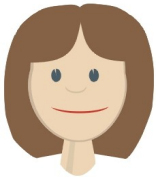


Unidad 7. Salud y desarrollo personal

1



Hablamos y aprendemos

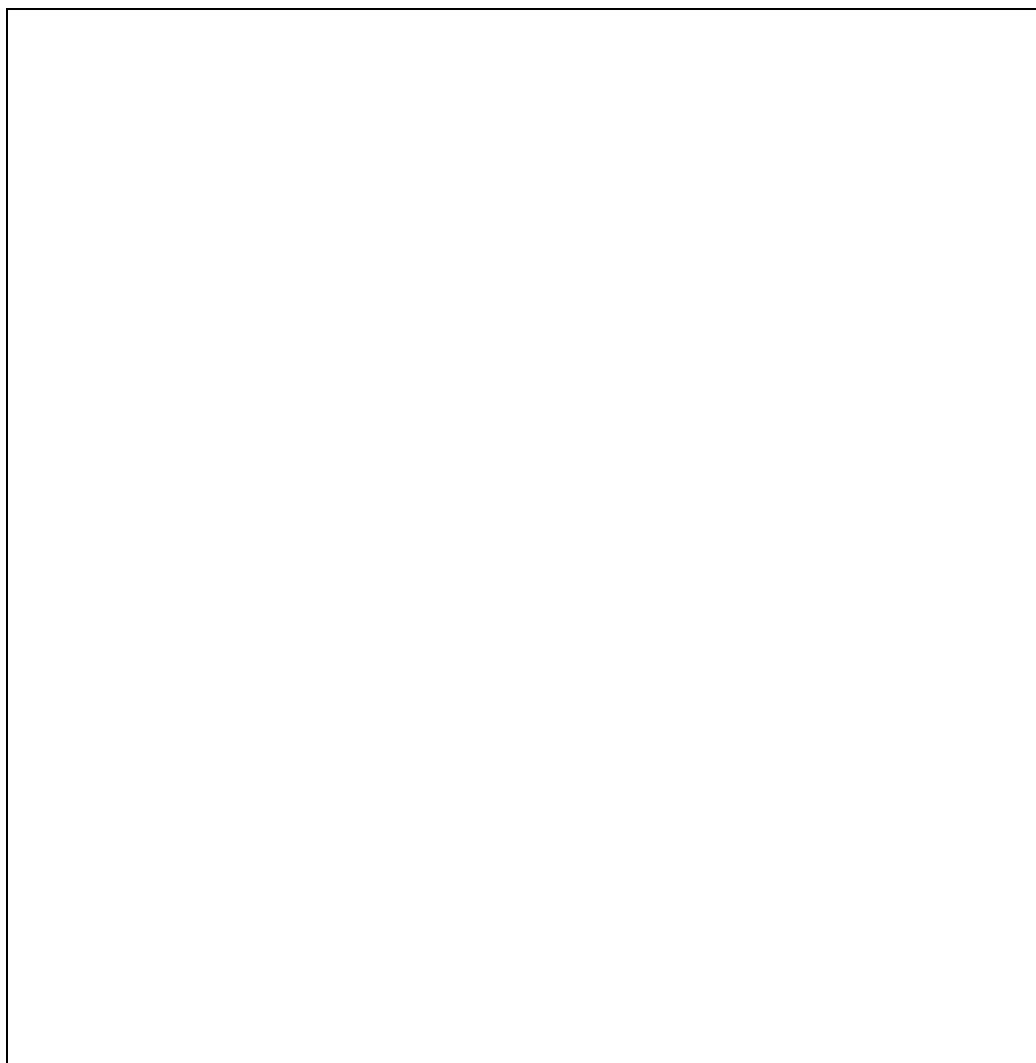
¿Qué es la salud?

Todas las personas de la clase, alumnado y profesora, exponemos lo que sabemos acerca de la *salud*; después entre todas, de nuevo, intentamos **definir** *salud* y expresamos lo más importante que creamos de todo lo que hemos hablado; y para terminar, el resultado, lo escribimos en la pizarra y en estas líneas:



Dibujamos

En un folio diseña un escudo que contenga los *valores personales* que consideres más importantes, usa dibujos y colores; después explica a la clase cómo es tu escudo, describe lo que has hecho, cuenta por que has hecho esos dibujos, por qué has utilizado esos colores y por qué has escogido esos valores.

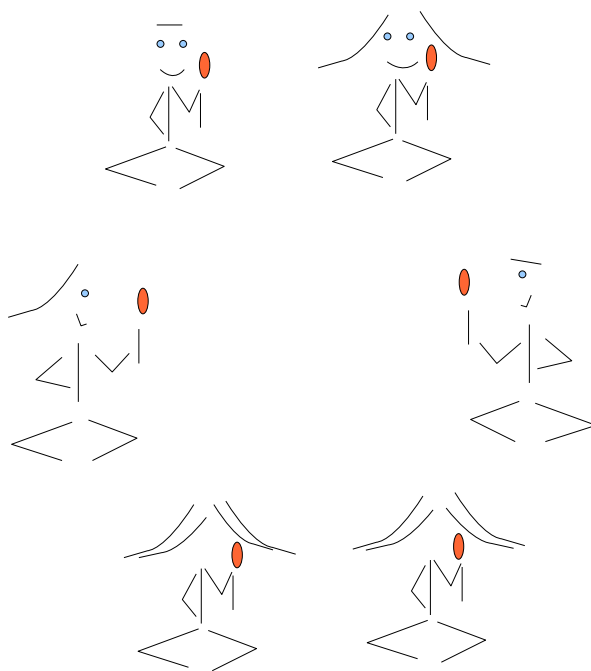


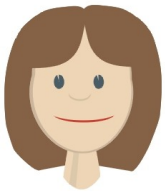


Apagamos una vela con la respiración

Ayudamos al/ a la profesor/a a crear un ambiente adecuado dentro de la clase; apagamos las luces, ponemos las colchonetas en círculo y ponemos música tranquila de fondo.

Cada persona coge una vela. Se trata de encenderla e intentar apagarla con el aire que sale de la nariz; pondremos a prueba nuestra capacidad pulmonar y nuestra capacidad de concentración; si logramos apagar la vela. Repetimos el ejercicio dos veces más.





Aprendemos los distintos tipos de respiración

Ahora nuestro/a profesor/a pasa al centro del círculo y nos va a dar unas instrucciones:

Primero nos explican los diferentes tipos de respiración: pulmonar y abdominal, así como las ventajas de esta última.

A continuación se realiza la actividad:

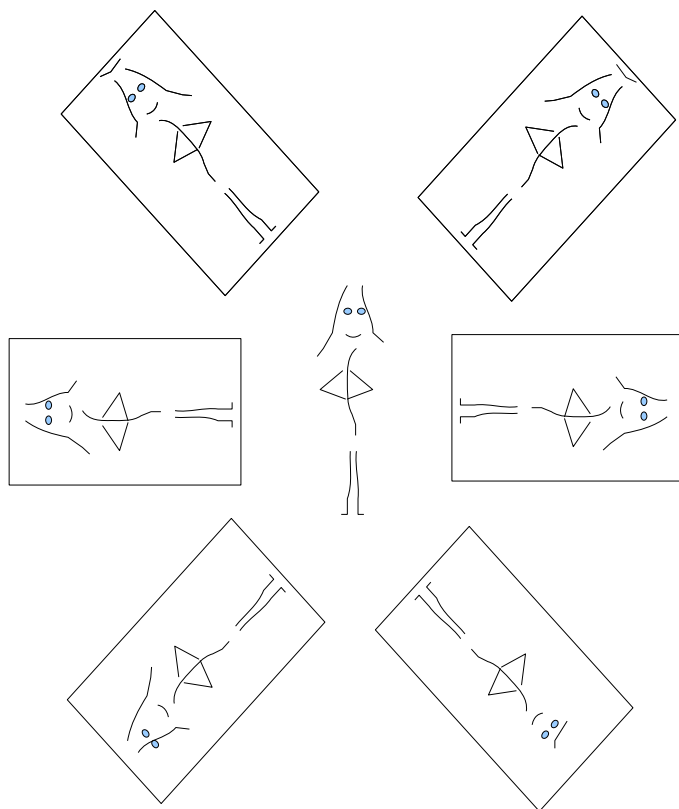
-Tumbadas/os boca arriba, tomamos aire por la nariz lentamente y vamos notando como pasa por la garganta, hasta llegar a los pulmones, donde retenemos el aire unos segundos, para después ir expulsándolo poco a poco con un silbido.

- Repetimos una vez más.

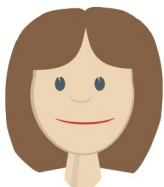
- En la misma posición y con las manos situadas en el abdomen, volvemos a tomar aire por la nariz lentamente, dejamos que pase por los pulmones hasta llegar al abdomen, notando cómo éste se va hinchando. Expulsamos el aire poco a poco, por la boca, con un pequeño silbido.

- Repetimos dos veces, ésta debe ser la forma correcta de respirar.

Para finalizar la sesión los/as participantes comentamos nuestras impresiones.



5

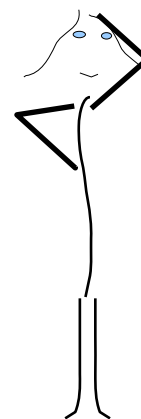


Reconocemos nuestro cuerpo

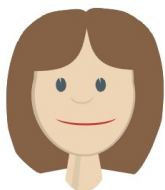
En la clase, nos colocamos de pie y formando un círculo. Se empieza a caminar lentamente hasta completar dos vueltas, respetando en todo momento el círculo.

Cuando nos indique el/la profesor/a, nos paramos y con los ojos cerrados cada persona debe ir tocando cada parte de su cuerpo, deteniéndonos el tiempo que sea necesario para reconocer y sentir hasta el mínimo detalle de éste.

Con ello se pretende que seamos capaces de abstraernos de lo que nos rodea, desinhibirnos, descubrir y percibir cómo es realmente nuestro cuerpo.



6



Nos relajamos

Los/as participantes nos tumbamos en la colchoneta durante toda la actividad y seguimos las indicaciones que el/la profesora nos va a ir dando:

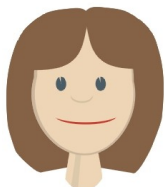
- Tomamos aire por la nariz lentamente y vamos notando como pasa por la garganta, hasta llegar a los pulmones, donde retenemos el aire unos segundos, para después ir expulsándolo poco a poco con un silbido.
- Repetimos dos veces más, y nos empezamos a encontrar muy, muy...relajadas/os.

- Y ahora vamos a ir notando cada parte de nuestro cuerpo:

- Empezamos por los pies y las piernas, tratamos de llevar las puntas de los dedos hacia adentro notando como se tensan los músculos de pies y piernas, aguantamos un poco esta tensión y empezamos a soltar, notando como se relajan. Repetimos una vez más.
- Continuamos con los glúteos, contraemos estos apretando contra el suelo, notando la tensión, vamos soltando poco a poco hasta relajar por completo. Repetimos otra vez.
- Llenamos de aire los pulmones hasta hacerlos llegar al abdomen, a la vez que contraemos éste hacia adentro, notando como se endurecen los músculos, soltamos lentamente sentimos cómo se deshinchas hasta relajarse.
- Repetimos, pero ahora al contrario, esto es, llenamos de aire el abdomen sacando el estómago todo lo que podamos, soltamos el aire suavemente notando como nos vamos sintiendo cada vez más relajados/as.
- Ahora es el turno de manos y brazos. Cerramos fuertemente los puños, doblamos los codos y aguantamos unos segundos la tensión. Bajamos los brazos y dejamos de hacer fuerza hasta que las manos se relajan por completo. Repetimos una vez.
- Llevamos los hombros hacia el pecho, cruzando los brazos por delante de este, notando la tensión en la espalda y cuello. Aguantamos unos segundos (5 aproximadamente) y soltamos despacio, hasta sentir como se relajan. Repetimos otra vez.
- Apretamos la mandíbula a la vez que intentamos sonreír, mantenemos esta tensión durante 5 segundos, notando la tirantez que se produce. Comenzamos a relajar muy lentamente, sintiendo como nuestra mandíbula se abre, dándonos la sensación de que se va a caer, y como los labios se quedan algo separados. Repetimos otra vez.
- Por último, cerramos los ojos y arrugamos la frente hasta notar esa pequeña tirantez. Aguantamos todo lo que podamos y después vamos aflojando despacio. Repetimos.

Terminamos la actividad del mismo modo que la empezamos, con la salvedad de que ahora las piernas deben estar ligeramente flexionadas, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia arriba.

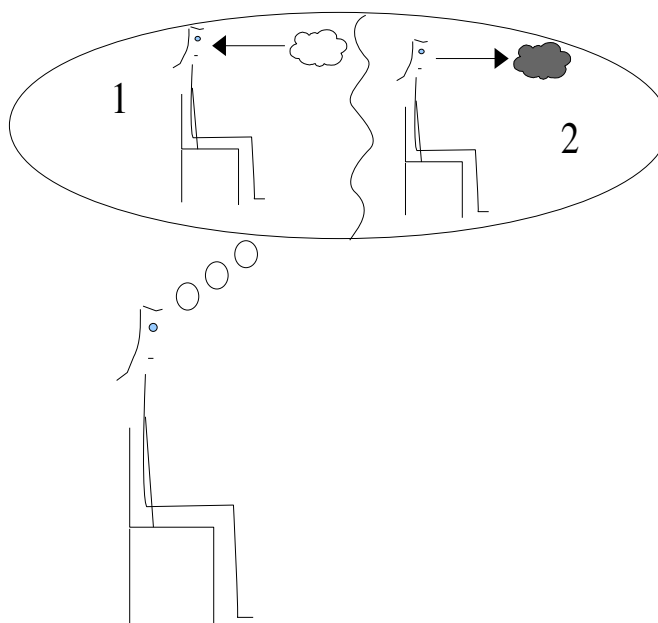
A continuación hacemos un par de respiraciones largas, paramos y nos levantamos muy, muy despacio hasta sentarnos... para comentar las sensaciones que hemos experimentado a lo largo de la actividad.



Seguimos relajándonos

Estando sentadas/os en una silla, acomodamos nuestro cuerpo, sintiendo todo el respaldo de la silla en la espalda y el asiento en los muslos y principio de las piernas, colocando las manos encima de las piernas, en la posición más cómoda posible; la cabeza mirando al frente y con los ojos cerrados.

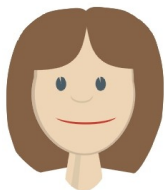
Inicialmente nos concentramos en la respiración, vamos inspirando por la nariz y expirando por la boca cada vez más profundamente. A la vez, nos vamos imaginando que el oxígeno que tomamos es blanco (aunque no sea verdad) y como va pasando hasta nuestros pulmones, para una vez depurado y transformado pasar a la sangre; después, ésta recorre todos los órganos y extremidades de nuestro organismo, en todo momento vamos imaginando ese recorrido.



Continuamos con el proceso volviendo a los pulmones y ya con el dióxido de carbono formado, nos imaginamos que lo expulsamos imaginándolo en un color oscuro (aunque no sea verdad).

En este punto se incide de nuevo en la respiración, tomando el oxígeno de color blanco y una vez que pasa a los pulmones y se distribuye por todo el cuerpo, se expulsa el dióxido de carbono de color oscuro. Repetimos esta parte final tres o cuatro veces para, a continuación, vamos volviendo al aula, pensando en todo lo que nos rodea e ir poco a poco abriendo los ojos y estirarnos, ponernos en pie, etc.

8



Modelamos en arcilla

Tras comentar y cambiar impresiones sobre la relajación llevada a cabo, se reparte un trozo de arcilla blanca (no mancha y es de secado rápido) a cada persona; pensamos en uno de los órganos internos que hayamos imaginado en la relajación, como, por ejemplo, los pulmones, el corazón, el estómago, etc. Después, este órgano, lo modelamos con las manos en la arcilla. cuando acabemos, cada persona puede explicar por qué ha elegido ese órgano y qué significado e importancia tiene para ella.

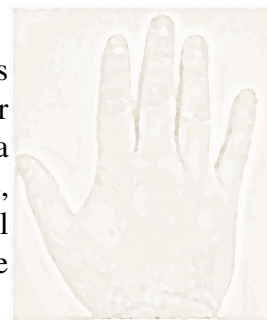
9



Sentimos la energía de nuestras manos

Acondicionamos el aula para crear un ambiente agradable: luz apagada, colchonetas colocadas en línea y música de relajación de fondo.

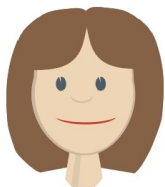
Nos colocamos por parejas, una/o se tumba boca arriba con los ojos cerrados y la otra persona se arrodilla detrás de su cabeza. Antes de iniciar el ejercicio, esta última deberá concentrarse en guiar toda su energía hacia sus manos, colocando éstas muy cerca una de otra, pero sin tocarse, permaneciendo así el tiempo que considere hasta que sienta el calor; al concentrarnos de esta forma, se trata de creer que esta acumulación de 'energía' es posible, independientemente de que lo sea o no.



Conseguido esto, colocamos las manos sobre el rostro de la pareja para transmitir la energía de las manos sobre el rostro de ésta pero sin tocarse.

Repetimos la actividad cambiando el orden de la pareja. Una vez finalizado el ejercicio, cada participante manifiesta sus impresiones.

10



Masaje grupal

Se colocan las colchonetas formando un círculo, la mitad del grupo se tumba boca abajo en ellas y la otra mitad dará un masaje relajante con globos, consistente en ir desplazando éstos con movimientos circulares muy suaves, desde los talones hasta la cabeza. Una vez terminado, se cambia el orden, esto es, las/os que estaban tumbados serán quienes den el masaje.

Como variante a este ejercicio y con la finalidad de experimentar sensaciones distintas, se hará un masaje facial, utilizando piedras de diferentes texturas y tamaños y aceites perfumados.

Una vez finalizado el ejercicio cada participante manifiesta sus impresiones.

11



Evitamos la malas posturas

El estrés, la vida sedentaria, el poco ejercicio físico, no descansar lo necesario, entre otras cosas, hace que la mayor parte del tiempo utilicemos posturas inadecuadas con el consiguiente esfuerzo añadido y deterioro de nuestros músculos y huesos, causando dolencias principalmente en espalda y columna, que con unos simples ejercicios de higiene postural se podrían evitar, a la vez que fortalecemos adecuadamente la musculatura.

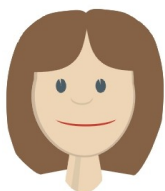
Los participantes nos dividimos en dos grupos. Cada grupo debe extraer de una bolsa un papel con una acción determinada a realizar; el grupo consensuará la forma adecuada de ejecutarla. Si aciertan se suma un punto, si fallan sería el otro grupo quien tendría la oportunidad de hacerlo correctamente y llevarse el punto. Si ninguno de los dos acierta, vuestro/a profesor/a os explicará la forma correcta de realizarla.

Ganará el grupo que más puntos obtenga.

Acciones a ejecutar

- acostarse en la cama
- levantarse de la cama
- coger una caja del suelo
- tender la ropa
- planchar
- poner la lavadora
- coger un bote de la estantería
- llevar el carro de la compra
- esperar el autobús
- lavarse los dientes
- sentarse en una silla
- levantarse de la silla
- coger 10 € del suelo
- atarse los cordones de los zapatos
- limpiar los cristales
- comer un plato de cocido
- llevar una mochila
- llevar una bolsa
- coger a un niño pequeño
- barrer el suelo

12



Aprendemos a estirarnos

Comenzamos con sencillos ejercicios para estirar la zona cervical. Se colocan tantas sillas como participantes haya. Cada participante se sienta correctamente en una silla, de forma que nuestra espalda y piernas se adapten a la silla formando un ángulo recto y los pies están perfectamente plantados en el suelo.

Posición inicial: colocar los brazos a lo largo del cuerpo y tocamos suavemente, con las manos, el asiento de la silla.

Ejercicio 1:

En esta posición, con la barbilla recta mirando al frente, girar el cuello muy despacio hacia la derecha sin hacer fuerza, hasta notar un poco de tensión, que no dolor; contar hasta 5 y volver, muy despacio, al centro. Contar hasta 5 y realizar el mismo movimiento pero hacia la izquierda. Repetir 5 veces a cada lado.

Ejercicio 2:

En la misma posición, pero ahora metiendo ligeramente hacia adentro la barbilla, ir agachando la cabeza muy despacio, como si quisiéramos tocarnos el pecho con la barbilla, hasta notar un poco de tensión, que no dolor, aguantar 5 segundos y volver a subir, pero muy lentamente. Ahora intentamos llevar la cabeza hacia atrás pero muy despacio, hasta donde notemos que empieza a tirar, no a doler, aguantamos 5 segundos y volvemos a la posición inicial. Repetir este ejercicio 5 veces. Recordamos que las manos deben estar siempre sujetando la silla, pero sin hacer fuerza, y que no se deben

doblar los brazos.

Ejercicio 3:

Ahora intentaremos tocar nuestro hombro derecho con la oreja derecha, para ello, partimos de la posición inicial, giramos muy levemente el cuello a la derecha y, una vez hecho esto, comenzamos a inclinar la cabeza muy despacio hacia el hombro derecho (recordando que es la cabeza la que tiene que bajar y no el hombro el que sube) hasta notar un poco de tensión, que no dolor, aguantamos 5 segundos y volvemos a subir muy lentamente. Hacemos lo mismo pero hacia la izquierda. Repetimos 5 veces a cada lado. Puede ser necesario que el/la profesora ejecute esta acción para que nos sirva de ejemplo.

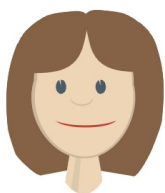
Ejercicio 4: Ahora estiraremos la *columna vertebral* y los *músculos de la espalda*.

Para ello nos colocamos de rodillas encima de la colchoneta, nos sentamos sobre los talones e inclinamos la espalda hacia delante con los brazos extendidos hacia delante, hasta tocar el suelo con la frente, y en esta posición y sin levantar los glúteos de los talones, intentamos seguir estirando los brazos como si fuéramos a coger algo, aguantar en esta posición unos segundos y soltar para volver a sentarnos lentamente encima de los talones. Repetir el ejercicio 5 veces.

Importante: Todos los giros y movimientos del cuello en estos ejercicios deben ser hechos lenta y suavemente, y en ningún caso deben ser dolorosos.

Para realizar estos ejercicios sería ideal contar con un espejo de pared, en el que podamos ver nuestros movimientos y corregirlos si fuera necesario.

13



Fortaleciendo nuestra musculatura

En esta actividad realizaremos una pequeña tabla de ejercicios para un buen fortalecimiento y mantenimiento de la musculatura.

Ejercicio 1:

Tumbadas/os en las colchonetas, boca arriba, con las piernas flexionadas, levantamos la pierna derecha sujetando la rodilla con ambas manos e intentamos llevarla hacia el pecho hasta notar una ligera tensión, aguantamos ahí contando hasta cinco y bajamos poco a poco. Hacemos el ejercicio cinco veces con cada pierna y con las dos juntas.

Ejercicio 2:

Lo mismo que el anterior, pero en lugar de llevar la rodilla al pecho hay que llevar ésta al hombro contrario y así sucesivamente cinco veces con cada pierna.

Ejercicio 3:

Tumbadas/os boca arriba, piernas flexionadas y brazos cruzados por encima del pecho. Levantar ligeramente la parte de arriba de la espalda, aguantar cinco segundos y bajar. Repetir seis veces.

Ejercicio 4:

En la misma posición, con la mano derecha extendida intentar tocar la rodilla izquierda, aguantar lo que se pueda y bajar. Lo mismo con el otro brazo.

Ejercicio 5:

Mantenemos la misma posición, levantamos ambas rodillas hacia el pecho, sujetando estas con ambas manos. Intentamos tocar las rodillas con la frente, aguantar lo que podamos y bajar. Repetir cinco veces.

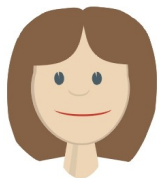
Ejercicio 6:

Misma posición, cruzamos pierna derecha por encima de la izquierda y empujando con la pierna derecha hacia el suelo aguantamos lo que podamos y subimos. Descruzamos y lo repetimos con la otra. Hacer cinco veces con cada pierna.

Ejercicio 7:

Manteniendo la misma posición, piernas ligeramente flexionadas, hacemos un pequeño movimiento para relajar.

14

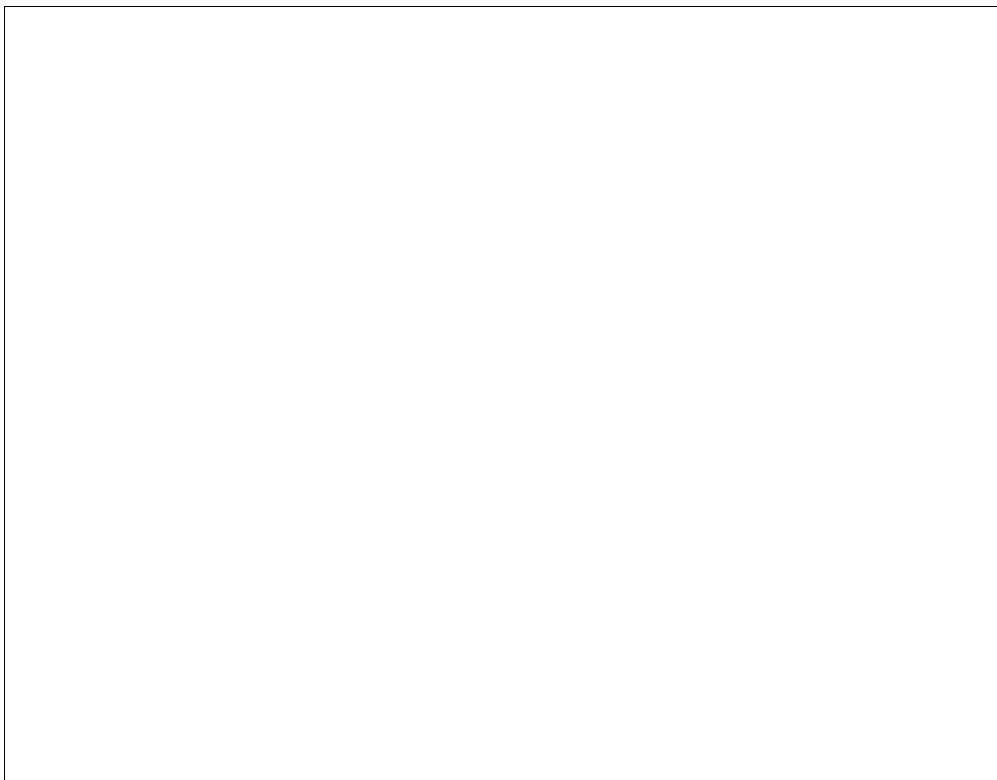


Dibujamos

Busca en Internet tres de los grandes sistemas de órganos del cuerpo humano, el digestivo, el circulatorio y el respiratorio y haz un dibujo de cada uno de ellos:

Sistema digestivo:

Sistema respiratorio:



Sistema circulatorio:

