



Objetivos de Desarrollo Sostenible

Objetivos de Desarrollo Sostenible nº 3: Buena salud y bienestar

Duración de la actividad: dos clases de 45 minutos

Nivel: 1º y 2º de primaria

Objetivos

Centrarse en el ODS nº 3: Buena salud y bienestar, con el fin de que:

- los alumnos comprendan que tenemos diferentes emociones (**ámbito cognitivo**)
- los alumnos puedan identificar cómo se sienten y empatizar con los demás (**ámbito socioemocional**)
- los alumnos puedan proponer soluciones para ayudar a sus amigos a sentirse mejor cuando se sienten tristes o solos (**ámbito conductual**)

Lección 1

Material necesario:

Hojas de trabajo 1.1, 1.2 y 1.3

Globos (uno por alumno), un vaso de plástico con arroz sin cocinar por alumno, una hoja de papel para cada alumno, celofán, rotuladores.

Preparación previa:

Haz una bola de estrés para mostrarla como ejemplo (ver hoja de trabajo 1.3).

Metodología

Para Empezar

Pregunta a los alumnos cómo se sienten. Utiliza los gestos y la mímica para provocar y ensayar "feliz", "triste", "enfadado" y "cansado". Canta la canción (hoja de trabajo 1.1) con los alumnos haciendo las acciones y anima a los alumnos a unirse.

Introducción

- Reparte la hoja de trabajo 1.2 y pide a los alumnos que relacionen las palabras con las imágenes.

Si necesitan más ayuda, dibuja los emojis en la pizarra, pregunta qué emoción muestra cada emoji y escribe la palabra debajo. Los alumnos pueden consultar esto si lo necesitan mientras completan la hoja de trabajo.

Pide a los alumnos que comprueben sus respuestas en parejas y luego pida que completen la tarea 2. En parejas, pídeles que practiquen juntos el minidiálogo y que hagan la mímica de la emoción.

'¿Cómo te sientes hoy?'

'Me siento ____.'

Tarea

- Habla de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Dile a los alumnos que hay 17 objetivos y explique que describen formas de mejorar nuestras vidas. Haz saber a los alumnos que las personas de los distintos países del mundo están trabajando en estos objetivos, y que ellos también pueden trabajar en ellos. Explica a los alumnos que el **ODS nº3 "Buena salud y bienestar"** implica aprender a gestionar nuestras emociones para poder llevar una vida sana. Explique a los alumnos que todo el mundo se enfada a veces. Diles que es saludable sentirse enfadado, pero que deben encontrar formas de calmarse cuando se sientan enfadados para no estarlo durante mucho tiempo.

Indica a los alumnos cómo se pueden calmar cuando están enfadados. Por ejemplo, inspirando y espirando lentamente y contando hasta diez, hablando de sus sentimientos, escuchando música, etc. Pregunte "¿Cómo te calmas cuando estás enfadado?"



Permite que los alumnos respondan en su L1 si no saben suficiente inglés para responder a la pregunta, luego ayúdeles a traducir sus respuestas al inglés y anímelos a repetir las. Anima a los alumnos a demostrar también lo que hacen, si es necesario.

Dile a los alumnos que algunas personas utilizan bolas anti-estrés para calmarse. Muestra a los alumnos una pelota anti-estrés hecha con un globo y arroz (véase la ficha 1.3). Di a los alumnos que van a hacer bolas anti-estrés que pueden utilizar para calmarse cuando están enfadados.

Reparte los globos, los vasos de arroz y la ficha 1.3. Sigue las instrucciones de la hoja de trabajo para hacer la demostración, permitiendo que los alumnos te sigan mientras lo hace.

Repaso

Los alumnos se ponen de pie y caminan lentamente por el aula. Mientras caminan, di una emoción y pide a los alumnos que la imiten mientras caminan.

Si tienes tiempo, los alumnos pueden turnarse para ser el "profesor" y decir diferentes emociones para que sus compañeros las imiten.

Lección 2

Material necesario:

Una pelota blanda, tarjetas de emociones (feliz, triste, enfadado, cansado, asustado, emocionado), hoja de trabajo 1.4, pinturas para el pavimento o tizas de colores, un banco o zona del patio para convertirlo en un rincón amigable.

Metodología

Para Empezar

- Jugar a pasar la pelota. Di a los alumnos que vas a cantar una canción. Mientras cantas, ellos

deben pasarse la pelota por la clase. Cuando te detengas, la persona que tenga la pelota tendrá que responder a una pregunta. (Nota: si no tienes una pelota, cualquier objeto puede servir. Incluso puedes hacer una pelota estrujando una hoja de papel). Vuelve a cantar la canción de la ficha 1.1, parando al final de cada estrofa. Cada vez que se detenga, muestra una tarjeta de emoción y pregunta: "¿Cómo me siento?". El alumno que tiene la pelota debe nombrar la emoción. Repite la actividad con una tarjeta diferente hasta que hayas revisado las seis emociones.

Introducción

- Muestra a los alumnos la imagen de la ficha 1.4. Formula las siguientes preguntas y obtén sus respuestas. Recuerda aceptar las respuestas en la L1 de los alumnos cuando sea necesario, pero ayuda a tus alumnos a reformular sus respuestas en inglés y ensaya con ellos brevemente.
- ¿Qué puedes ver? (una niña, columpios, un tobogán etc.)
- ¿Qué está haciendo la niña?? (sentarse) ¿Está jugando con sus amigos? (no)
- ¿Por qué no? (no están, es nueva, no conoce a nadie...) ¿Cómo se siente? (triste)
- ¿A veces te sientes así de triste? (sí) ¿Por qué? (respuestas de los propios alumnos)
- ¿Qué podrías hacer para que se sienta feliz? (pedirle / invitarla a jugar)

Tarea

- Presenta la tarea. Dile a los alumnos que van a crear un rincón de la amistad en su patio de recreo. Remite a la lección anterior y pregúntales qué recuerdan sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible. **¿Cuántos hay? (17) ¿Para qué sirven? (Para ayudar a hacer del mundo un lugar mejor y ayudar a mejorar nuestras vidas) ¿De qué objetivo hablaron en la última lección? (Objetivo nº 3: Buena salud y bienestar)** Recuerda a los alumnos que cuidar nuestras emociones ayuda a mantenernos sanos. Explica que un rincón de la amistad es un lugar al que la gente puede acudir si no tiene a nadie con quien jugar. Diles que pueden ayudar a que la gente no se sienta triste ofreciéndose a jugar con alguien que vean en el rincón de la amistad
- Indica cómo podría ser un rincón de la amistad (acogedor, divertido, con colores vivos, etc.).
- Coloca a los alumnos en grupos de tres o cuatro y llévalos al exterior, al lugar donde crearás tu rincón de la amistad. Anima a los grupos a hablar juntos sobre cómo podrían decorar el espacio para crear este rincón..

- Vuelve al aula. Dale a los alumnos 10 minutos para que propongan tres ideas con su grupo y hagan una lista. A continuación, cada grupo debe compartir su lista. Mientras cuentan sus ideas a la clase, anota las ideas en la pizarra.
- Realiza una votación en clase para elegir la mejor idea (o ideas). Lleva a la clase de vuelta al exterior y crea el rincón de la amistad (puede que tengas que hacerlo en una lección posterior).

Repaso

- Pide a los alumnos que trabajen en sus grupos para crear un cartel que explique qué es el rincón amigable y dónde se encuentra, para exponerlo en la escuela.

Antes de empezar, se puede fomentar el lenguaje de los carteles preguntando a los alumnos qué es lo que deberían escribir y escribiéndolo en la pizarra para que lo consulten cuando creen los carteles.



HAZ CLICK EN LAS IMÁGENES PARA DESCUBRIR MÁS RECURSOS