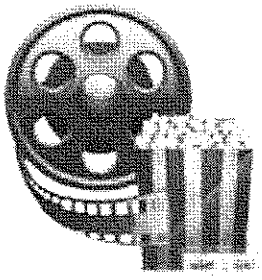
Suscripción a revistas



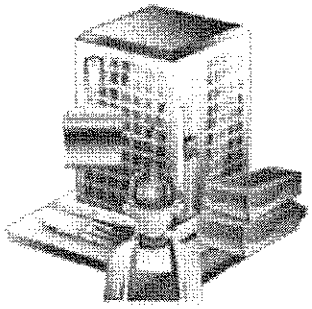
Salir de pinchos



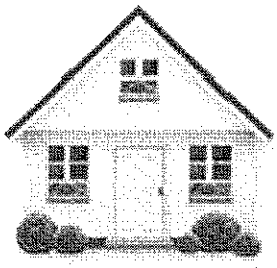
Transporte



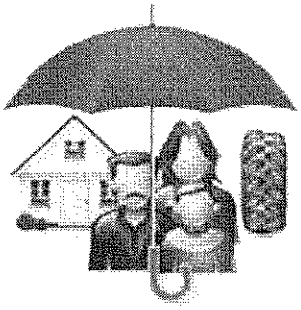
Ir al cine



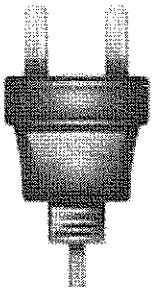
Gastos de comunidad



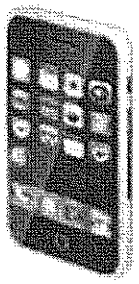
Hipoteca o alquiler



Seguros



Luz



Descargas móvil

5 PALABRAS PARA CAMBIAR EL MUNDO

A	W	S	B	N	O	I	C	A	T	O	L	P	X	E
I	R	O	S	T	E	M	I	B	I	T	I	D	A	D
V	A	H	O	J	I	G	U	A	L	D	A	D	R	I
N	S	C	L	D	V	D	E	A	L	P	R	E	O	S
Q	P	E	I	S	A	L	I	O	N	E	R	A	F	V
I	I	R	D	K	R	C	L	A	S	D	G	E	E	R
I	B	E	A	R	E	E	B	N	O	C	D	D	R	R
P	F	D	R	U	F	W	S	M	P	A	U	U	S	K
I	I	P	I	Q	U	I	X	P	C	N	X	C	A	L
R	O	E	D	G	U	S	C	E	E	I	Y	A	T	L
O	D	O	A	S	D	F	J	U	S	T	I	C	I	A
G	E	F	D	E	O	D	A	D	L	S	O	I	I	T
Z	I	D	U	M	M	E	M	E	A	S	H	O	M	S
I	D	U	G	F	I	D	L	D	R	R	N	N	I	A
N	O	I	C	A	N	I	M	A	T	N	O	C	E	S

pueden estar en todas direcciones **DESCÚBRELAS**

El Comercio Justo es una alternativa al comercio convencional que garantiza una relación comercial justa entre los productores y el consumidor. Esto quiere decir que quien elabora los productos recibe un salario adecuado por su trabajo, se aseguran unas condiciones laborales dignas, que no existe explotación infantil en los procesos de elaboración, fomenta la igualdad entre hombres y mujeres y el respeto por el medio ambiente.

Ficha Técnica 1

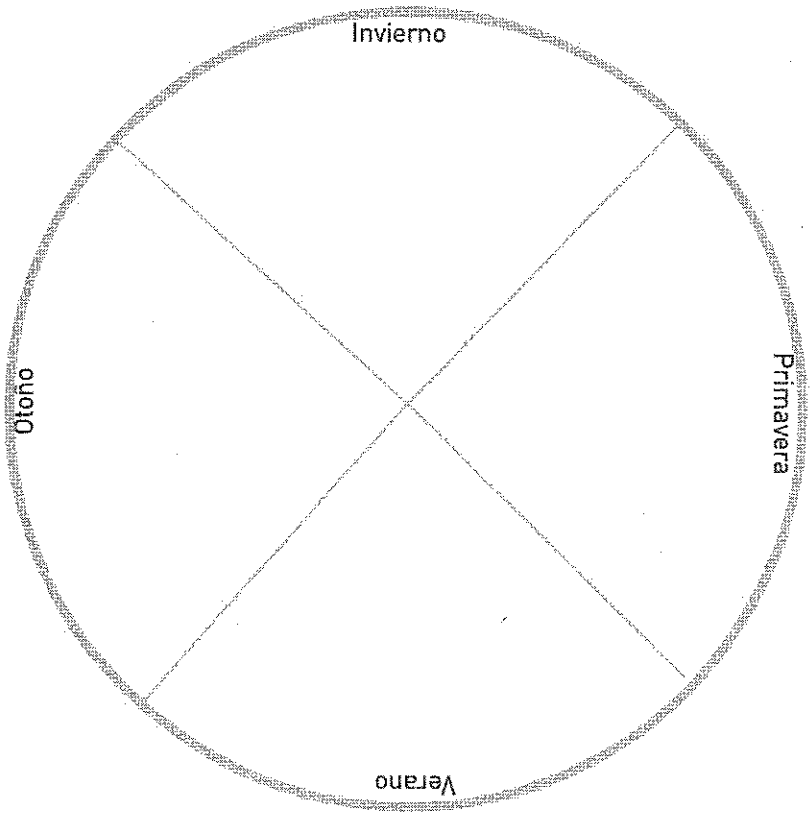
YO CONSUMO CON CONSCIENCIA
SIEMBRO ESPERANZA

SOLIDARIDAD Y COMERCIO JUSTO

SALUD

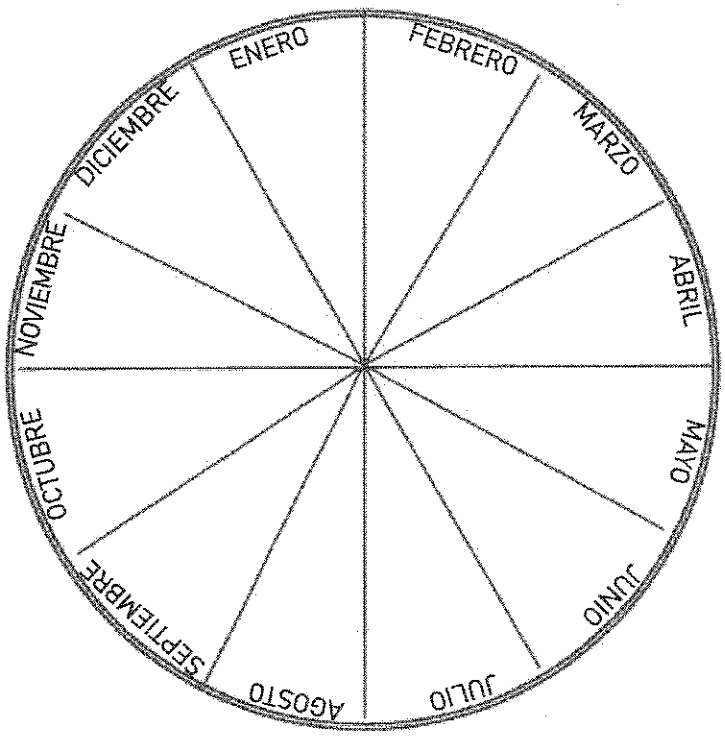
EL MOLINETE DE LOS PRODUCTOS

CAPA 1 – LAS TEMPORADAS



Fotocopiar ampliando a formato A4.

CAPA 2 (EN MEDIO) – LOS MESES (
A colgar encima del anillo de las temporadas, cada mes en correspondencia a su temporada)



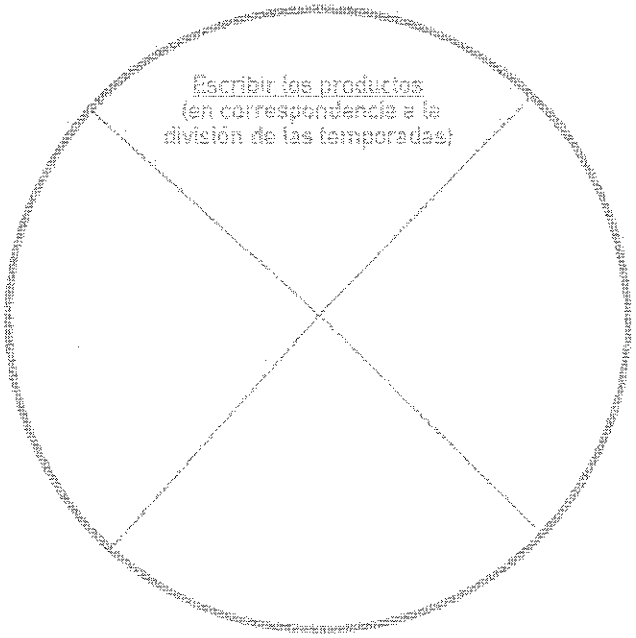
Fotocopiar ampliando a formato A4.

Ficha Técnica 1

YO CONSUMO CON CONSCIENCIA
SIEMBRO ESPERANZA

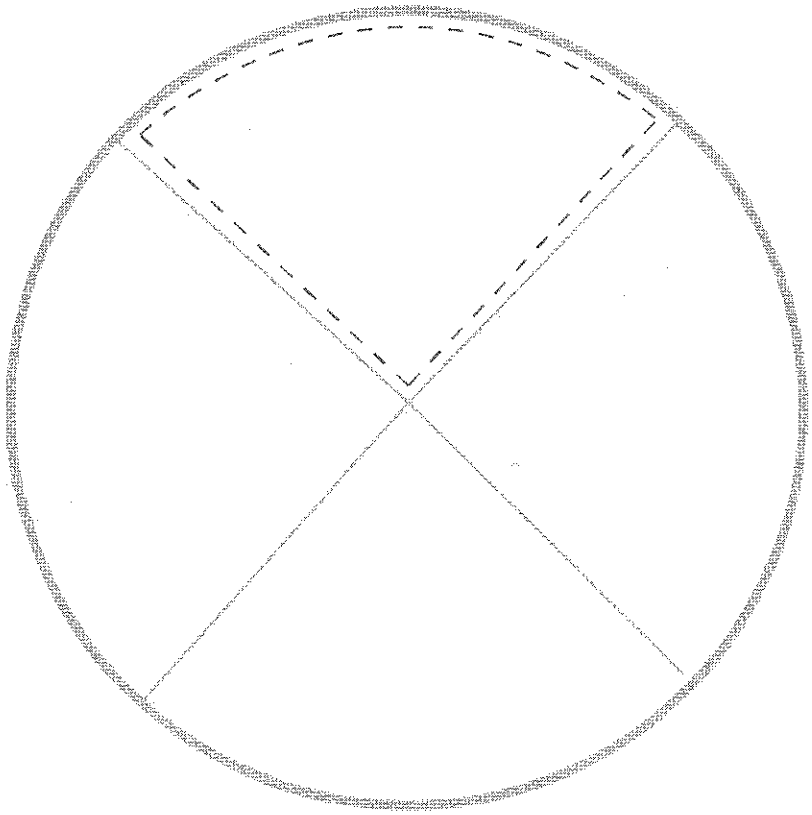
EL MOLINETE DE LOS PRODUCTOS

CAPA 3 (EN MEDIO) LOS PRODUCTOS (a rellenar por los alumnos).
A colgar encima de los meses, en correspondencia a la división de las temporadas.



Fotocopiar ampliando a formato A4.

CAPA 4 (ARRIBA)
Cortar la raja punteada y poner el resto del círculo con un sujetador de papel en el centro del círculo así que pueda girar.



Fotocopiar ampliando a formato A4.

Un año de Refranes

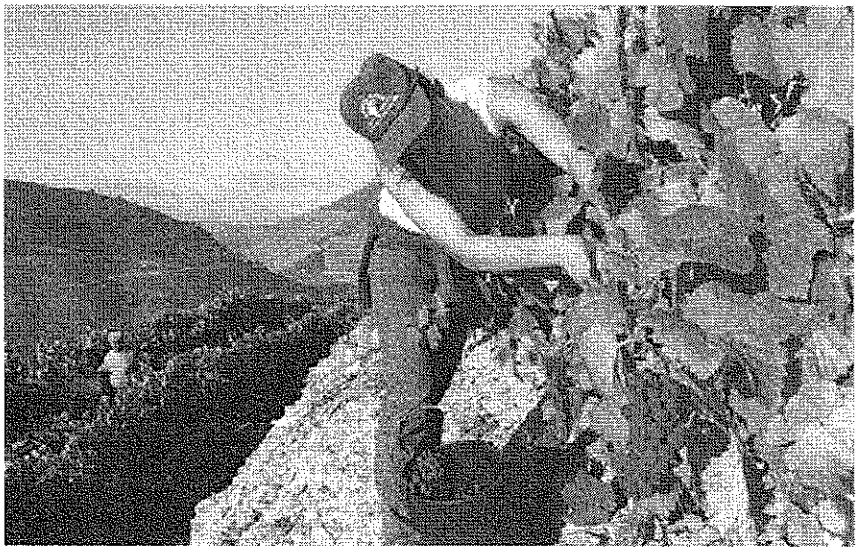
Lluvias de enero,	llenan cuba, tinaja y granero.
Flor de febrero	no va al granero.
En marzo	siembra el garbanzo.
Cuando abril truena,	noticia buena.
Mayo ventoso	es para el labrador hermoso.
Cuando junio llega,	afila la hoz y limpia la era.
En julio al mucho calor,	ajo blanco y melón.
Quien en agosto ara,	riqueza prepara.
Septiembre es frutero,	alegre y festero.
Por Todos los Santos, los trigos sembrados	y todos los frutos en casa encerrados.
En acabando Noviembre	quien no sembró, que no siembre.
Cuando en diciembre veas nevar,	ensancha el granero y el pajar.

Lluvias de enero, llenan cuba, tinaja y granero.	Si enero es lluvioso habrá buena cosecha y se podrá almacenar agua suficiente.
Flor de febrero no va al granero.	Si durante el mes de febrero hace calor, los frutos madurarán antes de tiempo y se echarán a perder, por lo que no habrá una buena cosecha.
En marzo siembra el garbanzo.	Marzo es el mes en que se siembran los garbanzos, alrededor del día 19.
Cuando abril truena, noticia buena.	Las lluvias de abril aseguran las cosechas y hacen crecer hierbas en los prados para el pasto de los animales.
Mayo ventoso es para el labrador hermoso.	Si en mayo hace viento, es bueno para la agricultura.
Cuando junio llega, afila la hoz y limpia la era.	En junio se siegan algunos cereales y se almacenan en la era.
En julio al mucho calor, ajo blanco y melón.	En verano se hace la recolección del melón y del ajo y que haga calor en julio lo favorece.
Quien en agosto ara, riqueza prepara.	En agosto es bueno empezar a preparar la tierra para la siembra.
Septiembre es frutero, alegre y festero.	Septiembre es el mes en que se recolectaban las frutas y se organizaban fiestas para celebrar la finalización de la cosecha.
Por Todos los Santos, los trigos sembrados y todos los frutos en casa encerrados.	A finales de octubre se acaba la recolección de frutos, que se almacenan para el invierno, y se siembra trigo, cebada, avena y otros cereales.
En acabando Noviembre, quien no sembró, que no siembre.	En noviembre continúan las labores de siembra y tiene que estar todo sembrado al terminar el mes.
Cuando en diciembre veas nevar, ensancha el granero y el pajar.	Si llueve y nieva en diciembre es bueno para las cosechas.

Ficha Técnica 3

YO CONSUMO CON CONSCIENCIA
SIEMBRO ESPERANZA

Un Reloj de 24 Horas



Un Reloj de 24 Horas

ALIMENTES

01 ¿Sabes lo que comes?

Recopila los datos principales de las comidas que realizas a lo largo de dos días de la semana y ubícalos en la ficha de trabajo indicando qué nutrientes principales poseen.

DÍA 1

COMIDAS	DESCRIPCIÓN

DÍA 2

COMIDAS	DESCRIPCIÓN

3 IDEAS PARA AYUDARME A MEJORAR	
1	
2	
3	

02 ¿Haces ejercicio físico?

Recopila datos de las diferentes actividades físicas que realizas a lo largo de dos días de la semana y ubícalas en la tabla en función de la intensidad y componente que se trabaja más en concreto.

Marca con una "X" la intensidad de cada actividad

	ACTIVIDAD	INTENSIDAD *	**	***	****
DÍA 1					
DÍA 2					

3 IDEAS PARA AYUDARME A MEJORAR	
1	
2	
3	

5º - 6º primaria

03 ¿Conoces el consumo responsable?

Busca en tu hogar artículos que cuentan con etiquetas de consumo responsable y recoge esta información en la tabla. Si es posible, lleva uno de ellos al colegio.

NOMBRE DEL ARTÍCULO	TIPO DE ETIQUETA

04 ¿Sabes los alimentos que desperdicias?

Recoge los datos desperdiciados en tu hogar a lo largo de dos días de una semana siguiendo la siguiente tabla:

Líquidos* = taza 125 g; vaso 200 g.

Pan = rebanada 15 g; barra de pan 250 g; media hogaza 400 g.

Frutas = manzana, naranja, pera o plátano 150-200 g; mandarina 65 g.

Verduras = 3 cucharadas 150 g. Patatas = mediana 170 g.

Pasta/arroz = 2 cucharadas 100 g.

Embutidos/queso = rodaja 15-30 g.

Carne = albóndiga 30 g; chuleta 150 g.

Pescado = mediano (tipo sardina) 40 g; medallón 65 g; rodaja** 200-450 g. Una cucharada: 50 g.

*Se estima que 100 ml de líquido equivalen a 100 g. / **Porción: corte horizontal.

DÍA 1

COMIDAS	DESPERDICIO

DÍA 2

COMIDAS	DESPERDICIO

DESPERDICIO ALIMENTARIO	
GRAMOS/PERSONA/DÍA	
PERSONAS/FAMILIA	
GRAMOS/FAMILIA/SEMANA	

3 IDEAS PARA AYUDARME A MEJORAR	
1	
2	
3	

Ficha Técnica 2

YO CONSUMO CON CONSCIENCIA
SIEMBRO ESPERANZA

CAMPESINOS POR EL MUNDO

1.CAMPESINO CUBANO

Poesía escrita por Barbara Yudelsis Peña Vega
12 años. Amancio (Cuba)

Los campesinos cubanos
son hombres de campo y sierra,
labran y siembran la tierra,
con el sudor de sus manos.

Se levantan bien temprano
antes de que salga el sol
sacan de la vaca leche
y aceite del girasol.

Mantienen limpia la siembra
con amor y perspectiva,
perfeccionando también
al proyecto para una tierra viva.

2. EL CAMPESINO

Por: J.A.Espinoza

Trabajando, trabajando
pasamos la vida entera,
abrimos con nuestras manos
los surcos de nueva tierra.

Eucaliptos se levantan
como un grito en nuestro suelo;
campesino, campesino,
¡Ya nace el poder del pueblo!

El sol, la tierra, el agua
son armas de un gran destino,
pespunta ya la cosecha
futuro de nuestros hijos.

Cambiaremos nuestra suerte
si unimos todas las fuerzas
tú sólo puedes muy poco
despierta, hermano, despierta.

[illegible]

3. LLAURADOR

Tomàs de los Santos y Borja Penalba

Cada matí és un nou començar,
perquè els records no es poden menjar,
i tu, tu ho saps.
I amb la suor assaones el blat,
i amb l'arada acarones els camps
com tu, com tu saps.

És la terra que tens a les mans
des d'on vols aquest món empentar
llaurador, llaurant les veritats i la vida.

Cada matí es un nou cop de falç
la nostra terra no aguanta més danys.
I tu, saps que és ja.
És per això que el teu puny has alçat
abans que siga impossible la pau
com tu, com tu saps.

Militant d'esperances i pa
despertant les llavors de demà
primaveres vindran amb els fruits de
l'estima.

Cada matí, llaurador, crec en tu
en la teua ànima d'aigua d'aljub.
Com veig als teus ulls.
I cada dia em trobaré perdut
si no et recorde la cara i la llum
i tot el viscut.

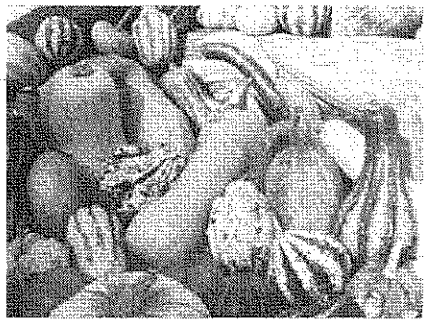
Llaurador de collites i adobs,
ni distàncies, fronteres, ni pors
detindran primaveres amb fruits de la lluita.

Ficha Técnica 5

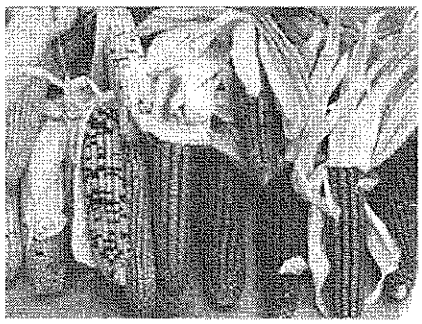
YO CONSUMO CON CONSCIENCIA
SIEMBRO ESPERANZA

UN MOSAICO BIODIVERSO

Fotos de las variedades

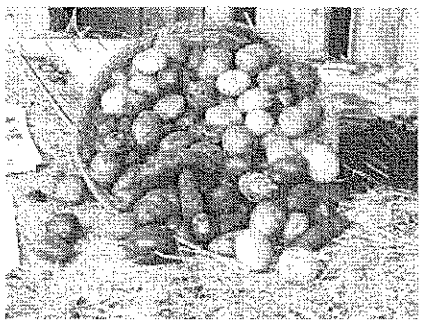


Variedades de calabazas



Variedades de maíz

Variedades de tomates

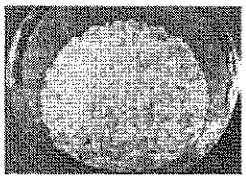
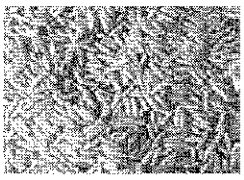
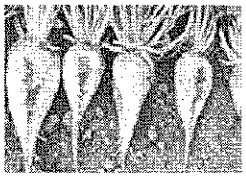
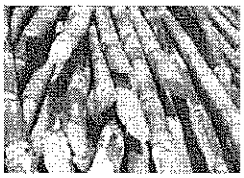
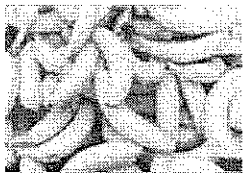
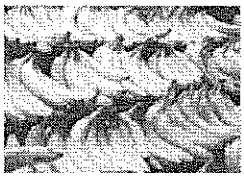
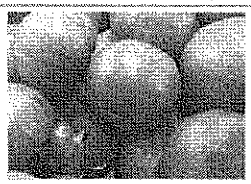


Variedades de patatas

Ficha Técnica 7

YO CONSUMO CON CONSCIENCIA
SIEMBRO ESPERANZA

EL MAPA PESADO

Ejemplo listado de alimentos		
ALIMENTO	**ORIGEN**	
Arroz		
	Arroz Bomba (Valencia, España)	Arroz basmati (India)
Azúcar		
	De remolacha azucarera española (Castilla y León, España)	De caña (Brasil)
Plátano		
	Plátano de Canaria (España)	Banana (Ecuador)
Tomates		
	Tomate valenciano (Valencia, España)	San Marzano (Italia)

Ficha Técnica 5

YO CONSUMO CON CONSCIENCIA
SIEMBRO ESPERANZA

UNA HUELLA HECHA DE AIRE

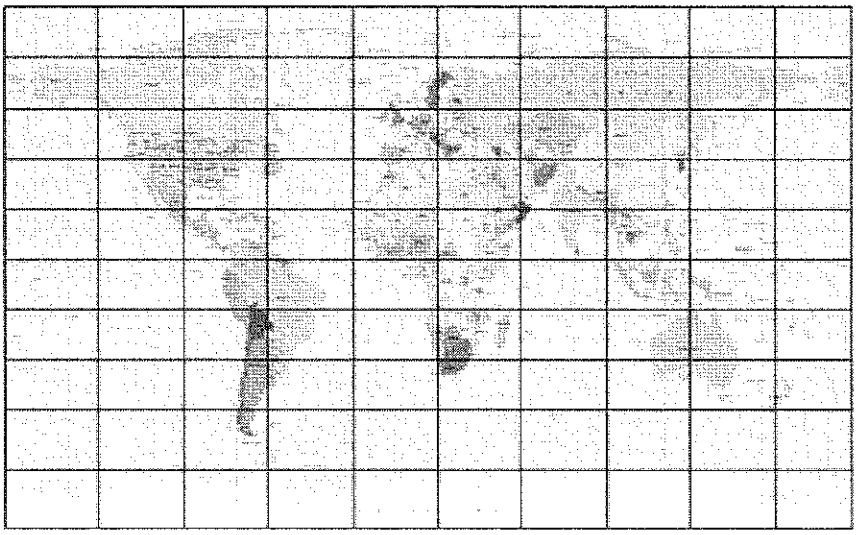
PRODUCTO	CANTIDAD CONSUMIDA EN UNA SEMANA (en kg)	CANTIDAD DE CO2 QUE EMITE 1 KG DEL PRODUCTO	CANTIDAD TOTAL DE CO2 EMITIDO POR PRODUCTO EN UNA SEMANA
Carne		**0,24 kg**	
Leche (1l = 1,03 kg) y productos lácteos (yogur, queso, mantequilla)		**0,21 kg**	
Huevos (media docena de huevos pesan aproximadamente 0,3 Kg)		**0,21 kg**	
Pescado		**0,52 kg**	
Cereales y harinas (cereales, pan, arroz y pasta)		**0,10 kg**	
Verdura, fruta y legumbres		**0,75 kg**	
Azúcar y miel		**0,13 kg**	
Café, té, cacao y especias		**0,22 kg**	
Productos y preparados (bollería, salsas, sopas, cremas, ...)		**0,26 kg**	
TOTAL DE Kg DE CO2 EMITIDO EN UNA SEMANA			

¿Cuánta tierra hace falta para limpiar este CO_2?

1 kg CO_2 = 5,50 m2 de tierra

Cada cuadrado del mapa corresponde a 1m2, entonces cada kg de CO_2 corresponde a 5 cuadrados y medio del mapa.

Pintad en el mapa la cantidad de tierra que necesita vuestra familia para limpiar todo el CO_2 emitido en una semana.



PROPUESTA DIDÁCTICA 1

Tema	**CONSUMO RESPONSABLE**

Justificación	Ejercemos un consumo responsable cuando nuestros hábitos de consumo se ajustan a nuestras necesidades reales. Incorporar estos valores a nuestro consumo no implica disminuir el bienestar ni la calidad de vida sino más bien todo lo contrario. Practicar un consumo responsable empieza por algo tan sencillo como observar nuestro consumo de cada día, reflexionando sobre nuestros hábitos de consumo y sus consecuencias.

Objetivos	Reflexionar sobre los patrones de consumo de nuestra sociedad. Analizar las consecuencias medioambientales y sociales de nuestro consumo. Adoptar una serie de actuaciones que fomenten una actitud crítica ante el consumo.

Contenidos	-. Cambio climático -. Reciclaje y reutilización

Actividades	1. Cumplimentar cuestionario (Anexo 1) hábitos de consumo del alumnado en relación con el cambio climático, reciclado y reutilización de materiales. 2. Visionado de los vídeos "Cambio climático" y "Reciclaje y reutilización" de Miscelánea y lectura colectiva del apartado D K VA?. 3. Posteriormente organizaremos un coloquio (Anexo 2) en pequeño grupo sobre el vídeo, leyendo un texto (Anexo 2.1) y cumplimentando un cuestionario en referencia a las causas y efectos del cambio climático y los beneficios del reciclaje (Anexo 2.2). Elaboración de conclusiones, a nivel de clase, a partir de las aportaciones realizadas por cada grupo (Anexo 3). 4. Las conclusiones aportadas a partir del coloquio podemos plasmarlas elaborando murales-mensajes, presentaciones en formato digital, sobre buenas prácticas para un consumo responsable y en referencia al cambio climático.

	5. Investigamos sobre los tipos de residuos que generan en el centro, su tratamiento y proceso de reciclado. Dividida la clase en pequeños grupos, se adjudicará, a cada uno, una dependencia del centro escolar donde realizarán la investigación, por ejemplo, aulas, cocina, sala de profesores, sala de reprografía, etc. En cada dependencia el alumnado recogerá información sobre los materiales que utilizan, indicando sus características, el tipo, la cantidad y destino de los residuos que se generan. (Anexo 4). 6. Realización de trabajos con materiales reutilizables y exposición de los mismos. Ejemplo: Figuras con latas de refrescos; bolsos, carteras con tela, etc.

Recursos	-. T INTERESA: www.miscelaneajoven.com -. Consumo Responsable (Guía Didáctica y CD). Junta de Andalucía, Consejería de Administración Local y Relaciones Institucionales. Secretaría General de Consumo. -. El sueño consumista (Monográfico, Guía didáctica, libro del alumno y CD. Junta de Andalucía, Consejería de Administración Local y Relaciones Institucionales. Secretaría General de Consumo. -. El medio ambiente. Colección material didáctico. Junta de Andalucía, Consejería de Administración Local y Relaciones Institucionales. Secretaría General de Consumo. -.Guía práctica de la Energía. Consumo eficiente y responsable. IDAE.2007 -. www.agenciaandaluzadelaenergia.es

Evaluación	-. Cuestionario de Reflexión para el alumnado. -. Cuestionario de Reflexión para el profesorado.

Anexo 1

Cuestionario Hábitos de Consumo

El cuestionario puede ajustarse al siguiente modelo:

ÍTEMS	SÍ	NO	A VECES
Antes de tirar algo a la basura ¿piensas si se puede arreglar o reutilizar?			
¿Te gusta vestir ropa que han usado otras personas: hermanos/as,..?			
¿Prefieres las bebidas en botellas de cristal a las de lata?			
¿Sueles almacenar los objetos usados (pilas, botellas, ropa) para reciclarlos?			
Cuando vas de excursión o de paseo, ¿guardas los desperdicios para tirarlos a la basura?			
¿Sueles apagar la luz al salir de la habitación?			
¿Cierras el grifo, incluso cuando te limpias los dientes?			
¿Crees que consumes demasiados productos que no son necesarios?			
¿Consideras que tu forma de vida influye en los demás seres vivos?			

Fuentes: artazaromoae21.blogspot.com/2007_02_01_archive.htm

Anexo 2

Guión para el desarrollo del coloquio

Se puede comenzar el coloquio con la lectura por parte de un alumno o alumna del texto que aparece en el anexo 2.1.

Con el fin de que todos los miembros del grupo participen en el coloquio podemos hacer entrega de tarjetas (3 ó más, esto dependerá del número de alumnado y el tiempo a dedicar) que el alumnado hará entrega al moderador o moderadora cada vez que participe en el coloquio. Antes de dar por finalizado el coloquio debe comprobarse que todo el alumnado ha hecho uso de sus tarjetas.

Se pueden formular las siguientes preguntas con el objetivo de suscitar las primeras intervenciones:

¿Qué idea, pensamiento, imagen te viene a la cabeza cuando escuchas "Cambio Climático"?

¿Qué efectos notas en tu entorno próximo como consecuencia del cambio climático?

¿Qué beneficios a nivel ambiental y de consumo crees que aporta el reciclaje?

¿Con qué acción, dentro de tu rutina diaria, puedes empezar a practicar un consumo responsable?

Tras la participación de todos los miembros del grupo se elaboran las conclusiones con las principales aportaciones manifestadas. Toda esta información la podemos recoger en el siguiente documento. (Anexo 2.2)

Anexo 2.1

¿EN QUÉ NOS AFECTA EL CAMBIO CLIMÁTICO?

Este calentamiento produce **aridez** en la tierra afectando a las actividades agropecuarias y según los investigadores en un futuro no muy lejano **se fundirán las enormes masas de hielo de los polos**, provocando una elevación de los niveles del mar, peligrando seriamente la posibilidad de vida en las costas.

Actualmente se afirma que **los vegetales son los mayores consumidores de CO_2**, el cual toman del aire para realizar la fotosíntesis reduciendo así la cantidad de **CO_2** en la atmósfera. Antiguamente se pensaba que eran los **océano**s los mayores consumidores, pero con el efecto evidenciado luego de **la indiscriminada tala de bosques** se pone en duda ésta teoría, ya que **el calentamiento global ocurre rápidamente y el nivel del mar va en constante aumento**.

Debido a la contaminación de la atmósfera por los incendios forestales, que a veces tardan semanas y aun meses en ser controlados, la desaparición de vastas extensiones de bosques, el avance de la erosión y de los desiertos, y la quema de combustibles en las industrias, transportes y hogares de todo el mundo, entre otras causas atribuidas en gran parte a la actividad humana, **nuestro planeta absorbe cada vez más radiación solar y se está calentando en forma alarmante**. Lo que ocurre es que algunos gases -el bióxido de carbono (CO2), y el metano (CH4), principalmente- impiden que se disipe el calor que la Tierra recibe del Sol, igual que sucede en un invernadero al quedar atrapado el aire caliente.

El resultado es que nuestro planeta, según explican los investigadores, está sufriendo un **"calentamiento global"** y, por ende, un **"cambio climático"**, que se ha relacionado con las catástrofes que han venido ocurriendo en varios países, como el nuestro, por las tormentas, ciclones o huracanes, que traen consigo graves inundaciones y daños a la agricultura, ganadería y a los propios asentamientos humanos, afectados por estos fenómenos. En el extremo opuesto, hay vastas regiones del globo en donde se han acentuado las sequías y las temperaturas extremosas, la falta de producción en el campo, la muerte del ganado por la escasez de agua y forrajes, las hambrunas, enfermedades y desnutrición, entre otras serias consecuencias.

Investigadores del Panel Intergubernamental para el Cambio Climático (IPCC) -grupo de investigación establecido en 1988 por el Programa de las Naciones para el Medio Ambiente (PNUMA) y la Organización Meteorológica Mundial (OMM), con el objeto de evaluar la información disponible sobre el cambio climático- han concluido que de no frenarse el problema del calentamiento de la Tierra, este fenómeno podría provocar un aumento en la temperatura mundial (entre 1.4 y 5.8 grados centígrados), lo que ocasionaría el deshielo de los polos glaciares y, como consecuencia, un aumento en el nivel de los océanos (entre 11 y 88 centímetros), que afectaría a muchas zonas costeras de bajo nivel. Esto pondría en riesgo a millones de seres humanos que

habitan no sólo poblados y ciudades pequeñas, sino también grandes urbes, como es el caso de Nueva York y Tokio, entre otras.

Casi todas las naciones del mundo están decididas a tomar medidas para hacer un frente común en contra de estos fenómenos que amenazan la vida en el planeta. La Convención de Río de Janeiro, Convención Marco de las Naciones Unidas sobre Cambio Climático, firmada durante la Cumbre de la Tierra celebrada en Río de Janeiro, Brasil, en 1992, aprobó el principio de precaución o precautoriedad, pues el problema es tan grave, que se debe de actuar de inmediato.

Tomado de Almerares, Diana y otros. Monografías.com

Anexo 2.2

CUESTIONARIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL

CUESTIONES	APORTACIONES
¿Qué idea, pensamiento, imagen te viene a la cabeza cuando escuchas "Cambio Climático"?	
¿Qué efectos percibes en tu entorno próximo como consecuencia del cambio climático?	
¿Qué beneficios a nivel ambiental y de consumo crees que aporta el reciclaje?	
¿Con qué acción, dentro de tu rutina diaria, puedes empezar a practicar un consumo responsable?	

Anexo 3

Documento de recogida de datos del coloquio

CUESTIONES	APORTACIONES	CONCLUSIONES
¿Qué idea, pensamiento, imagen te viene a la cabeza cuando escuchas "Cambio Climático"?		
¿Qué efectos percibes en tu entorno próximo como consecuencia del cambio climático?		
¿Qué beneficios a nivel ambiental y de consumo crees que aporta el reciclaje?		
¿Con qué acción, dentro de tu rutina diaria, puedes empezar a practicar un consumo responsable?		

Anexo 4

Ficha para la investigación de los residuos generados por el Centro

Dependencia del centro:_____

OBJETOS	TIPO	RESIDUO QUE GENERA	CANTIDAD APROXIMADA	TRATAMIENTO QUE TIENE	TRATAMIENTO QUE DEBERÍA TENER
	- Plástico - Papel - Cartón - Brick - Pilas - Aluminio - Vidrio - M.Orgánica - Otros			- Reciclar - Reutilizar - Vertedero - Incineración - Otros	- Reciclar - Reutilizar - Vertedero - Incineración - Otros
	- Plástico - Papel - Cartón - Brick - Pilas - Aluminio - Vidrio - M. Orgánica - Otros			- Reciclar - Reutilizar - Vertedero - Incineración - Otros	- Reciclar - Reutilizar - Vertedero - Incineración - Otros
	- Plástico - Papel - Cartón - Brick - Pilas - Aluminio - Vidrio - M. Orgánica - Otros			- Reciclar - Reutilizar - Vertedero - Incineración - Otros	- Reciclar - Reutilizar - Vertedero - Incineración - Otros
	- Plástico - Papel - Cartón - Brick - Pilas - Aluminio - Vidrio - M. Orgánica - Otros			- Reciclar - Reutilizar - Vertedero - Incineración - Otros	- Reciclar - Reutilizar - Vertedero - Incineración - Otros

Cuestionario de Reflexión para el Alumnado

ITEMS	SI	NO	A VECES	¿POR QUÉ?
¿Consideras que tus hábitos de consumo se ajustan a un Consumo Responsable?				
¿Crees que el Consumo Responsable, puede afectarte en algún aspecto de tu vida?			**¿En cuál?**	
¿Crees que las historias que plantea el video reflejan la realidad social de los jóvenes?				
¿Has participado de manera activa en las actividades de grupo?				
¿Cuáles han sido tus aportaciones individuales al grupo?				
¿Qué reflexiones te ha aportado el grupo?				
¿Has realizado las tareas de forma adecuada y con buena presentación?				
	Conductas Mejorables			
Enumera dos conductas relativas al reciclaje que pueden mejorarse en el Centro.				

Añade alguna sugerencia

_____

_____

_____

Comparte este cuestionario con tus compañeros y compañeras y realiza un informe general del mismo a nivel de clase.

Cuestionario de Reflexión para el Profesorado

ITEMS	BAJO	MEDIO	ALTO	¿POR QUÉ?
¿Cuál es el grado de satisfacción con respecto a la calidad pedagógica de la propuesta didáctica sobre el "Consumo Responsable"?				
	SI	NO	A VECES	¿POR QUÉ?
¿Considera que el alumnado se ha sentido atraído por el tema?				
¿Cree que la propuesta didáctica sobre el "Consumo Responsable" modificará conductas del alumnado hacia un consumo responsable?				
¿Diría que Miscelánea es un espacio de interés para los jóvenes?				

Añade alguna sugerencia

_____

_____

_____