

LECTUROS

3 SALUD Y BIENESTAR



JUEGO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Realiza preguntas a los estudiantes para evaluar su comprensión básica del cuento. Por ejemplo: "Pregunta de opción múltiple: ¿Qué problema enfrentaban Marta y Juan en su comunidad?, a) Falta de deportes en la escuela, b) Contaminación en el parque c) Falta de tiendas de alimentos saludables"

OBJETIVO



CONOCER

Evaluar la comprensión básica del cuento y recordar los hechos y detalles específicos de la historia.

SECUENCIA DE EVENTOS

Pide a los estudiantes que enumeren los eventos principales del cuento en orden cronológico. Luego, pueden dibujar o escribir brevemente sobre cada evento para demostrar su comprensión de la historia. Esta actividad les permitirá analizar y comprender cómo los eventos se desarrollan y se conectan entre sí. Pregunta de respuesta corta: ¿Por qué Pedro se enfermó en la historia? ¿Qué aprendió de su experiencia?

OBJETIVO



COMPRENDER

Comprender la secuencia de eventos en el cuento y demostrar la capacidad de organizar la información en un orden lógico.

ACTIVIDAD DE ESCRITURA

Actividad de escritura: Escribe una breve carta desde el punto de vista de Pedro, explicando cómo se sintió cuando estaba enfermo y qué cambios hizo en su vida después de recuperarse.

OBJETIVO



APLICAR

Aplicar el conocimiento adquirido del cuento para crear una carta para entender la perspectiva del personaje.

ORGANIZA Y RESUME

Pide a los estudiantes que hagan una lista de los problemas que tenía la comunidad en la historia y cómo Marta, Juan y Pedro trabajaron juntos para resolverlos.

OBJETIVO



ANALIZAR

Analizar y comprender las características del problema y relacionar posibles soluciones a ello.

DEBATE ÉTICO

Divide a los estudiantes en grupos y organiza un debate sobre si los niños deben ser responsables de cuidar el medio ambiente y promover la salud en su comunidad. Pueden usar ejemplos del cuento para respaldar sus argumentos.

OBJETIVO



EVALUAR

Desarrollar habilidades de pensamiento crítico y ético al debatir sobre dilemas relacionados con la historia y evaluar diferentes perspectivas y argumentos.

DISEÑAMOS UN PÓSTER

Pídeles que diseñen un póster que promueva la importancia de la higiene y el bienestar en su comunidad. Deben incluir consejos y mensajes clave del cuento.

OBJETIVO



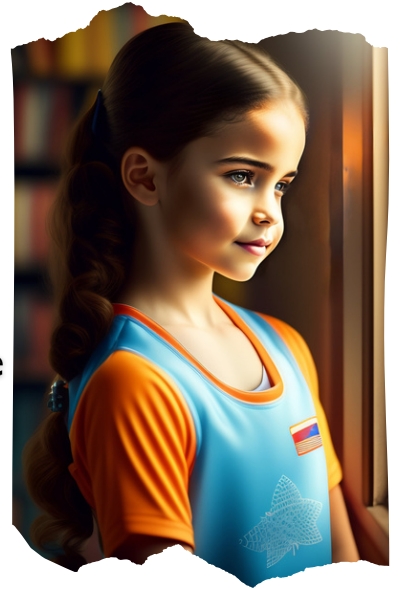
CREAR

Fomentar la creatividad y la imaginación al crear un producto que pueda resumir lo comprendido en la historia y su posterior aplicación a la vida real en nuestra comunidad

El Jardín de la Salud: La Aventura de Marta y Juan

Marta y Juan eran dos niños llenos de energía y curiosidad. Vivían en un pequeño pueblo rodeado de hermosos campos verdes y montañas imponentes. Aunque eran muy diferentes, compartían un sueño común: promover la salud y el bienestar en su comunidad.

Marta era una niña inteligente y apasionada por el deporte. Tenía el pelo largo y castaño, y siempre llevaba consigo una pelota de fútbol. Marta se dio cuenta de que muchos de sus amigos y amigas pasaban mucho tiempo frente a las pantallas, sin dedicar tiempo suficiente a actividades físicas. Decidió tomar acción y organizar un club de deportes en su escuela. Junto con sus compañeros, practicaban diferentes deportes y juegos al aire libre, aprendiendo sobre la importancia de mantenerse activos para una vida saludable.



Juan, por otro lado, era un niño curioso y amante de la naturaleza. Tenía el pelo corto y oscuro, y siempre llevaba una pequeña libreta en su bolsillo para dibujar y escribir. Juan notó que muchas personas en su pueblo no estaban al tanto de los alimentos saludables y se alimentaban principalmente de comida rápida. Decidió hablar con su abuela, quien era una gran jardinera, y juntos crearon un pequeño huerto en el patio trasero de su casa. Aprendieron sobre cultivos orgánicos y cómo cultivar frutas y verduras saludables. Juan también organizó talleres en su escuela para enseñar a sus compañeros cómo cultivar sus propios alimentos y la importancia de una dieta equilibrada.



Un día, Marta y Juan se encontraron en el parque y compartieron sus ideas y sueños para mejorar la salud de su comunidad. Sin embargo, descubrieron que enfrentaban un problema: había una gran cantidad de basura acumulada en el parque y en las áreas verdes del pueblo. Esto causaba contaminación y afectaba negativamente la salud de las personas y el medio ambiente.

Decidieron unir sus fuerzas y trabajar juntos para resolver este problema y crear un entorno más saludable para todos. Organizaron una campaña de limpieza en el parque y convocaron a sus compañeros de escuela, vecinos y autoridades locales para participar.

Con guantes y bolsas de basura en mano, Marta, Juan y todos los voluntarios se dispusieron a recoger la basura esparcida por el parque y los alrededores. Sin embargo, se encontraron con la oposición de un grupo de niños gamberros, que se burlaban de su esfuerzo y continuaban contaminando el área.

Marta: ¡Chicos, debemos cuidar nuestro entorno! Si seguimos contaminando, nuestra salud y la de los demás estarán en riesgo.

Niño Gamberro: ¡No nos importa! Hacer esto es divertido, ¡no queremos escucharte!

Juan: (con determinación) Entiendo que penséis así, pero si seguimos contaminando, nuestra tierra se enfermará y nosotros también. Queremos vivir en un lugar saludable, ¿no os importa?

Niña Gamberra: (dudando) Bueno, supongo que no lo había pensado de esa manera...

Con paciencia y perseverancia, Marta y Juan lograron persuadir a algunos de los niños gamberros para que se unieran a la campaña de limpieza. Les explicaron cómo sus acciones podían afectar su propia salud y la de sus seres queridos. Poco a poco, el grupo de limpieza se fue fortaleciendo.

Marta: ¡Mirad lo que hemos logrado juntos! Estamos creando un entorno más saludable y hermoso para todos.

Juan: ¡Exacto! Todos podemos ser parte del cambio. Cuidar de nuestro entorno es cuidar de nosotros mismos.

Después de un arduo trabajo, el parque y las áreas verdes del pueblo volvieron a estar limpias y saludables. Marta, Juan y los niños gamberros convertidos en voluntarios se sintieron orgullosos de su logro y del impacto positivo que habían generado en su comunidad.

Marta: (sonriendo) ¿Veis? Todos podemos marcar la diferencia cuando trabajamos juntos por un objetivo común.



Juan: (asintiendo) Exactamente. Nuestra comunidad se está volviendo más saludable y consciente gracias a todos nosotros.

A medida que la historia se difundía por el pueblo, Marta y Juan se dieron cuenta de que su trabajo aún no había terminado. Decidieron compartir algunos consejos saludables para mantener el buen estado de salud de las personas y el entorno:



Consejos saludables

1. Practicar actividades físicas regularmente, como deportes, caminatas o juegos al aire libre.
2. Consumir una dieta equilibrada y nutritiva, incluyendo frutas, verduras y alimentos frescos.
3. Beber suficiente agua para mantenerse hidratado y eliminar toxinas del cuerpo.
4. Evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados.
5. Separar adecuadamente los residuos y reciclar para reducir la contaminación.
6. Reducir el uso de plástico y optar por alternativas sostenibles, como bolsas reutilizables y botellas de agua.
7. Educar a otros sobre la importancia de cuidar el medio ambiente y promover la salud.

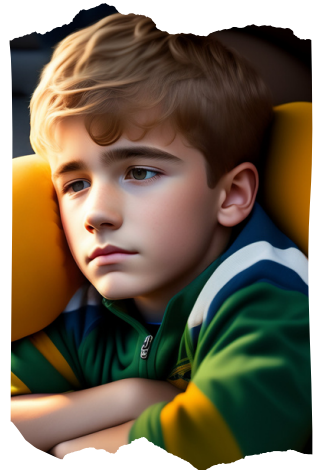
Unos meses después, uno de los niños gamberros, Pedro, cayó enfermo por no cuidar adecuadamente su higiene personal. Se sentía débil y tenía fiebre alta.

Pedro (con voz débil): Chicos, no me siento bien en absoluto. Me duele todo el cuerpo y tengo fiebre.

Marta y Juan se acercaron a Pedro y le brindaron apoyo.

Marta: Pedro, es importante cuidar de tu salud y tu higiene personal. Te ayudaremos a ponerte mejor.

Juan: (preocupado) Sí, Pedro. No debemos olvidar la importancia de lavarnos las manos y cuidar de nosotros mismos.



Con el tiempo, Pedro siguió los consejos de Marta y Juan, mejoró su higiene, se limpiaba siempre las manos antes de hacer algo, se cepillaba los dientes y se duchaba a diario y se recuperó completamente de su enfermedad. Esta experiencia le enseñó la importancia de cuidar su salud y mantener hábitos de higiene adecuados.

Pedro (agradecido): Gracias, chicos. He aprendido la lección. Nunca más olvidaré cuidar de mi salud y mantener mi entorno limpio.

Con el tiempo, la comunidad comenzó a implementar estos hábitos saludables en sus vidas diarias. La salud y el bienestar se convirtieron en prioridades para todos, y el pueblo se transformó en un lugar más saludable para vivir.

Y así, Marta y Juan demostraron que cualquier persona, sin importar su edad, puede contribuir a la promoción de la salud y el bienestar en su entorno. Su dedicación por mejorar la calidad de vida en su comunidad dejaron una huella duradera.

LECTURODS

3 SALUD Y BIENESTAR



JOC DE PREGUNTES I RESPOSTES

Realitza preguntes als estudiants per avaluar la seva comprensió bàsica del conte . Per exemple: "Pregunta d'opció múltiple: Quin problema enfrontaven Marta i Juan a la seva comunitat?, a) Falta d'esports a l'escola, b) Contaminació al parc c) Manca de botigues d'aliments saludables"

OBJECTIU



CONÈIXER

Avaluar la comprensió bàsica del conte i recordar els fets i detalls específics de la història.

SEQÜÈNCIA D' ESDEVENIMENTS

Demana als estudiants que enumerin els esdeveniments principals del conte en ordre cronològic. Després, poden dibuixar o escriure breument sobre cada esdeveniment per demostrar la seva comprensió de la història. Aquesta activitat els permetrà analitzar i comprendre com els esdeveniments es desenvolupen i es connecten entre si. Pregunta de resposta curta: Per què Pedro es va emmalaltir en la història? Què va aprendre de la seva experiència?

OBJECTIU



COMPRENDRE

Comprendre la seqüència d'esdeveniments en el conte i demostrar la capacitat d'organitzar la informació en un ordre lògic.

ACTIVITAT D'ESCRITURA

Escriu una breu carta des del punt de vista de Pedro, explicant com es va sentir quan estava malalt i quins canvis va fer en la seva vida després de recuperar-se.

OBJECTIU



APLICAR

Aplicar el coneixement adquirit del conte per crear una carta per entendre la perspectiva del personatge.

ORGANITZA I RESUMEIX

Demana als estudiants que facin una llista dels problemes que tenia la comunitat en la història i com Marta, Juan i Pedro van treballar junts per resoldre'ls.

OBJECTIU



ANALITZAR

Analitzar i comprendre les característiques del problema i relacionar possibles solucions a això.

DEBAT

Divideix els estudiants en grups i organitza un debat sobre si els infants han de ser responsables de tenir cura del medi ambient i promoure la salut en la seva comunitat. Poden fer servir exemples del conte per donar suport als seus arguments.

OBJECTIU



AVALUAR

Desenvolupar habilitats de pensament crític i ètic en debatre sobre dilemes relacionats amb la història i avaluar diferents perspectives i arguments.

DISSENYEM UN PÒSTER

Han de dissenyar un pòster que promogui la importància de la higiene i el benestar en la seva comunitat. Han d' incloure consells i missatges clau del conte.

OBJECTIU



CREAR

Fomentar la creativitat i la imaginació en crear un producte que pugui resumir el comprès en la història i la seva posterior aplicació a la vida real en la nostra comunitat

El Jardí de la Salut: L'Aventura de Marta i Juan

La Marta i el Joan eren dos nens plens d'energia i curiositat. Vivien en un petit poble envoltat de bells camps verds i muntanyes imponents. Encara que eren molt diferents, compartien un somni comú: promoure la salut i el benestar a la seva comunitat.

La Marta era una nena intel·ligent i apassionada per l'esport. Tenia els cabells llargs i castanys, i sempre portava una pilota de futbol. Marta es va adonar que molts dels seus amics i amigues passaven molt de temps davant de les pantalles, sense dedicar prou temps a activitats físiques. Va decidir passar a l'acció i organitzar un club d'esports a la seva escola. Juntament amb els companys, practicaven diferents esports i jocs a l'aire lliure, aprenent sobre la importància de mantenir-se actius per a una vida saludable.



Joan, per altra banda, era un nen curiós i amant de la natura. Tenia els cabells curts i foscos, i sempre portava una petita llibreta a la butxaca per dibuixar i escriure. Joan va notar que moltes persones al seu poble no estaven al corrent dels aliments saludables i s'alimentaven principalment de menjar ràpid. Va decidir parlar amb la seva àvia, que era una gran jardinera, i junts van crear un petit hort al pati del darrere de casa seva. Van aprendre sobre cultius orgànics i com cultivar fruites i verdures saludables. Joan també va organitzar tallers a la seva escola per ensenyar als companys com cultivar els seus propis aliments i la importància d'una dieta equilibrada.



Un dia, la Marta i el Joan es van trobar al parc i van compartir les seves idees i somnis per millorar la salut de la seva comunitat. Tot i això, van descobrir que enfrontaven un problema: hi havia una gran quantitat d'escombraries acumulades al parc i a les àrees verdes del poble. Això causava contaminació i afectava negativament la salut de les persones i el medi ambient. Van decidir unir les seves forces i treballar plegats per resoldre aquest problema i crear un entorn més saludable per a tothom. Van organitzar una campanya de neteja al parc i van convocar els companys d'escola, veïns i autoritats locals per participar-hi.

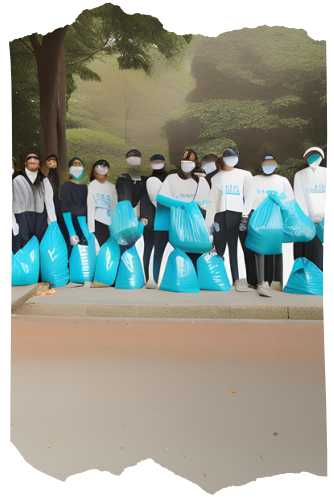
Amb guants i bosses d'escombraries a la mà, la Marta, el Joan i tots els voluntaris es van disposar a recollir les escombraries escampades pel parc i els voltants. Tot i això, es van trobar amb l'oposició d'un grup de nens brètols, que es burlaven del seu esforç i continuaven contaminant l'àrea.

Marta: Nois, hem de cuidar el nostre entorn! Si seguim contaminant, la nostra salut i la dels altres estaran en risc.

Nen Gamberro: No ens importa! Fer això és divertit, no volem escoltar-te!

Joan: (amb determinació) Entenc que penseu així, però si seguim contaminant, la nostra terra s'emmalaltirà i nosaltres també. Volem viure en un lloc saludable, no us importa?

Nena Gamberra: (dubtant) Bé, suposo que no ho havia pensat d'aquesta manera...



Amb paciència i perseverança, Marta i Joan van aconseguir persuadir alguns dels nens brètols perquè s'unissin a la campanya de neteja. Els van explicar com les seves accions podien afectar la pròpia salut i la dels seus éssers estimats. A poc a poc, el grup de neteja es va anar enfortint.

Marta: Mireu el que hem aconseguit junts! Estem creant un entorn més saludable i bonic per a tothom.

Joan: Exacte! Tots podem formar part del canvi. Tenir cura del nostre entorn és tenir cura de nosaltres mateixos.

Després d'un ardu treball, el parc i les àrees verdes del poble van tornar a estar netes i saludables. Marta, Joan i els nens brètols convertits en voluntaris es van sentir orgullosos del seu èxit i de l'impacte positiu que havien generat a la seva comunitat.

Marta: (somrient) Veieu? Tots podem marcar la diferència quan treballem plegats per un objectiu comú.



Joan: (assentint) Exactament. La nostra comunitat s'està tornant més saludable i conscient gràcies a tots nosaltres.

A mesura que la història es difonia pel poble, Marta i Joan es van adonar que la seva feina encara no havia acabat. Van decidir compartir alguns consells saludables per mantenir el bon estat de salut de les persones i l'entorn:

Consells saludables

1. Practicar activitats físiques regularment, com ara esports, caminades o jocs a l'aire lliure.
2. Consumir una dieta equilibrada i nutritiva, incloent-hi fruites, verdures i aliments frescos.
3. Beure suficient aigua per mantenir-se hidratat i eliminar toxines del cos.
4. Evitar el consum excessiu d'aliments processats i ensucrats.
5. Separar adequadament els residus i reciclar-los per reduir la contaminació.
6. Reduir l'ús de plàstic i optar per alternatives sostenibles, com ara bosses reutilitzables i ampolles d'aigua.
7. Educar altres sobre la importància de cuidar el medi ambient i promoure la salut.

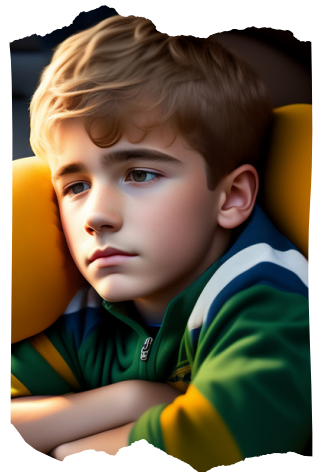
Uns mesos després, un dels nens brètols, Pedro, va caure malalt per no cuidar adequadament la seva higiene personal. Se sentia feble i tenia febre alta.

Pedro (amb veu feble): Nois, no em sento bé en absolut. Em dol tot el cos i tinc febre.

Marta i Joan es van acostar a Pere i li van donar suport.

Marta: Pere, és important tenir cura de la teva salut i la teva higiene personal. T'ajudarem a posar-te millor.

Joan: (preocupat) Sí, Pere. No hem d'oblidar la importància de rentar-nos les mans i tenir cura de nosaltres mateixos.



Amb el temps, Pere va seguir els consells de Marta i Joan, va millorar la seva higiene, es netejava sempre les mans abans de fer alguna cosa, es raspallava les dents i es dutxava diàriament i es va recuperar completament de la seva malaltia. Aquesta experiència li va ensenyar la importància de cuidar la salut i mantenir hàbits d'higiene adequats.

Pedro (agraït): Gràcies, nois. He après la lliçó. Mai més oblidaré tenir cura de la meua salut i mantenir el meu entorn net.

Amb el temps, la comunitat va començar a implementar aquests hàbits saludables a les seves vides diàries. La salut i el benestar es van convertir en prioritats per a tothom, i el poble es va transformar en un lloc més saludable per viure-hi.

I així, Marta i Joan van demostrar que qualsevol persona, sense importar-ne l'edat, pot contribuir a la promoció de la salut i el benestar al seu entorn. La seva dedicació per millorar la qualitat de vida a la seva comunitat van deixar una empremta duradora.