Efeméride

Educación Primaria

Día Mundial de la Salud

7 de abril: las horas de sueño, los minutos de movimiento y los veinte segundos del lavado de manos. Con soluciones y hoja de registro.

Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

El **7 de abril** es el Día Mundial de la Salud. La fecha es el aniversario de la fundación de la **Organización Mundial de la Salud, en 1948**, y se celebra desde 1950.

La salud no es solo no estar enfermo. La OMS la define como **estar bien de cuerpo, de cabeza y con la gente que te rodea**, y por eso este día se habla también de descansar, de moverse y de cómo te sientes.

Trucos

Casi todos los consejos de salud vienen con un número: **60 minutos** de movimiento al día, **de 9 a 12 horas** de sueño entre los 6 y los 12 años, **20 segundos** lavándose las manos. Quedarse con el número es más útil que quedarse con la frase, porque el número se puede comprobar.

Lee el texto

Dormir no es tiempo perdido. Mientras duermes, el cuerpo repara lo que se ha gastado durante el día y el cerebro ordena lo que has aprendido. Por eso quien duerme poco no solo está cansado: también le cuesta más concentrarse y recordar. Moverse funciona parecido. No hace falta hacer deporte de competición; sirve andar, correr en el patio o subir escaleras, siempre que sume alrededor de una hora al día.

Responde a las preguntas

1. **¿Qué día se celebra y de qué es aniversario?** _____
2. **Según la OMS, ¿qué es tener salud?** _____
3. **¿Cuántas horas debería dormir alguien de tu edad?** _____
4. **¿Qué hacen el cuerpo y el cerebro mientras duermes?** _____

Recuerda

Los **60 minutos de movimiento** no tienen que ser seguidos ni en un gimnasio. Suman el camino al colegio, el recreo, subir escaleras y jugar en la calle. Contarlos suele dar una sorpresa en las dos direcciones.

5. **Apunta a qué hora te acostaste ayer y a qué hora te levantaste. ¿Cuántas horas has dormido?**
   me acosté _____ me levanté _____ horas _____

6. **¿Llegas a las horas recomendadas? Si no, ¿qué te lo impide?** _____
7. **Suma tus minutos de movimiento de ayer. Cuenta todo lo que te movieras.**
   _____ _____ _____ total _____
8. **Escribe dos cambios pequeños que podrías hacer esta semana. Que sean cosas que dependan de ti.**
   a) _____
   b) _____

El reto

Los veinte segundos. Lávate las manos contando despacio hasta veinte, sin mirar el reloj.

¿te ha parecido mucho o poco tiempo? _____

Ahora hazlo con un cronómetro y comprueba cuánto tardas normalmente: _____ segundos

Y una semana de sueño, para ver si el problema es un día suelto o una costumbre.

lunes _____ martes _____ miércoles _____ jueves _____

viernes _____ sábado _____ domingo _____

¿cuántos días llegaste a las nueve horas? _____

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. **Sitúa la efeméride y conoce su origen. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
2. **Entiende la salud como algo más que no estar enfermo. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
3. **Recuerda las recomendaciones con su número. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
4. **Explica para qué sirve dormir. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
5. **Calcula las horas entre dos momentos. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
6. **Suma tiempos de actividad de un día. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
7. **Propone cambios que dependen de él. C [ ] EP [ ] NC [ ]**
   Comentario. Conviene tratar la pregunta 6 con cuidado. **El objetivo no es que nadie se sienta mal por sus horas de sueño**, sino que vea si hay algo que pueda cambiar. Si lo que lo impide no depende de él, decirlo también es una respuesta correcta.

Solucionario

Pregunta 1: el **7 de abril**, aniversario de la fundación de la **OMS en 1948**.

Pregunta 2: **estar bien de cuerpo, de cabeza y con quienes te rodean**, no solo no estar enfermo.

Pregunta 3: entre **9 y 12 horas**, para edades de 6 a 12 años.

Pregunta 4: el cuerpo **repara lo gastado** y el cerebro **ordena lo aprendido**.

Pregunta 5: su cálculo real. Se valora la resta de horas bien hecha, aunque el resultado sea bajo.

Pregunta 6: su respuesta. Valen los deberes, las pantallas, el ruido, un horario familiar. **No se juzga la causa.**

Pregunta 7: su suma de minutos. Sorprende en las dos direcciones: unos llegan sin darse cuenta y otros se quedan lejos.

Pregunta 8: valen acostarse quince minutos antes, dejar la pantalla fuera del cuarto, ir andando al colegio, jugar en el recreo en vez de sentarse. **Dos cualesquiera que estén en su mano.**

El reto: los veinte segundos y la semana de sueño. Casi todo el mundo se lava las manos **bastante menos** de veinte segundos, y comprobarlo con un cronómetro es lo que hace que la cifra se recuerde.