



**UNIVERSIDAD DE MATANZAS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
TRABAJO DE DIPLOMA**

**LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD MEDIANTE LA ASIGNATURA EL MUNDO EN
QUE VIVIMOS EN LOS ESCOLARES DE CUARTO GRADO**

Autora: Anays Pompa Padrón

Tutora: M.Sc. Ana Julia Suárez Bello, profesor asistente.

Consultante: Dr. C. Amado Lorenzo Hernández Barrenechea, profesor titular.

Carrera: Licenciatura en Educación Primaria.

Matanzas

2019-2020



Declaración de autoridad

Declaro que soy la única autora del presente Trabajo de Diploma titulado: La Educación para la Salud mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en los escolares de cuarto grado y autorizo a la Universidad de Matanzas y a la Dirección de Educación del municipio de Limonar a que haga uso del mismo para la transformación del proceso pedagógico.

Nombre: Anays Pompa Padrón

Pensamiento

“[...] No hay bienestar mayor que el de conservar la salud propia y la de los familiares, de los amigos y de los seres queridos [...]”

(Castro, 2002)



Agradecimientos

A mi familia que no me dejaron caer ni un momento y estuvieron conmigo hasta el final.

A mi tutora la M.Sc. Ana Julia Suarez Bello por su dedicación y tiempo que ha escogido para que este trabajo se realice con excelencia.

Al consejo de dirección, maestros y escolares de la Escuela Primaria "Nelson Fernández Oliva", del municipio de Limonar.

Dedicatoria

Este trabajo investigativo se lo dedico a mi madre Miriela Padrón Macías ya que ha sido una gran ayuda en el recorrido de mi carrera.

Resumen

La investigación está encaminada a dar respuesta al siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la educación para la salud en los escolares de cuarto grado mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en la escuela primaria del municipio de Limonar? El objetivo formulado para la solución de dicha problemática es elaborar un sistema de actividades didácticas para la educación para la salud mediante la asignatura “El mundo en que vivimos” en los escolares de cuarto grado de la escuela primaria “Nelson Fernández Oliva” del municipio de Limonar. En el proceso investigativo, se asume la dialéctica materialista, como método rector del conocimiento, así como métodos del nivel teórico y empírico y el análisis porcentual como parte de los métodos matemáticos. La investigación presenta un sistema de actividades didácticas para la educación para la salud en los escolares de cuarto grado mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” de la escuela primaria “Nelson Fernández Oliva” del municipio Limonar. Con el mismo se pretende que los escolares se familiaricen e interesen por los problemas de salud, tanto en el orden personal como colectivo, así como causas, consecuencias que se originan en torno a esta problemática y cambio en su modo de actuación en cuanto a las medidas a tener en cuenta para proteger su salud.

Palabras clave: Educación para la salud, actividades, cambio en modos de actuación.

Summaries

The investigation is directed to give answer to the following scientific problem. As contributing to the education for the health in the schoolboy of fourth it harrows by means of the course the world in which warrens in the elementary school of the municipality of Lemon Grove. The formulated objective for the solution of problematic happiness is to elaborate a system of educational activities for the educational for the health by means of the course the world in which warrens in the schoolboy of fourth harrows of the elementary school Nelson Fernandez Oliva of the municipality of lemon grove .In the investigative process ,the materialistic dialectic is assumed as governing method of the knowledge as well as methods of the technical and empiric level and the percentage analysis as part of the mathematical methods. The investigation presents a system of educational activities for educational for the health in the schoolboy of fourth harrow by means of the course the world in which warrens of the elementary school Nelson Fernandez Oliva of the municipality of lemon grove .With the same it is tried to get that the is schoolboy familiarize and are interested in the problems of health so much in the personal order as community ,as well as causes ,consequences that it is originated about this problem and change in your mode of action as for the measures to keep in mind to protect your health. Code word; Education for the health, system of educational activities, changes in manners of action.

Indice

Contenidos	Pág.
Introducción	1
Desarrollo	6
1.La educación para la salud en la Educación Primaria	6
2. Importancia de la educación para la salud en el escolar primario	17
3.Potencialidades de la asignatura “El Mundo en que vivimos” para la educación para la salud	22
4.Resultados del diagnóstico inicial	24
5.Fundamentación del sistema de actividades didácticas	28
6.Resultados obtenidos con la aplicación del sistema de actividades didácticas	32
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Bibliografía	37
Anexos	

Introducción

En las primeras décadas de siglo XXI los problemas de salud han terminado por adquirir magnitudes globales convirtiéndose en un signo distintivo para todos los países. Un gran reto de la sociedad contemporánea es el giro hacia una sociedad sostenible lo cual implica, una transformación profunda de los paradigmas de desarrollo mundial que hoy imperan.

Un gran reto de la sociedad contemporánea es el giro hacia una sociedad sostenible lo cual implica, necesariamente, una transformación profunda de los paradigmas de desarrollo mundial que hoy imperan. Dentro de los que deben protagonizar dichos cambios, son los modelos educativos que rigen la formación de generaciones enteras en el mundo, que posibiliten introducir modificaciones concretas en todos los niveles de actuación, a lo que puede contribuir la instrumentación de una adecuada educación para la salud.

Si evaluamos las teorías y prácticas que predominaron en la medicina científica desde el Renacimiento hasta nuestros días, podemos apreciar dos entidades bien diferenciadas: la medicina clínica y la medicina social. Ambas con distintos paradigmas, a la primera la domina el individual restrictivo y a la segunda, el social expansivo. Su génesis representó una evolución de aproximadamente 350 años. Los “nuevos” problemas relacionados con la salud de las sociedades industriales, enfermedades crónicas, discapacidad, enfermedades mentales, cáncer, accidentes, toxicomanías y problemas no infecciosos, muestran claramente que se trata de procesos complejos en los que intervienen factores de origen biológico, pero también sociales, económicos y culturales. Esto, junto al aporte de la epidemiología (surgida también a mediados del siglo XIX) dio por resultado el cambio del orden de prioridades, “privilegiando la protección y promoción de la salud y la prevención primaria de la enfermedad por sobre la atención de la enfermedad ya desencadenada”.

Es a partir de todos estos importantes cambios conceptuales que se empieza a hacer hincapié en la importancia de la educación y la promoción de la salud como una práctica más del médico, la que comienza a desarrollar un rol cada vez más amplio e importante desde su origen hasta nuestros días.

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, la **promoción de la Salud** es el proceso mediante el cual los individuos y las comunidades se sitúan en condiciones de ejercer un mejor control sobre los determinantes de la salud.¹²

La **educación para la salud** (EPS) no sería más que un instrumento insustituible para avanzar en la consecución de esos fines.

La investigadora asume que la EPS es un proceso de formación y de capacitación de las personas con el fin de que adquieran los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual, familiar y colectiva. Es decir, un intento de responsabilizar y preparar al individuo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más saludable posible y conductas positivas de salud. Se trata de un proceso, hecho **con, por y para la gente**.

Si bien la EPS es una práctica antigua, ha variado sustancialmente en su enfoque ideológico y metodológico como consecuencia de los cambios paradigmáticos en relación a la salud. La EPS ha evolucionado desde un concepto de salud como de “no-enfermedad” hacia otro mucho más amplio y complejo, que considera a la salud como la globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social.

En la investigación no puede dejar de mencionarse la situación que está pasando en el mundo y en nuestro país que es la Covid-19, que es una familia de virus que circula entre humanos y animales y de humano a humano. Es genéticamente distinto de otros coronavirus como SARS-CoV y MERS-CoV, trae como consecuencias la muerte de muchas personas y el contagio de cientos.

Esta enfermedad tiene como síntomas fiebre, tos seca, dificultad para respirar, fatiga, dolor de cabeza, malestar general, estornudos, dolor muscular, diarrea, aunque en algunas personas no presentan ningunos de estos síntomas teniendo esta enfermedad

.El Ministerio de Educación en estrecha colaboración con Salud Pública toman medidas dirigidas a preparar a los estudiantes, trabajadores de los sectores y también a la familia para prevenir y evitar la propagación de la Covid-19 Las siguientes medidas son

:

- Evitar contacto con personas contagiadas.

¹ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (1987) Una agenda para la acción. p. 37.Suiza.

- Lavado de manos frecuentemente.
- Distancia entre personas.
- Cubrirse la boca y la nariz con la parte interna del codo al toser o estornudar.
- Usar nasobuco.

La necesidad de que todas las personas sean portadoras de una adecuada salud es primordial para la vida, en Cuba ha sido una meta en la construcción de la sociedad nueva. El sistema educativo cubano se ha empeñado en lograr la educación para la salud de forma efectiva en todos los niveles educativos.

En este sentido las exigencias declaradas en el Modelo de escuela primaria y las transformaciones realizadas por el perfeccionamiento del trabajo, plantean nuevos retos al currículum actual en los que se evidencia el interés por la incorporación de los contenidos de educación para la salud en todos los grados.

De esta forma se reconoce que en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura “El Mundo en que vivimos”, el escolar se prepara para el conocimiento, cuidado y protección de su salud, contribuye a la formación de los mismos, al desarrollar hábitos correctos para mantener una salud adecuada.

El estudio de los resultados de las investigaciones realizadas en torno a la educación para la salud en la escuela primaria, permitió conocer que se destacan los autores: José Rogelio Pérez Milán (2001), Amado Hernández Barrenechea (2003), Noel Hernández Hernández (2008), y Danely Acosta Alemán (2010).

Las diversas asignaturas del plan de estudio de la Educación Primaria pueden contribuir a la educación para la salud de los escolares en la escuela cubana, pero, en el caso particular de los contenidos de la asignatura “El Mundo en que vivimos”, se abren extensas potencialidades para desarrollar un trabajo efectivo en tal dirección. A partir del análisis de los resultados de las comprobaciones de conocimientos, así como en la solución de tareas se ha podido constatar como principales potencialidades y dificultades.

Potencialidades: los escolares se sienten motivados e interesados con el cuidado de su salud, tienen disposición para participar en las actividades que se realizan en la escuela, la asignatura “El Mundo en que vivimos”, constituye una poderosa herramienta para desarrollar, estimular y sembrar convicciones para el cuidado de la salud de los

escolares a través del cumplimiento de lo que establece el Programa Director de Educación para la salud.

Los escolares presentan **dificultades** en cuanto a: limitados conocimientos sobre la educación para la salud; en el accionar diario de los escolares se evidencian insuficiencias en cuanto a: cuidado de la higiene personal y colectiva, limpieza del aula, respeto a las normas de salud personal; insuficiente utilización de los contenidos de la asignatura “El Mundo en que vivimos” con temáticas de educación para la salud; no siempre se logra alcanzar una clara comprensión de las responsabilidades que sobre la educación para la salud tiene la institución escolar y no constituye una práctica en el desempeño cotidiano de la docencia.

Teniendo en cuenta lo planteado con anterioridad, la autora aborda en la presente investigación el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la educación para la salud en los escolares de cuarto grado mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en la Escuela Primaria Nelson Fernández Oliva del municipio de Limonar? Reconociendo como **objetivo de la investigación**: elaborar un sistema de actividades didácticas para la educación para la salud mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en los escolares de cuarto grado de la Escuela Primaria Nelson Fernández Oliva del municipio de Limonar.

En correspondencia con las anteriores precisiones y para dar cumplimiento al objetivo de la investigación la autora dirige el accionar de su trabajo investigativo a través de las siguientes **tareas de investigación**:

1-Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la educación para la salud en la Educación Primaria.

2-Characterización del estado actual de la educación para la salud de los escolares de cuarto grado mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en la Escuela Primaria Nelson Fernández Oliva del municipio de Limonar.

3-Elaboración de un sistema de actividades didácticas para la educación para la salud de los escolares de cuarto grado mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en la Escuela Primaria Nelson Fernández Oliva del municipio de Limonar.

4-Constatación en la práctica pedagógica de la efectividad de los resultados de la aplicación del sistema de actividades didácticas que contribuya a la educación para la

salud a través de la asignatura “El Mundo en que vivimos” en escolares de cuarto grado de la Escuela Primaria Nelson Fernández Oliva del municipio de Limonar.

Esta investigación se sustenta en el método general: **dialéctico-materialista**, ya que estudia el fenómeno en su desarrollo y explica los procesos que ocurren en la mente de los hombres y en la sociedad como un todo. Los **métodos del nivel teórico** empleados fueron: **histórico-lógico**: permitió a la autora realizar un estudio sobre la historicidad de la educación para la salud en los escolares de cuarto grado en el contexto de la Educación Primaria actual, **inductivo-deductivo**: permitió hacer una generalización a partir de las experiencias particulares y poder arribar a conclusiones generales, **analítico-sintético**: para penetrar en la esencia del fenómeno objeto de estudio y sistematizar la información necesaria para la elaboración del sistema de actividades didácticas y la **modelación**: para el diseño del sistema de actividades didácticas a elaborar y precisar cómo emplearlas en las clases mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en cuarto grado.

En cuanto a los **métodos del nivel empírico** se utilizaron: **prueba pedagógica** para obtener información sobre el estado actual de la educación para la salud en escolares de cuarto grado, la **revisión de documentos**: (Programas, Orientaciones Metodológicas, Ajustes Curriculares) para conocer el tratamiento a la educación para la salud, la **observación**: para valorar las actividades de los escolares donde demuestren los hábitos para la educación para la salud y la **entrevista**: con el objetivo de obtener información que permita comprobar los conocimientos que poseen docentes y directivos, para el tratamiento adecuado a la educación para la salud. Se empleó además el método estadístico matemático: **análisis porcentual**: para los fundamentos cuantitativos de la investigación.

En la investigación se asume de manera intencional la matrícula de los escolares de cuarto grado: 24 escolares, por presentar dificultades en cuanto a los hábitos relacionados con su salud, un jefe de ciclo y la directora de escuela.

DESARROLLO

1. La educación para la salud en la Educación Primaria.

Un signo de identidad de la sociedad actual es el cambio; las transformaciones sociales en las que se halla inmerso el mundo actual exigen de la educación una continua adaptación a formas de vida diferentes, siendo necesario idear estrategias de intervención educativa que den respuesta a los problemas que se van generando. Las necesidades cambian, hoy más que nunca, sabemos que la medicina curativa es insuficiente como sistema de salud ya que ésta no responde, solamente, a condicionantes biológicos, sino también psicosociales.

Estudios realizados por el *Center For Disease Control de Atlanta* manifiestan que, cuando se supera el primer año de vida (periodo en el que los factores biológicos son muy importantes), la proporción de la mortalidad determinada por los estilos de vida aumenta considerablemente, acercándose a un 50%.

Cada día, consecuencia del cambio, el hombre se encuentra ante nuevos retos y desafíos. Los cambios epidemiológicos o transición epidemiológica, como dicen los expertos, han reemplazado en los países desarrollados a una serie de enfermedades infecciosas clásicas (cólera, paludismo, diarreas infantiles.) por otras patologías como son las enfermedades crónicas (cardiovasculares, cáncer) y las llamadas enfermedades del progreso: sida. Alcoholemia, drogodependencia, estrés. El 30% del tabaquismo y más del 10 por ciento del alcoholismo causan muerte por cáncer. La principal causa de muerte en menores de 35 años a nivel mundial son los accidentes de tráfico por exceso de alcohol³.

En cuanto a la explosión de la pandemia del SIDA conviene señalar las proyecciones que hace Conde: en concreto, entre los adolescentes, por nuevas prácticas de riesgo que ya no les margina socialmente, el sida va a crecer sobre todo en las generaciones jóvenes de 15 a 29 años, quienes lo adquirirán por vía sexual en función de los cambios que se están operando en los estilos de vida juveniles y en el consumo de drogas.⁴

³ Wetton. (1990). *Modificación de la percepción del tabaquismo por parte de los niños*. España: Conferencia de EpS de la Comunidad Europea (CE).

⁴ Conde, F. (1997). «Escenarios de futuro del VIH/Sida. De la enfermedad "acontecimientos" a la cronicidad futura. España.

Por otra parte, el patrón actual de morbilidad en Cuba según los diferentes periodos biológicos es el siguiente: en la infancia existe un predominio de anomalías congénitas y enfermedades infecciosas; en los jóvenes los accidentes; en los adultos el cáncer, la cardiopatía isquémica y la patología respiratoria; y, en los ancianos, la enfermedad cardiovascular.

Bajo estas circunstancias epidemiológicas tanto en Cuba como en el resto del mundo, convoca a la comunidad de investigadores a promover vías que favorezcan conductas adecuadas en cuanto al cuidado de la salud tanto personal como colectiva, en este sentido tiene un papel de élite la educación para la salud y su engranaje con las instituciones educativas.

La educación para la salud es una de las disciplinas más jóvenes en el ámbito de las ciencias de la salud. Clásicamente, el término educación para la salud sugería la comunicación hacia fuera y hacia debajo de conocimientos sobre la salud, a individuos a los que se suponía desprovistos de los mecanismos cognitivos sobre el modo de evitar las enfermedades.

El interés por la educación para la salud tiene una larga tradición. Según se ha señalado, la historia de la especie humana ha mostrado desde tiempos inmemoriales una gran preocupación por la salud y su transmisión; no obstante, la evaluación sistemática y científica es relativamente reciente. Esta disciplina se constituye formalmente como materia autónoma en 1921 con el primer programa de educación para la salud que impartió el Instituto de Massachusetts, aunque había sido empleada esta terminología, por primera vez, en 1919 en una conferencia sobre ayuda a la salud infantil. La primera organización profesional surge en 1922 *Thepubliche al theeducation, sección de la American publichealthassociation*.⁵

Según Perea, (2001), hasta 1937 no se establece una cualificación profesional, y en 1977 es cuando se edita un documento que regula las funciones de los educadores de la salud pública.

Como ocurre casi siempre en los comienzos de la estructuración y sistematización de un saber autónomo, las posiciones de los autores son diferentes. En las investigaciones

⁵ Rosen, 1958, pág. 23

consultadas por la autora se pudo constatar que esta problemática ha sido trabajada fundamentalmente dirigida a los grupos etarios que transitan por la adolescencia, la juventud y la adultez, quedando menos investigada la importancia de la educación para la salud en los niños que transitan por la Enseñanza Primaria, así como las temáticas más abordadas dentro de la educación para la salud son: El alcoholismo, tabaquismo y las relaciones sexuales.

La educación para la salud en las escuelas primarias es de gran importancia la labor del profesorado con respecto a ella dentro y fuera del aula. Desarrollar las actividades propuestas ha de contribuir al bienestar físico, mental y social, además de favorecer la adopción de comportamientos de salud en los integrantes de las comunidades educativas. La promoción de la salud se dirige a mejorar las competencias en salud en los individuos y también a mejorar en entorno y la sociedad en la que estos viven. Aunque se entiende por estilos de vida: no fumar, comer sano, no beber alcohol, hacer ejercicios físicos se ha de entender también como la manera general de vivir de las personas y grupos sociales. Esto incluye, no solo los mencionados hábitos saludables, sino las formas de pensar y de comportarse de las personas, otorgándole una gran importancia a la salud mental. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

Muchos padres están muy interesados en la educación académica básica de sus hijos; lectura, redacción y aritmética, pero no están interesados en conocer sobre otro tipo de aprendizaje que sucede en el aula. Un programa integral de educación de la salud es una parte importante del currículum en la mayoría de los distritos escolares. Empezando en kindergarten y continuando hasta la secundaria, proporciona una introducción al cuerpo humano y a factores que evitan enfermedades y promueven o dañan la salud.

Los años intermedios de la infancia son tiempos extremadamente sensibles por varios asuntos médicos, especialmente cuando se trata de adoptar comportamientos sanos que pueden tener consecuencias para toda la vida. Su hijo podría estar expuesto a varios temas médicos en la escuela: nutrición, prevención de enfermedades, crecimiento y desarrollo físico, reproducción, salud mental, prevención de abuso de

drogas y alcohol, salud del consumidor y seguridad: cruzar las calles, manejar bicicletas, primeros auxilios. La meta de esta educación es no solo incrementar el conocimiento de su hijo en cuanto a la salud y crear actitudes positivas hacia su propio bienestar, sino también promover un comportamiento sano. Al ir más allá de simplemente incrementar el conocimiento, las escuelas piden más participación de los estudiantes que en muchas otras materias. A los niños se les enseñan destrezas para la vida, no solamente destrezas académicas.

Además de la escuela y el hogar, su pediatra es otro educador de la salud para usted y su hijo. Ya que el médico de su hijo conoce a su familia, puede proporcionarle información y consejos claros y personalizados sobre la salud. Por ejemplo, el pediatra puede hablar con su hijo sobre los patrones de crecimiento personal del niño durante la pubertad, relacionarlos con el tamaño y forma de otros miembros de la familia y responder preguntas específicas sobre la secuencia e índice de desarrollo de su propio hijo.

Consejos para comenzar en el camino hacia una vida saludable:

1. Beber más agua.

La mayoría de nosotros en realidad no bebemos suficiente agua todos los días. El agua es esencial para que nuestro cuerpo funcione. ¿Sabe que más del 70% de nuestro cuerpo está compuesto de agua? El agua es necesaria para llevar a cabo las funciones de nuestro cuerpo, eliminar los desechos y transportar nutrientes y oxígeno alrededor de nuestro cuerpo. Como perdemos agua todos los días a través de la orina, los movimientos intestinales, la transpiración y la respiración, necesitamos reponer nuestra ingesta de agua.

2. Duerme lo suficiente.

Cuando no descansas bien, compensas comiendo más. Descanse lo suficiente y no necesitas comer más para mantenerse despierto. Además, la falta de sueño causa un envejecimiento prematuro, y no querrás esto. Una buena educación para la salud del paciente ayuda a prevenirlo.

3. Ejercicio.

No solo unas pocas veces a la semana, sino todos los días. El movimiento es vida. Las investigaciones han demostrado que el ejercicio diario aporta beneficios tremendos

para nuestra salud, incluido el aumento de la vida útil, la reducción del riesgo de enfermedades, una mayor densidad ósea y pérdida de peso.

4. Comer más fruta.

Las frutas aportan una gran cantidad de vitaminas y minerales. ¿Sabes que las naranjas ofrecen más beneficios para la salud que las píldoras de vitamina C? Tomar suplementos sintéticos no es lo mismo que consumir los alimentos directamente de la naturaleza. Llena tu paladar con estas 10 frutas más nutritivas: sandía, albaricoques, aguacate, manzana, melón, pomelo, kiwi, guayaba, papaya y fresas.

5. Comer más verduras.

Al igual que las frutas, las verduras son importantes para el bienestar de nuestra salud. Los expertos sugieren que deberíamos consumir de 5 a 9 porciones de frutas / verduras, y desafortunadamente, ¡la mayoría de las personas ni siquiera comen al menos 5 porciones!

6. Elija alimentos de colores brillantes.

Las frutas y verduras con colores brillantes son generalmente altas en antioxidantes. Los antioxidantes son buenos para la salud porque eliminan los radicales libres en nuestro cuerpo que dañan nuestras células.

7. Aléjate de las personas negativas de tu vida.

La salud mental positiva es una parte importante de una vida saludable.

8. Mejora tu postura.

Una buena postura mejora tu respiración y te hace más inteligente y atractivo.

9. Di no a la comida grasa.

Reduce la ingesta de comida rápida, patatas fritas, donuts y alimentos fritos. No solo engordan (1 cucharada de aceite suma 120 calorías), los alimentos fritos contienen acrilamida, un potencial químico que causa cáncer.

10. Deja de fumar.

Se ha comprobado ampliamente que fumar es perjudicial para la salud, ya que aumenta considerablemente el riesgo de cáncer de pulmón, cáncer de riñón, cáncer de esófago (de nuestra garganta), ataques cardíacos y más.

Educación alimentaria para la salud

Las elecciones de alimentos que hacemos pueden tener un impacto importante en nuestra salud. Sin embargo, las opiniones de los expertos continúan cambiando acerca de cuáles y cuántos de estos alimentos son óptimos.

Este tema resume las relaciones entre varios alimentos o suplementos y condiciones de salud específicas y concluye con recomendaciones generales para seguir una dieta saludable.

FRUTAS Y VEGETALES

Varios estudios han demostrado importantes beneficios para la salud al comer frutas y verduras.

- La mayor ingesta de frutas y verduras está relacionada con un menor riesgo de muerte prematura.
- Las frutas y verduras disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluida la enfermedad coronaria (cardiopatía coronaria), el accidente cerebro vascular.
- El alto consumo de frutas y verduras puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer. Tomate y alimentos a base de tomate pueden ser beneficiosos para reducir el riesgo de cáncer de próstata.
- La ingesta recomendada es de al menos cinco porciones de frutas y / o verduras por día.

FIBRA

Comer una dieta rica en fibra puede disminuir el riesgo de enfermedad coronaria (cardiopatía coronaria), cáncer de colon y muerte. Comer fibra también protege contra la diabetes tipo 2 y comer fibra soluble (como la que se encuentra en las verduras, frutas y especialmente en las legumbres) puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre en personas que ya tienen diabetes.

La cantidad recomendada de fibra dietética es de 25 gramos por día para las mujeres y 38 gramos por día para los hombres. Muchos cereales para el desayuno, frutas y verduras son excelentes fuentes de fibra dietética. Al leer el panel de información del producto en el lado del paquete, es posible determinar el número de gramos de fibra por porción.

Un referente importante para la investigación lo representó la investigación del profesor Amado Hernández Barrenechea: “Una propuesta metodológica para contribuir a la

educación para la salud en contenidos de las Ciencias Naturales, en Secundaria Básica, con un enfoque medioambiental”, del entonces Instituto Superior Pedagógico “Juan Marinello Vidaurreta” de Matanzas, pues traza un orden lógico y una guía para el trabajo con la educación para la salud en la escuela cubana. Además se evidenció que son numerosas las definiciones que se han formulado acerca de la expresión de *educación para la salud*, surgiendo algunas discusiones al respecto.

El Diccionario Terminológico de Educación para la Salud define la educación para la salud como: “...una actividad formativa y educativa, dirigida a la actitud consciente y responsable por parte del hombre ante el fomento, conservación y restablecimiento de la salud y la capacidad de rendimiento”.⁶

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define este tipo de educación como: “...un campo especial de las ciencias médicas y de la salud pública, cuyo objetivo es la transmisión de conocimientos y el desarrollo de una conducta encaminada a la conservación de la salud del individuo, del colectivo y de la sociedad”.⁷

Ambas definiciones declaran la influencia de la educación para la salud en la formación y desarrollo de conocimientos, convicciones y actitudes en el hombre con relación a la salud, aunque la segunda niega el carácter multifactorial que tiene esta educación, al considerarla como un campo especial de las ciencias médicas y como un acontecimiento de carácter particular.

Otras fuentes consultadas proponen la educación para la salud “...como un proceso de formación, de responsabilización del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud”.⁸

⁶ Diccionario, 1981, pág. 23

⁷ OMS, 1989, pág. 16

⁸ Generalitat, 1984, pág. 3

La autora considera que en las diferentes definiciones de educación para la salud abordadas con anterioridad se aprecia, como elemento común en todas ellas, su papel en la información y educación de niños, jóvenes y adultos para la adopción de estilos de vidas más sanos.

En la presente investigación se asume la definición que se ofrece en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, el cual expresa que la educación para salud es un: “Proceso de educación permanente basado en informaciones, conocimientos y acciones dirigidas a adquirir hábitos saludables que potencien la calidad de vida y nos capaciten para un desenvolvimiento correcto ante situaciones que nos presenta la vida, así como la creación de oportunidades de aprendizaje con el objetivo de facilitar cambios de conductas encaminadas a fomentar estilos de vida saludables”.⁹

El valor de esta definición y la importancia de asumirla radica, desde toda perspectiva, en el carácter rector que este documento tiene para la educación cubana en cuanto a educación para la salud se refiere y por constituir una guía metodológica para el trabajo de los maestros que se responsabilizan con este tipo de desempeño educativo. La definición en cuestión lleva implícito el qué, el cómo y el para qué es necesario acometer este tipo de trabajo, de ahí el amplio significado que la autora le atribuye desde el punto de vista metodológico.

Son numerosos los autores que insisten sobre la vinculación de los comportamientos y su influencia en la salud y en la enfermedad; no obstante, también es cierto que la estrategia preventiva tradicional ha sido ampliamente criticada por centrarse en objetivos excesivamente analíticos, sobre conductas aisladas, como por ejemplo: reducir el consumo de grasas saturadas para prevenir la enfermedad cardiovascular o el consumo de sal para prevenir la hipertensión. Pues la investigación epidemiológica nos muestra que los grandes cambios en los hábitos y prácticas de salud no han devenido como consecuencia de los esfuerzos educativos dirigidos a conductas más o menos aisladas, sino más bien como efecto de cambios más globales.

⁹ MINED, 2003, pág. 6

Los hábitos saludables no son consecuencia de una serie de conductas independientes, sino que están insertos en un contexto o entramado social formando unos determinados estilos de vida, por lo que las estrategias educativas y los objetivos de cambio en la educación para la salud deberán dirigirse al conjunto de comportamientos y a los contextos donde se desarrollan, ya que resulta difícil que se produzca una modificación de la conducta si al mismo tiempo no se promueven los cambios ambientales adecuados.

Así por ejemplo, si el consumo de alcohol en el conjunto de comportamientos y que configuran un estilo de vida característico: tipo de indumentaria, jerga utilizada, tipo de actividades de tiempo libre o la manera de aproximarse al otro sexo, las metas orientadas a sugerir cambios en el consumo de alcohol, no pueden pasar por alto las relaciones recíprocas que esos comportamientos tienen entre sí y las funciones que cumplen en ese estilo de vida.¹⁰

Parece claro que la educación para la salud tiene como principal finalidad la mejora cualitativa de la salud humana, centrándose no en conductas aisladas, ya que éstas suponen realidades segmentadas del comportamiento y por tanto complejas para su modificación, sino en un entramado de comportamientos que forman los estilos de vida; por otra parte, el hombre en el uso de su libertad no es un ser determinado, aunque sí condicionado por una serie de factores ambientales y también por sus propios hábitos de conducta, por lo que el esfuerzo y la lucha personal deben orientarse no sólo hacia el cambio de aquellos factores nocivos del contexto, sino también a sus propios hábitos y tendencias.

En Cuba han sido numerosos los pasos que se han dado en la búsqueda de una correcta educación para la salud, lo que ha estado favorecido por el excelente sistema nacional de salud pública promovido por la Revolución después del 1 de enero de 1959, donde se tienen como prioridades a todos los grupos etarios del país. Pero no es correcto pensar que solo el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) es el encargado de fomentar la educación para la salud, son varios agentes y agencias educativas los que deben incidir en este objetivo.

¹⁰ Perea, 2001, págs. 28, 29

La primera célula de la socialización es la familia, por lo que es en ella donde debe iniciarse. La escuela también tiene una función importante, así como otras instituciones del ámbito laboral y comunitario, ya que la salud implica una responsabilidad individual y social, donde la participación activa de todos los miembros se hace necesaria para la resolución de los problemas, en función con las necesidades de cada grupo en su determinado contexto.

La educación para la salud ha estado tradicionalmente presente en la escuela, aunque sus objetivos y los métodos empleados para alcanzarlos han ido variando al tiempo que evolucionaba el propio concepto de salud.

La escuela cubana establece claramente que: “Para desarrollar la educación para la salud que se pretende hay que influir, necesariamente, en la personalidad de cada alumno; tanto en su sistema regulador inductor (en su esfera afectiva y de desarrollo de motivos, intereses, sentimientos y valores), así como en su sistema regulador ejecutor (en su esfera cognoscitiva). Una correcta unidad entre lo afectivo y lo cognitivo en las diversas actividades que se diseñen para contribuir a la educación para la salud permitirá provocar cambios en comportamientos y actitudes”.¹¹

Desde los puntos de vista psicológico y pedagógico, las experiencias más actualizadas de la escuela cubana ponen de manifiesto que los verdaderos aprendizajes no se logran cuando en el proceso de enseñanza aprendizaje de las distintas asignaturas se desconoce el desempeño dirigido al logro de motivaciones intrínsecas en los escolares. Esta carencia afecta, sin lugar a duda, la incidencia adecuada y efectiva de la labor docente destinada al desarrollo de la personalidad de los escolares.

Todos los conocimientos teóricos que se elaboren y se socialicen serían en vano si no se acompañan de una adecuada práctica de la educación para la salud desde la escuela. El éxito de una escuela en la búsqueda de una educación para la salud depende, en parte, de la interacción con otros elementos de la comunidad que la rodea. La familia, los vecinos y amigos, los lugares de reunión y de diversión, los servicios de salud, los medios de comunicación, forman un engranaje social a la que no puede ser ajeno el centro escolar.

¹¹ Hernández, 2003, pág. 18

En este sentido las escuelas deben proporcionar condiciones óptimas para el desarrollo emocional, intelectual, físico y social de los alumnos. Se trata de promover, fomentar y permitir la adquisición de habilidades personales y sociales que conduzcan a crear valores y actitudes positivas hacia la salud, desde la propia capacidad de toma de decisiones personales, la participación y la igualdad, acorde siempre con el desarrollo intelectual, físico y mental del niño. El papel del profesorado es favorecer y permitir el desarrollo de estas habilidades.

Desde siempre se ha pensado, y no en vano, que la escuela es un lugar idóneo para la promoción de la salud. A la escuela concurre una amplia y variada población infantil que pasa en ella muchas horas diariamente a lo largo de varios años. Además es una población que está atravesando etapas cruciales para su desarrollo, en las que existe una gran receptividad y permeabilidad para el aprendizaje y asimilación de actitudes positivas hacia la salud y de hábitos saludables duraderos.

El objetivo que la educación para la salud en la escuela debe proponerse alcanzar, es el desarrollo de un creciente interés por la salud como un valor individual y social, que permita una adecuada calidad de vida a través del conocimiento y la comprensión de la relación directa entre las condiciones del medio, las socioculturales y las conductas individuales.

La educación para la salud forma parte indiscutible del proceso educativo cuya función es formar de manera integral a los alumnos. Se trata tanto de transmitir conocimientos como de favorecer la adquisición de habilidades que ayuden a afrontar la realidad del modo más eficaz y, para lograr este objetivo, se requiere de la participación y el compromiso de todos.

La educación para la salud en la escuela tiene que ser coherente con las necesidades manifiestas y potenciales de los alumnos, lo que significa que tienen que existir programas bien estructurados y con continuidad en el tiempo, para conseguir producir los comportamientos y actitudes que se pretenden promocionar. Las actuaciones puntuales y aisladas suelen ser poco productivas y, desde luego, nada satisfactorias ni para educadores ni para educandos.

Para resumir estas ideas es importante citar la Declaración de los Derechos del Niño, la cual plantea: el niño tiene derecho a recibir educación que le permita en condiciones de

igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social... Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud... Los estados reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios sanitarios, a conocer los principios básicos de la salud, la higiene y el saneamiento ambiental, las medidas de prevención de accidentes y a recibir apoyo en la aplicación de esos conocimientos... La educación de los niños deberá ir encaminada a desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades.

Las escuelas tienen que responder a estos ideales de la Declaración, promoviendo la salud y fomentando el desarrollo de aptitudes para la vida, para la tolerancia y la solidaridad, la autoayuda y la cooperación. Conseguir que las escuelas sean lugares sanos y seguros donde sus pupilos, sin ningún tipo de discriminación e intolerancia, puedan vivir, aprender, jugar y trabajar, es una tarea de todos.

Es así como la autora le confiere una importancia relevante a la relación escuela, familia y comunidad a lo largo del presente trabajo en lo que se refiere a la educación en sentido general y a la educación para la salud en lo particular.

2. Principales características de los escolares de cuarto grado.

La caracterización psico-pedagógica del escolar primario que este nivel constituye una de las etapas fundamentales en cuanto a adquisiciones y desarrollo de potencialidades, tanto en el área intelectual como en la afectiva motivacional. Estas adquisiciones son premisas importantes a consolidar en etapas posteriores. Por otra parte se deben tener en cuenta también las características anátomo fisiológicas del escolar de cuarto, en las que se puede destacar que es aquí donde se da el llamado “estirón desproporcionado”, las niñas pueden experimentar la primera menstruación, así como estas van a ser más crecidas que los niños, por las propias sustancias que segregan aparecen los malos olores en las axilas y los varones pueden sufrir cambios en el tono de voz y en el crecimiento muscular. Además pueden tener poco control de las normas de higiene personal y colectiva. En este sentido promover una adecuada educación para la salud sobre la base de estos cambios, es tarea vital.

La diversidad de momentos del desarrollo del escolar que se dan en este nivel hace que en la escuela primaria estén presentes determinadas particularidades en cuanto a

su estructura y organización, que pueden dar respuesta a las necesidades e intereses de los alumnos, desde el más pequeño de preescolar hasta el pre-adolescente del sexto grado.

Esa diversidad de edades requiere para su mayor atención pedagógica, la consideración de logros atendiendo a momentos parciales del desarrollo, que se corresponden con determinadas particularidades psicológicas de los escolares, y cuyo conocimiento permite al maestro dirigir las acciones educativas con mayor efectividad y a los propios escolares transitar con éxito por los grados y ciclos, al poder brindársele atención especial, atendiendo a su desarrollo.

En la concepción y organización del trabajo pedagógico con estas edades, es muy importante delimitar cada una de estas etapas para poder estructurar y organizar el trabajo de acuerdo al desarrollo a lograr en cuanto a procesos y funciones psíquicas, así como a otros aspectos del desarrollo de la personalidad, que como regularidades de cada momento, tienen unadiferenciación y por tanto requieren de una atención específica.

Los escolares que cursan el cuarto grado tienen entre nueve y diez años. Deben culminar con la consolidación de aspectos importantes de su desarrollo, como es lo relacionado con el carácter voluntario y consciente de sus procesos psíquicos. Hay un aumento en la talla, mayor dominio y precisión en los movimientos. Los logros a obtener exigen continuar con las formas de organización y dirección de una actividad de aprendizaje reflexivo. Es posible alcanzar en este grado, niveles superiores en el desarrollo del control valorativo de los escolares en la actividad de aprendizaje. El análisis reflexivo y la flexibilidad como cualidades del pensamiento tienen mayores potencialidades para su desarrollo. Se necesita que el maestro al dirigir el proceso, no se anticipe a los razonamientos de los escolares y dé posibilidades al análisis reflexivo de errores con ejercicios sin solución, o con diferentes alternativas de solución, constituyendo vías para el desarrollo del pensamiento.

En las diferentes asignaturas se hace necesario continuar en la sistematización del trabajo con los procesos de análisis y síntesis, composición y descomposición del todo en sus partes, mediante ejercicios perceptuales de identificación, de comparación, de

clasificación y de solución de variados problemas, que tienen implicadas estas exigencias.

En cuanto a la memoria lógica se debe continuar trabajando con materiales que permitan establecer relaciones mediante medios auxiliares y modelos, que sirvan de apoyo para la fijación de textos e imágenes, que el escolar puede repetir en forma verbal, escrita o gráficamente.

Un logro importante en esta etapa debe ser que el escolar cada vez muestre mayor independencia al ejecutar sus ejercicios y tareas de aprendizaje en la clase. Se observa que algunos maestros mantienen su tutela protectora. Las investigaciones realizadas han demostrado que cuando se le da al escolar su lugar protagónico se produce un desarrollo superior en su ejecutividad y en sus procesos cognitivos e interés por el estudio.

Los grupos de escolares ya son más estables en su organización y relaciones con respecto a otros grupos, lo cual resalta el valor de las actividades conjuntas que deben promoverse, a fin de favorecer la formación de sentimientos de amor y pertenencia a su grupo y a la escuela, así como a las actividades pioneriles.

De ahí la importancia que el amigo, el compañero, va adquiriendo. El juego y la comunicación con los compañeros cobran fuerza como centro de lo que hacen cuando se reúnen.

El maestro tendrá en cuenta que al igual que en el aprendizaje en la clase, en las diferentes actividades extra clases debe ir logrando mayor nivel de independencia en los escolares, conformando con ellos la planificación y ejecución de las actividades. La autovaloración, es decir el conocimiento del escolar sobre sí mismo y su propia valoración de su actuación ejerce una función reguladora muy importante en el desarrollo de la personalidad.

El escolar que llega a cuarto grado se ha habituado al cumplimiento regular y consciente de los deberes propios del aprendizaje, y a toda la situación de la escuela; los procesos psíquicos del educando alcanzan un carácter voluntario.

Debe haber desarrollado habilidades en la lectura y en múltiples procedimientos de aprendizaje trabajo sistemático que se realice en este grado final del ciclo, debe contribuir a la formación de un conjunto de representaciones y nociones, así como a

niveles superiores de desarrollo de las habilidades intelectuales generales: (observación, comparación, clasificación, valoración) que se manifiestan en el incremento de los procesos de análisis, síntesis, abstracción, generalización, como base de un pensamiento dirigido a penetrar en la esencia de los fenómenos.

Hasta este momento del desarrollo, los conocimientos de los escolares están muy ligados a los objetos y fenómenos concretos; por lo tanto, es necesario que el maestro, conociendo estas características, incluya en el transcurso de sus clases, actividades que gradualmente exijan un determinado nivel de abstracción, las cuales constituyen premisas importantes para el posterior desarrollo de su pensamiento abstracto.

En grados anteriores se ha venido trabajando en la inclusión del escolar en el control y la valoración del desarrollo y resultados de sus tareas docentes. Encuarto grado el desarrollo de dichas habilidades puede alcanzar niveles superiores, ya que estudios experimentales han evidenciado las posibilidades de los escolares y han puesto de manifiesto la importancia de estas habilidades en un proceso de aprendizaje más efectivo y consciente.

Con el propósito de desarrollar las habilidades para el control y la valoración, el maestro debe tener en cuenta, como asunto esencial que el escolar necesita conocer cuáles son los criterios o exigencias que deben cumplimentar la tarea, para que los tenga presentes cuando la ejecute y en el momento del control pueda, con criterios objetivos determinar si está o no correcta y el porqué de su juicio o evaluación. A partir de la orientación de la tarea, el maestro enseñará al escolar cómo proceder para la realización del control de cada una de las exigencias o criterios y, sobre la base de su cumplimiento o no, la evaluación que debe serle otorgada.

En este proceso resulta de gran valor, la inclusión de forma conjunta de trabajo en las clases, de ahí que en las primeras etapas el control y la valoración de las tareas deba realizarse a partir del trabajo del compañero, para llegar gradualmente en etapas posteriores a controlar y valorar su propio trabajo. Estas etapas son importantes por cuanto el escolar, además de controlar y valorar el trabajo del compañero, debe o no aceptar la evaluación que este hace de su trabajo.

Ambos aspectos constituyen premisas importantes para el logro de autovaloraciones adecuadas en los escolares. Así, el desarrollo de la personalidad en esta edad, no debe

verse independiente del sistema de actividades que el escolar realiza, tiene que estar muy relacionado con la forma en que se estructure y organice la actividad docente.

El maestro de cuarto grado en su diario quehacer, optimizará la organización del proceso pedagógico, a tenor de una mejor comprensión de las posibilidades y las necesidades de los escolares, las cuales han sido valoradas en todas y cada una de las caracterizaciones publicadas. Además, se exhorta a actualizar la información que ya poseen, a estudiar los materiales que conforman la serie de problemas pedagógicos y otros, de los cuales podrán extraer nuevas ideas que podrán asumir creadoramente para ser cada día mejores. Esta será una vía más para garantizar una calidad superior en la educación.

Al referirse a su desarrollo intelectual es necesario recordar la importancia que tiene para su desarrollo psíquico la actividad de estudio, en el transcurso de la cual se propicia que todos sus procesos cognoscitivos alcancen un nivel superior. El estudio le exige concentrar su atención, cumplir las tareas asignadas, lo cual contribuye al desarrollo de sus procesos volitivos.

Para mantener el interés por el estudio se precisa de una adecuada y atractiva organización de su actividad cognoscitiva. Se prestará atención al desarrollo de sus habilidades; así como lograr que los escolares se sientan atraídos por la materia y la estudien con placer, pero para esto es necesario crear en el aula una atmósfera agradable, que propicie el gusto por aprender. No puede olvidarse que el éxito del trabajo depende mucho del interés y la labor del maestro, quien además debe estar convencido del desarrollo de las diferentes habilidades del idioma y su estrecha relación con el resto de las asignaturas en cada una de las clases.

El maestro recordará que en la dirección de la actividad cognoscitiva, se quiere que se desarrollen de forma cada vez más independiente el momento de la orientación. En ocasiones demuestra de forma general sin revelar el procedimiento necesario para su realización. Cuando se orienta adecuadamente, se va desarrollando su habilidad para orientarse de modo independiente antes de ejecutar las tareas. Se les exigirá en las asignaturas y actividades, su activación intelectual al plantearle problemas, cualesquiera que sea su naturaleza.

La acción educativa dirigida al desarrollo de sentimientos sociales y morales, como el sentido del deber y la amistad, cobra en estas edades mayor relevancia, el alumno debe alcanzar un determinado nivel en la asimilación de normas que pueden manifestarse en su comportamiento y sentimientos. Los alumnos alcanzan mayores posibilidades para la comprensión de aspectos relacionados con los héroes de la Patria y sus luchas.

Sobre la base de los logros alcanzados en los grados anteriores; en el cuarto grado deben, fundamentalmente, fortalecerse y afianzarse contenidos esenciales para el logro de los objetivos de la educación general. A este fin la escuela, además de continuar siendo centro de alegría y satisfacción, debe lograr que en cada alumno se consolide su posición de escolar. Esto debe manifestarse en el interés por las tareas escolares, la actitud responsable ante el estudio y la escuela, la comunicación afectiva y respetuosa con sus maestros, el cumplimiento de sus tareas como pionero y las relaciones armónicas y de ayuda mutua con sus compañeros.

El cuarto grado cierra el primer ciclo de la Educación Primaria; debe ser, por lo tanto, un momento de balance, de reflexión, por parte de los maestros, acerca de los objetivos del ciclo y el nivel alcanzado por cada uno de los alumnos del grupo que atiende. Este ciclo tiene un carácter preparatorio, que ha de propiciar y reafirmar el interés por conocer.

3. Potencialidades de la asignatura “El mundo en que vivimos” para el desarrollo de la educación para la salud.

El programa “El Mundo en que vivimos” sintetiza las condiciones idóneas para el trabajo fijado en la educación para la salud, por las propias temáticas que aborda se puede cumplir con el objetivo trazado en este trabajo. Resumiendo las características del mismo se puede plantear que se propone en primer lugar: Continuar la formación y el desarrollo de nociones y conceptos simples acerca de la naturaleza y las habilidades vinculadas a ellos. Para el logro de dicho empeño los alumnos deben:

- Continuar la formación de hábitos de convivencia social y normas de conductas.
- Cuidar y respetar el trabajo que realizan los hombres y mujeres para el bienestar y defensa del pueblo.

- Mantener relaciones de respeto y cortesía con sus compañeros, maestros, trabajadores, familiares y vecinos de la comunidad.
- Cuidar su aspecto e higiene personal, el uniforme escolar y actuar conforme a normas que contribuyan al fortalecimiento y conservación de la salud, tanto individual como colectiva.
- Cumplir reglas elementales relacionadas con el cuidado, la higiene y la protección de todo lo que nos rodea.
- Cumplir normas elementales de comportamiento en la escuela, el hogar, los lugares públicos, los medios de transporte y otras vías de comunicación.

Otra de las metas que se propone el programa es contribuir a la formación y el desarrollo de habilidades para el trabajo docente; para lo cual los alumnos deben:

- Usar adecuadamente el libro de texto de la asignatura.
- Continuar trabajando con las ilustraciones del libro de texto para extraer de ellas ideas esenciales.
- Organizar el puesto de trabajo. Seguir instrucciones para la realización de tareas. Ejecutarlas en el orden adecuado.
- Controlar y valorar la calidad de las tareas realizadas mediante acciones de autocontrol y autovaloración.
- Contribuir a la formación de motivos e intereses cognoscitivos, a través de la realización de actividades prácticas relacionadas con objeto y fenómenos naturales y de la vida social.
- Continuar el desarrollo de las capacidades para apreciar lo bello en la naturaleza y en el trabajo creador del hombre, en sus relaciones y en la lucha por la libertad y la felicidad.
- Continuar la formación y el desarrollo de sentimientos de amor y respeto por la naturaleza, la historia y los símbolos patrios, el trabajo y los trabajadores, las personas que los cuidan y educan y también por sus compañeros, vecinos y amigos.
- Continuar la formación y el desarrollo de cualidades como la modestia, la sencillez, la honestidad, la constancia, la ayuda mutua, el compañerismo y la responsabilidad.

Dentro de este programa, la Unidad # 4 “El hombre y sus relaciones” es la más idónea para el logro de una correcta educación para la salud por proponerse la misma:

Objetivos: El contenido de esta unidad tiene, entre sus propósitos fundamentales, que los escolares integren los conocimientos acerca de las partes y las funciones del cuerpo humano, y que reconozcan la importancia de las medidas higiénicas necesarias para mantener un buen estado de salud, tanto individual como colectiva. Continuarán ampliando sus conocimientos acerca de la reproducción y la sexualidad humana, de acuerdo con el nivel alcanzado.

Los contenidos propician que se continúe el desarrollo de relaciones afectivas entre compañeros de clase, maestros, familiares y vecinos de la localidad, y de normas de conducta correcta en el hogar, la escuela y otros lugares. Constituye también un objetivo importante el análisis y la valoración de algunos ejemplos que demuestren la preocupación de la Revolución por la salud del pueblo, y de normas relacionadas con la higiene individual y colectiva.

La autora considera que al lograr el aprovechamiento de las potencialidades del programa previamente descrito, ayudaría al logro del objetivo propuesto. Por su incidencia en el tema se hace énfasis particular los que están relacionados directamente con la educación para la salud, sin pasar por alto los demás pues su vinculación depende de la creatividad de cada docente. En el tratamiento que se le da a las diferentes unidades del programa se puede cumplir con estos objetivos generales a partir de la derivación de los mismos. En un análisis de las posibilidades de cada unidad de la asignatura “El Mundo en que vivimos” de la Educación Primaria, en cuanto a la labor instructiva y educativa a emprender en el ámbito de la educación para la salud de los alumnos, se hace imprescindible sentar algunas pautas que promuevan, desde el punto de vista teórico, el accionar de un desempeño basado en la dirección de un proceso de enseñanza-aprendizaje que se encamine al cumplimiento de las pretensiones del trabajo científico emprendido por parte de la investigadora.

4. Resultados del diagnóstico inicial.

La situación del estado actual de la educación para la salud mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en cuarto grado de la Escuela Primaria Nelson Fernández Oliva, fue diagnosticada a partir de la aplicación de diferentes métodos empíricos que permitieron la constatación del problema científico que se investiga.

Apoyándose en el método general dialéctico materialista ya declarado en la investigación, se utilizan los siguientes **métodos empíricos**:

Métodos de nivel empírico del conocimiento:

- **Prueba pedagógica** para obtener información sobre el estado actual de la educación para la salud en escolares de cuarto grado,
- **Revisión de documentos**: con el objetivo de conocer las potencialidades y limitaciones que ha tenido el trabajo con la educación para la salud, mediante la unidad cuatro de la asignatura “El mundo en que vivimos” en cuarto grado. Así como los documentos normativos y resoluciones ministeriales.
- La **observación a los escolares**: permite valorar las actividades de los escolares donde demuestren los hábitos para la educación para la salud.
- **Entrevista**: con el objetivo de obtener información que permita comprobar los conocimientos que poseen docentes y directivos, para el tratamiento adecuado a la educación para la salud.

A continuación se exponen las regularidades que se derivan del diagnóstico que se realiza a los escolares y se efectúa la interpretación de los métodos empíricos aplicados.

Para realizar las indagaciones empíricas necesarias como parte de la investigación, se trabajó en las dimensiones cognitiva, afectiva y actitudinal. Por lo que en este sentido se precisaron los siguientes indicadores:

- Presencia en los documentos normativos del trabajo con la educación para la salud en el grado.
- Asimilación de los contenidos relacionados con la educación para la salud.
- Actitud de los escolares hacia el cuidado y conservación de la salud personal y colectiva.

En la aplicación de la prueba pedagógica inicial, (anexo 5) para obtener información sobre el estado actual de la educación para la salud en escolares de cuarto grado, se pudo constatar que al valorar los mismo en la primera pregunta 12 escolares poseen dominio acerca de la educación para la salud para un 54.5%, el 45.5% demuestran no tener elementos suficientes que le permitan llegar a una definición de acuerdo a su nivel. Son capaces de identificar las conductas que afectan la salud humana, denotaron

que existe dominio de los problemas esenciales que afectan el desarrollo de la salud humana en el ámbito de su comunidad y en el accionar personal para un 62% de la muestra. Cuatro de los escolares demuestran tener poco conocimiento de las consecuencias que se pueden producir en la salud humana al desarrollar conductas irresponsables de salud para un 16 %. Al referirse a la realización de actividades de educación para la salud en la localidad y en el país en general 11 escolares manifiestan sentirse identificados (es decir las conocen) para un 50%. Los escolares no dominan acciones específicas que permiten contribuir al cuidado y protección de la salud personal y colectiva.

Al realizar la **revisión de documentos** la autora constató que la unidad cuatro de la asignatura “El Mundo en que vivimos” trata temas relacionados con la educación para la salud, con grandes potencialidades, solo que lo hace desde miradas muy generalizadoras por lo que se necesitan acciones que acerquen más al contexto de cada escuela esos contenidos. En cuanto a las indicaciones ministeriales, las que abordan esta problemática, son muy esclarecedoras en vista a lo que se debe hacer en las escuelas en este sentido. La autora considera que los contenidos están de forma fragmentada y sus objetivos correspondientes, lo que no favorece el enfoque integrador de las clases de “El Mundo en que vivimos” en la Educación Primaria. Por la importancia de tema es importante concebirlo desde el principio del programa, para que sea más efectiva su concreción en las clases, así como sus resultados en los escolares. En la **observación** a los escolares,(**anexo 1**) se pudo constatar que los mismos presentan dificultades en cuanto a que son limitados los conocimientos de las medidas que deben cumplir para mantener hábitos correctos de higiene personal y colectiva sobre la educación para la salud, evidenciado en su accionar diario(lavado de las manos, cuidado de los materiales escolares, limpieza del aula y alrededores, entre otros).Es insuficiente los contenidos que se abordan de la asignatura “El Mundo en que vivimos” con temáticas de educación para la salud y se tratan de forma general. Se efectúa **entrevista (anexo # 2)** a director, jefe de ciclo y 1 maestro de cuarto grado, en la misma se consideró como objetivo, obtener información que permita comprobar los conocimientos que poseen docentes y directivos para el tratamiento adecuado de la Educación para la Salud, en los escolares de cuarto grado.

En dichas entrevistas se constata que:

Poseen insuficientes conocimientos sobre la educación para la salud, reconocen la necesidad de información que facilite la vinculación de temáticas de la salud para insertarlos en las asignaturas del currículo, principalmente asociados a la asignatura “El Mundo en que vivimos”. El 100% de los entrevistados, identifican las temáticas para la higiene personal y los buenos hábitos de salud que se abordan en la Educación Primaria. Consideran que los docentes utilizan limitadas metodologías, idóneas para el desarrollo de la educación para la salud como consecuencia de la insuficiente preparación. En la escuela se realizan algunas actividades orientadas por la Organización de Pioneros José Martí sobre temáticas del cuidado y conservación de la salud, pero existe escasa creatividad y motivación e insuficiente tratamiento en el proceso enseñanza-aprendizaje. Se infiere poco dominio de las características, potencialidades instructivas y educativas de los diferentes contenidos, para fortalecer gradualmente el conocimiento hacia la educación para en la asignatura “El Mundo en que vivimos”. Poseen limitados materiales orientadores para consultar, consideran que las orientaciones metodológicas son insuficientes y el programa de la asignatura aborda el tratamiento de los contenidos de forma gradual, pero no se expone como objetivo priorizado el fortalecimiento de la educación para la salud. Manifiestan potencialidades de la escuela y comunidad que pueden favorecer el desarrollo de la educación para la salud en los escolares, si se aprovechan óptimamente los espacios, se utiliza la imaginación, creatividad y se fortalecen los conocimientos.

Los resultados de los instrumentos aplicados revelan las regularidades existentes en cuanto a la educación para la salud mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” en los escolares de cuarto grado, las que se pueden resumir en potencialidades y dificultades.

Potencialidades:

- Presencia de los documentos normativos para el trabajo con la educación para la salud en cuarto grado.
- Actitud de los escolares hacia el cuidado y conservación de la salud personal y colectiva.

➤ Disposición de los escolares para participar en las actividades que se realizan en la escuela.

Se reconocen como dificultades:

➤ Limitados conocimientos sobre la educación para la salud, en el accionar diario de los escolares.

➤ Insuficiente utilización de los contenidos de la asignatura “El Mundo en que vivimos” con temáticas de educación para la salud.

➤ Los temas relacionados con la educación para la salud, son tratados de forma muy generalizadoras.

5. Fundamentación del sistema de actividades didácticas para la educación para la salud en los escolares de cuarto grado

El término sistema ha sido tratado desde diferentes campos de aplicación, todos partiendo de la premisa que este está estrechamente vinculado a cuestiones puramente filosóficas, como teoría general de sistema o el enfoque sistémico, este último componente importante de la dialéctica materialista. La elaboración de un sistema de actividades educativas demanda la toma de posición con el enfoque de sistema como método teórico general, debido a que proporciona la orientación para el estudio de los hechos, fenómenos y procesos como una realidad integral, formada por componentes que cumplen determinadas funciones y mantiene formas establecidas de interacción entre ellos.

Existen diversos criterios acerca de qué entender por sistema, la que más se conoce es la que plantea que es un conjunto de elementos relacionados entre sí que constituyen una determinada formación íntegra, dirigida a un fin u objetivo.

La autora considera analizar los diversos puntos de vista acerca de sistema, comenzando por los criterios filosóficos. Según el Diccionario Filosófico Rosenthal y Pludin, sistema se define como “el conjunto de elementos, relacionados entre sí que constituyen una determinada formación íntegra. El objeto de un sistema estriba en la presencia de una interdependencia de conexiones”.¹²

¹² Rosenthal & Pludin, 1973, pág. 426

En el Diccionario de la Lengua Española, parte dos, se define como sistema: “el conjunto de reglas o principios enlazados entre sí, de modo que forman cuerpo de doctrina”.¹³

En el Diccionario Grijalbo se puede encontrar la siguiente definición: “conjunto ordenado y coherente de reglas, o principios, sobre una determinada materia. Clasificación metódica de que se hace de algo. Conjunto organizado de cosas, ideas, medios, etc., contribuye a un mismo objetivo”¹⁴

En Biblioteca Familiar se define sistema como: “conjunto de normas relacionadas entre sí, que sigue un orden para alcanzar un objetivo, un sistema de trabajo bien pensado puede ahorrar mucho tiempo. Sinónimo: método, procedimiento”¹⁵

Carlos Álvarez de Zayas define el sistema como “conjunto de componentes interrelacionados entre sí, desde el punto de vista estético y dinámico, cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos”¹⁶

En este sentido el sistema tiene su aplicación en distintos escenarios, pedagógicos, didácticos, políticos, económico, como resultado científico. La investigación aborda el sistema de actividades, en específico, las educativas, en la cual la autora asume la definición de sistema de actividades dado por el profesor Luis Ernesto Martínez cuando define el sistema como resultado científico de la siguiente forma: “Conjunto de actividades relacionadas entre sí de forma tal que integran una unidad, el cual contribuye al logro de un objetivo general como solución a un problema científico previamente determinado”¹⁷

Encontrando gran pertinencia en la definición por considerarla abarcadora y muy completa es la quía para la elaboración del sistema de actividades docentes, las cuales responden al carácter de sistema porque todas de forma íntegra conforman un todo, tienen en cuenta el principio de jerarquía y las relaciones con el medio en que se

¹³ 1986, pág. 761

¹⁴ Borges, 2000, pág. 1150

¹⁵ Lingüística., 2006, pág. 119

¹⁶ Álvarez, 2002, pág. 157

¹⁷ Martínez, 2008, pág. 10

desarrollan así como la búsqueda de un mismo fin, la transformación de un aspecto en la realidad educativa, en este caso específico la necesidad de una correcta educación para la salud en los escolares. La autora dentro de la amplia gama de tipos distintos de sistemas de actividades escoge las del tipo didáctico pues en estas “su objetivo es contribuir al perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura El Mundo en que vivimos.”, siendo este aspecto uno de los objetivos principales que se persiguen con la educación para la salud en la escuela cubana.

El sistema de actividades didácticas, (**anexo 3**), incluye los siguientes aspectos:

- La fundamentación teórica general desarrollada en la primera parte de la investigación donde se establecen los lineamientos de la educación para la salud, dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje en la educación primaria y acorde al Programa de Educación para la Salud del Ministerio de Educación.

- El diagnóstico acerca del estado actual de la educación para la salud de los escolares de cuarto grado, que evidenció falta de preparación y conocimientos en general para enfrentar esta amenaza para la salud individual y colectiva.

El objetivo parcial que se propone la autora con el sistema de actividades didácticas es: Contribuir a la educación para la salud en los escolares de cuarto grado de la Escuela Primaria “Nelson Fernández Oliva” del municipio de Limonar. Se considera importante contextualizar el desarrollo del sistema de actividades didácticas para aprovechar las potencialidades del contenido en función de lograr la unidad entre el carácter científico, ideológico, educativo y pedagógico del proceso.

Dados los elementos anteriormente, es pertinente destacar que el sistema de actividades didácticas reúne las siguientes particularidades:

- **Pertinencia:** Tiene un alto valor social, favorece la formación de las futuras generaciones en el cuidado y conservación de la salud.
- **Validez:** El resultado de la investigación cumple el objetivo trazado, provoca la transformación de la situación polémica.
- **Factibilidad:** Es posible aplicarlo sin gastos económicos.
- **Aplicabilidad:** Se puede aplicar por otros maestros que quieran comprobar su valor científico.

- Generalización: Permite ser extendido a otras escuelas que tengan contextos semejantes.
- Originalidad: Se aplica por primera vez en la escuela “Nelson Fernández Oliva” del municipio de Limonar una investigación con ese tema.

Las actividades didácticas tienen objetivos específicos que están en correspondencia con las necesidades y potencialidades de los propios escolares.

Están relacionadas estrechamente en un sistema. Se comienza brindando información básica a los maestros sobre el tema de educación para la salud. La autora se basa en los fundamentos teóricos generales, en los principios para la dirección del proceso pedagógico dado su valor lógico, gnoseológico y práctico, considerándolos esenciales para planificar, ejecutar y controlar el proceso de enseñanza-aprendizaje y en la investigación el sistema de actividades didácticas.

De esta forma y en correspondencia con el enfoque dialéctico materialista asumido como base conceptual y metodológica de la investigación, se ha diseñado el sistema de actividades didácticas que se corresponde con las necesidades de los escolares en cuanto a los hábitos correctos para su salud. Se considera importante contextualizar el desarrollo del sistema de actividades didácticas para aprovechar las potencialidades del contenido en función de lograr la unidad entre el carácter científico, ideológico, educativo y pedagógico del proceso.

La vinculación de la teoría con la práctica responde a un fundamento filosófico, se corresponde con un requerimiento epistemológico que describe el ascenso de conocimiento de la contemplación viva al pensamiento abstracto y de ahí a la práctica como criterio valorativo de la verdad. Esto permite que el sistema de actividades didácticas se pueda enriquecer en el proceso de su desarrollo y en el necesario vínculo teoría - práctica.

Se tuvo en cuenta al elaborar las actividades el carácter sistémico de las mismas y de las acciones que lo forman, para posibilitar el cumplimiento del objetivo propuesto en cada una de ellas y en la investigación en general. En su aplicación se estimula la actividad y la comunicación, las actividades se contemplan y enriquecen mutuamente en el contexto en que se desarrollan. Los escolares comienzan siendo sujetos pasivos,

durante las primeras actividades para convertirse en sujetos protagónicos y activistas de la educación para la salud en algunas de ellas.

La sistematicidad de las acciones propuestas es un requerimiento esencial del sistema de actividades didácticas, ya que cada una de las acciones, además de estar relacionadas entre sí, se complementan y de forma sistemática, combinando adecuadamente el trabajo individual y grupal.

Las actividades fueron planificadas teniendo presentes las siguientes etapas: Planificación, orientación, desarrollo y control y evaluación.

La estructura de las actividades es la siguiente:

- Título de la actividad.
- Objetivos específicos.
- Acciones y procedimientos de cada actividad: de preparación previa, de introducción, de desarrollo, de conclusiones y las formas de evaluación y control de la actividad.

6. Resultados obtenidos con la aplicación del sistema de actividades didácticas.

La educación para la salud juega un papel importante para la adopción de estilos de vida saludables en los escolares.

La sistematización de los referentes teóricos que sustentan la educación para la salud en la Educación Primaria, permiten corroborar que existen antecedentes de su estudio por autores nacionales y extranjeros, se cuenta con resultados científicos para el trabajo curricular que tributan a la educación para la salud y en diferentes eventos científicos se presentan experiencias de esta problemática, que constituye un desvelo y prioridad del Estado cubano.

El diagnóstico sobre educación para la salud que se realiza a los escolares de cuarto grado, en la Escuela Primaria “Nelson Fernández Oliva” del municipio, ratifica la existencia de escasos conocimientos alcanzados por diferentes vías como: la asignatura “El Mundo en que vivimos”, familia, comunidad y vivencias personales en la interacción con el entorno. Se determina un conjunto de regularidades que coinciden con la ineficaz detección de los problemas de salud y limitado aprovechamiento de los factores condicionantes, de la institución escolar, para su fortalecimiento.

El Sistema de actividades didácticas que se elabora, se concibe para el fortalecimiento de la educación para la salud, mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos”, en escolares de cuarto grado, en la Escuela Primaria “ Nelson Fernández Oliva” del municipio Limonar.

Después de la aplicación práctica del sistema de actividades elaborado, los criterios expuestos y la evaluación ofrecida por la maestra de la muestra seleccionada, se evidencia el cumplimiento del objetivo propuesto en la investigación.

Además se retomaron los indicadores trabajados en el diagnóstico inicial para llegar a conclusiones sobre el efecto provocado por la introducción de los resultados.

Valoración de la prueba pedagógica final.

Se aplicó una prueba a los escolares de cuarto grado con el objetivo de constatar el conocimiento de estos acerca de la educación para la salud, los factores que inciden sobre esta y las vías para fortalecerla desde el accionar personal y colectivo.

Los resultados de la prueba pedagógica final aparecen en el **(anexo 6)**. Al valorar los mismo en la primera pregunta 22 escolares poseen dominio acerca de la educación para la salud para un 91%, el 9% demuestran no tener elementos suficientes que le permitan llegar a una definición de acuerdo a su nivel. Son capaces de identificar las conductas que afectan la salud humana, denotaron que existe dominio de los problemas esenciales que afectan el desarrollo de la salud humana en el ámbito de su comunidad y en el accionar personal para un 84% de la muestra. Cuatro de los escolares demuestran tener poco conocimiento de las consecuencias que se pueden producir en la salud humana al desarrollar conductas irresponsables de salud para un 16 %. Al referirse a la realización de actividades de educación para la salud en la localidad y en el país en general 23 escolares manifiestan sentirse identificados (es decir las conocen) para un 95%. Los escolares dominan acciones específicas que permiten contribuir al cuidado y protección de la salud personal y colectiva, solamente 4 escolares (16%) presentaron insuficiencias en este aspecto.

Después de haber aplicado los instrumentos de salida se pudo constatar mayor dominio sobre el concepto de educación para la salud por parte de los escolares, así como de las causas principales que influyen en la misma. La comparación entre los resultados

de la prueba pedagógica inicial y final permitió constatar su validez en la práctica pedagógica. **(anexo 7)**.

Se constata que la preparación de los escolares desde la educación para la salud mediante la asignatura “El Mundo en que vivimos” constituye una vía esencial para cambiar su modo de pensar y actuar con respecto a la salud personal y colectiva, se lograron entre todos los actores que participan en el proceso docente educativo junto al maestro, se trabajó con la familia y la comunidad.

Hoy la escuela cuenta con un sistema de actividades didácticas para darle tratamiento desde la asignatura “El Mundo en que vivimos” y el resto de las disciplinas como una vía de contribuir a la educación para la salud en los escolares de cuarto grado.

Conclusiones

Una vez concluido el proceso investigativo se arribaron a las siguientes conclusiones

1. Los instrumentos de diagnóstico aplicados corroboran las dificultades existentes en los escolares de cuarto grado de la Escuela Primaria Nelson Fernández Oliva del municipio de Limonar para la detección de los problemas de salud y el aprovechamiento de los factores condicionantes, de la institución escolar, para su fortalecimiento.
2. El sistema de actividades didácticas se elabora a partir de los resultados que se obtienen en los instrumentos de diagnóstico aplicados teniendo en cuenta la ubicación en el sistema de conocimientos, la forma de presentación, la motivación necesaria y los fundamentos científicos de carácter filosófico, pedagógico, psicológico, didáctico y metodológico, establecidos en los documentos vigentes por el Ministerio de Educación.
3. La aplicación del sistema de actividades didácticas demostró las transformaciones ocurridas en los escolares de cuarto grado, dado en el accionar del escolar relacionado con el cuidado y protección de la salud personal y colectiva.

Recomendaciones

1. Extender las actividades propuestas en la investigación al resto de los grupos de cuarto grado de la Escuela Primaria “Nelson Fernández Oliva” del municipio de Limonar.
2. Proponer al Consejo de Dirección del centro para su aprobación, que el sistema de actividades didácticas diseñadas formen parte de la estrategia de Educación para la Salud de la escuela.
3. Dar a conocer los resultados de la presente investigación en eventos científicos del territorio.

Bibliografía

- Addine, Fátima. Conferencia: Relación sistémica entre los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje Impresión ligera. Cuba.
- Álvarez, C.(2002). Citado por Ana María González Soca en el libro Nociones de Sociología y Pedagogía. La Habana, Cuba: Pueblo Educación.
- Asamblea General de las Naciones Unidas. Declaración de los Derechos del Niño. Organización de las Naciones Unidas. (1959).
- Barreras, Felicito. (2007) Así se enseñan los conocimientos, los hábitos y las habilidades. En Pedagogía, p. 21. Cuba.
- Boldiriev, N. I. (1982) Metodología de la organización del trabajo educativo. Ed. Pueblo y Educación. p.248. Cuba.
- Borges, J. (2000). Gran Diccionario enciclopédico a color. La Habana, Cuba.
- Bustamante, José A. (1979) Psicología Médica. Ed. Revolucionaria. Cuba.
- Castro, F. (2002).
- Conde, F. (1997). «Escenarios de futuro del VIH/Sida. De la enfermedad "acontecimientos" a la cronicidad futura. España.
- Cuba. Ministerio de Educación. Programa del Mundo en que Vivimos Tercer grado. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Versión 1.12 de abril, 2016. 109p.
- Díaz, R. (1998). La protección de la fauna silvestre mediante el proceso docente-educativo en Biología. Tesis para optar por el título de doctor., ISP Enrique José Varona, La Habana.
- Diccionario. (1981). Diccionario terminológico internacional de educación para la salud.
- Documentos Básicos. OMS. Ginebra, 1984. pág. 16
- García, I. (1998). Promoción de la salud en el medio escolar. . España.
- Hernández Barrenechea, Amado. (2003) Una propuesta metodológica para contribuir a la educación para la saluden contenidos de las Ciencias Naturales, en Secundaria Básica, con un enfoque medioambiental. Tesis en opción al título

académico de máster en didáctica. Instituto Superior Pedagógico “Juan Marinello Vidaurreta”, Cuba.

- Martínez, L. E. (2008). El sistema de actividades como resultado científico en la maestría en ciencias de la educación: ¿Ser o no ser? Documento digital, Instituto Superior Pedagógico "Juan Marinello Vidaurreta", Matanzas.
- MINED. (2003). Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana.
- Organización Mundial de La Salud. (1987) Una agenda para la acción. p. 37. Suiza.
- Programa Director De Promoción y Educación Para La Salud en el Sistema Nacional de Educación. Ministerio de Educación. La Habana, 2003. Pág 6.
- Rosen. (1958). A history of public health. MD Publications. Estados Unidos.
- Rosenthal, & Pludin. (1973). Diccionario Filosófico. La Habana, Cuba: Política.
- Seminario Nacional A Dirigentes,... de Educación... (1984) II Seminario Nacional a Dirigentes... de Educación... La higiene: aspecto principal del trabajo en la escuela. Importancia de la formación de una cultura sanitaria en los niños y jóvenes. Ministerio de Educación (Documentos normativos y metodológicos). Cuba.
- Wetton. (1990). Modificación de la percepción del tabaquismo por parte de los niños. España: Conferencia de EpS de la Comunidad Europea (CE). .

Anexos

Anexo 1: Guía de observación de actividades.

Objetivo: Constatar el conocimiento de los escolares de cuarto grado hacia el cuidado y conservación de la salud personal y colectiva.

- 1- Comportamiento de los escolares en el cumplimiento de sus deberes y obligaciones en cuanto al cuidado y conservación de la salud personal y colectiva.
- 2- Posición asumida ante acciones incorrectas.
- 3- ¿Cómo valoran las acciones negativas observadas en cuanto al cuidado y conservación de la salud personal y colectiva?
- 4- Cuidado y protección de la salud personal y colectiva.

Anexo 2.

Entrevista.

Se efectúa a docentes y directivos

Objetivo: Obtener información que permita comprobar los conocimientos que poseen docentes y directivos para el tratamiento adecuado de la Educación para la Salud.

Tipo de entrevista: individual

Ocupación: -----

Nivel cultural: -----

Años de experiencia: -----

Aspectos a tener en cuenta:

- Conocimientos que poseen sobre la Educación para la Salud.
- Orientaciones recibidas del Ministerio Nacional de Educación encaminadas a la Educación para la Salud en los escolares.
- Actividades que realizan en la escuela para desarrollar la Educación para la Salud en los escolares.
- Orientaciones metodológicas que brinda a los docentes para efectuar la labor relacionada con la Educación para la Salud en los escolares. Materiales orientadores para consultar.
- Conocimiento de limitaciones, necesidades y características que pueden constituir potencialidades para el desarrollo de la Educación para la Salud en los escolares.

Anexo 3

Sistema de actividades didácticas

Actividad 1

Título: Debatiendo de salud con la maestra.

Objetivo: Argumentar la importancia del cuidado de la salud mediante situaciones prácticas para la contribución a la educación para la salud.

Medios de enseñanza: televisor, DVD, o computadora, láminas.

Orientación y ejecución:

Comenzar la actividad con la presentación de uno de los spot televisivos relacionados con el cuidado de la salud: Realizar las siguientes preguntas:

- 1- ¿Qué aspectos le impactaron más?
- 2- ¿A qué problemas de salud se refiere el material?
- 3- ¿Qué importancia le atribuyen ustedes al cuidado de la salud?
- 4- ¿Será necesario conocer de salud para tener una buena salud? ¿Por qué?
- 5- Explica cómo puedes contribuir a mantener una buena salud.

Seguidamente continuar la actividad de la siguiente forma:

- 1- Después de observar varias láminas que representan distintas personas que tienen estilos de vida diversos y por consiguiente salud heterogénea también, los alumnos marcarán con una x la respuesta correcta:
 - a) ___ Fumar, tomar bebidas alcohólicas es perjudicial para la salud.
 - b) ___ Muchas de las enfermedades que aparecen durante la vida son causadas por malas conductas y hábitos de salud.
 - c) ___ Mantener una dieta donde incluyas sobre todo vegetales y frutas, contribuye a tener una mejor salud.
 - d) ___ En la etapa de la niñez no es importante cuidar la salud, pues eso es cosa de personas mayores.

Se cerrará la actividad con una especie de mesa redonda en la que los escolares junto con la maestra debatan acerca de los principales elementos relacionados con la educación para la salud.

Control: Al concluir la actividad se reconoce el éxito de los escolares y se leerán las respuestas que el maestro seleccione evaluando según el diagnóstico, la maestra

estimulará a los niños para que busquen informaciones nuevas acerca de los elementos abordados en la actividad.

Actividad 2

Título: Parchís para la salud.

Objetivo: Contribuir a la educación para la salud en los escolares mediante un juego de mesa.

Orientación y ejecución:

De una forma amena se presenta un juego de mesa que tiene 30 casillas de la salida hasta la meta, de las cuales algunas están representadas con figuras que ilustran elementos significativos relacionados con la educación para la salud, que a la vez responden a determinadas reglas del juego.

Se juega entre dos escolares o entre dos grupos, con dos dados y la misma cantidad de fichas. Las preguntas están recogidas en tarjetas, las que se dividirán en partes iguales, en cada jugada se deberá escoger una de las tarjetas y solo si responde correctamente podrá avanzar.

Control: Al finalizar el juego se reconocerá a los ganadores y motivará para prepararse mejor en vista a los próximos juegos.

Actividad # 3.

Título: El mensajero de la salud.

Objetivo: Valorar la importancia de una correcta salud individual y colectiva para la vida mediante un juego grupal.

Medios de enseñanza: Láminas, libro de texto, otros que contribuyan a la realización del juego.

Orientación y ejecución:

Se divide el grupo en dos equipos y cada uno debe seleccionar su mensajero, el cual traerá tarjetas postales con los números de lista de los alumnos. Se elaborará un tarjetero con materiales reciclables al igual que las tarjetas.

Los mensajeros deben escoger una tarjeta y decir: "Traigo una tarjeta para el alumno con el número X" Entrega dicha tarjeta al alumno correspondiente y le pide que informe lo que observa (ilustración, dramatizado, video, u otro donde aparezcan representadas acciones correctas o incorrectas relacionadas con la educación para la salud) En este

caso deben tener preguntas al dorso como:

- ¿Qué representa la ilustración?
- ¿Es una acción correcta o incorrecta?
- ¿Por qué la consideras así?

Por cada respuesta correcta obtienen un punto y por la incompleta 0.5 puntos. En caso de no responder bien o incompleto, la pregunta se le pasa al equipo contrario.

Control: Al final de la actividad, la maestra reconocerá al equipo ganador e incitará a los demás a conocer más acerca de la educación para la salud.

Actividad # 4.

(Esta actividad se podrá desarrollar en el horario de la tarde, consiste en un concurso de dibujo)

Título: ¿Cómo observo la salud en mi escuela y en mi comunidad?

Objetivo: Representar mediante un dibujo la visión que tienen los escolares acerca de la salud y su importancia en el medio que los rodea.

Medios de enseñanza: libro de dibujo, colores, temperas, pinceles, crayolas.

Orientación:

La maestra utilizando los contenidos estudiados en la asignatura “El Mundo en que vivimos” y los conocimientos adquiridos por los escolares con las anteriores actividades, convocará a pintar acerca de cómo ven ellos la salud y la importancia de esta.

Ejecución:

Repartir los materiales.

Los escolares comenzarán a pintar representando abiertamente y de forma creativa las exigencias dichas con anterioridad.

Los escolares trabajarán de manera individual, el maestro circula por los puestos, brinda su opinión y recomendaciones.

Control: La maestra junto a los escolares evalúa el trabajo realizado teniendo en cuenta el diagnóstico, se seleccionan los de mayor calidad.

Actividad # 5.

Título: ¡De excursión por mi comunidad!

Objetivos: Identificar los principales problemas de salud colectivo que presenta la

comunidad, mediante la recopilación de informaciones (en lo fundamental fotográficas) durante la excursión, para la confección de un álbum.

En la planificación de la excursión ha de tener en cuenta tres momentos o etapas.

Etapla preparatoria: La excursión se realizará a los puntos claves ya identificados por la maestra donde sean evidentes problemas higiénicos sanitarios. (Tener en cuenta que los escolares no interactuarán de forma directa con los elementos del lugar que representen peligro)

La maestra brinda una breve panorámica del lugar y sus características, e informa a sus escolares los materiales que han de llevar:

- Cámara fotográfica o cualquier dispositivo digital para tomar fotos.
- Libreta y lápiz.

Se orienta la guía de observación.

II - Etapa de desarrollo o ejecución.

Los escolares realizan un recorrido por él deteniéndose en los objetivos de la actividad. (En dependencia de la técnica disponible se pueden organizar los escolares por equipos de trabajo)

Observar detenidamente el lugar para realizar las siguientes actividades:

1. Fotografiar diferentes escenas que representen malas condiciones higiénicas sanitarias. Tomar notas acerca de los principales elementos observados.

2- Intercambiar con los vecinos que comparten los espacios insalubres y al respecto se les realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se formaron esos espacios? ¿Por qué?
- ¿Estas condiciones tienen algún impacto en su salud?
- ¿Qué acciones realizan para eliminarlos?

III - Etapa de conclusión.

Establecer una conversación con los escolares sobre las impresiones del lugar visitado ampliando los puntos de vista ofrecidos por los mismos. Realizarán los álbumes con las fotos recolectadas y se colocarán en el aula, en una exposición especial.

Control: Al concluir la actividad se estimulará el éxito de los escolares y se destacarán los mejores trabajos realizados.

Se orienta como actividad independiente: realizar un relato sobre lo que más les

impresionó de la excursión para su posterior exposición en el aula.

(Al finalizar las dos últimas actividades se montará una exposición con los resultados de las mismas)

Actividad # 6

Titulo: ¿Cómo no, al contagio del Covid19?

Objetivo: Argumentar sobre el cuidado que debemos tener para no contagiarnos de la Covid-19 mediante actividades prácticas para adquirir conocimientos en los escolares.

Medios de Enseñanzas: T.V, DVD, láminas.

Orientación y Ejecución: La maestra comienza la actividad presentando un video relacionado con el Covid19 donde los escolares responderán las siguientes preguntas:

¿A qué problema se enfrenta nuestro país y el mundo?

¿Saben ustedes como se llama este virus?

¿Qué es el virus?

¿Cómo se puede transmitir?

¿Qué ha provocado este virus?

¿Qué síntomas provoca este virus?

¿Será necesario conocer sobre el Covid19? ¿Por qué?

- La maestra dará un resumen a través de estas preguntas respetando las respuestas de los escolares.
- Seguidamente la maestra presenta láminas relacionadas con las medidas para prevenir el contagio de este virus donde los escolares en un breve resumen hablaran de cada una de las medidas que debemos realizar correctamente

Coronavirus



Esto es una gripa
y se evita tomando estas medidas

Lave sus manos y las de sus niños con frecuencia.

Si tiene algún síntoma de resfriado...
O si personas a su alrededor tienen gripa...
Use tapabocas

Si alguien tose o estornuda cerca y no se cubre al hacerlo, cubrase boca y nariz con la mano.

Cubrase la boca y nariz con la parte interna del codo al toser o estornudar.

Aaaah Chuuu!!!

Mantenga sus oficinas, salones y espacios ventilados.

Evite saludar de beso.

La mejor prevención está en tus manos

Medidas para reducir el riesgo de infección

Evitar contacto con personas contagiadas

Lavado de manos

Distancia entre personas

Cubrirse la boca y la nariz

GRÁFICO: Carlos G. Kindelán

La maestra dará una breve reseña de la importancia que tienen estas medidas para proteger nuestra salud y la de nuestra familia en esta situación en estos momentos.

Control: La maestra junto a los escolares evaluará cada respuesta de cada escolar relacionado con las medidas y seleccionan los de mejor respuestas.

Actividad #7

Título: ¡Tarde de encuentros de conocimiento!

Objetivo: Identificar los síntomas de la Covid-19 mediante un encuentro de conocimientos de dibujos para desarrollar en ellos habilidades manuales.

Medios de Enseñanzas: Cuaderno de dibujos, crayolas, colores, temperas.

Orientación: La maestra recuerda la clase anterior acerca de lo estudiado con la Covid-19 y los conocimientos adquiridos por los escolares por este virus convocarán a realizar un dibujo acerca de síntomas que pueden tener las personas si fue contagiado por el mismo.

¿Recuerdan ustedes que contenido estudiamos en la clase anterior?

La maestra da una explicación acerca de este virus recordando lo estudiado.

Ejecución: La maestra en el aula hace dos equipos y para motivarlos los presentan como “Los cocodrilos” y “Los elefantes”.

Se reparten los materiales.

Maestra: Ahora van a realizar un hermoso dibujo que presenten los síntomas que presentan esta enfermedad que es el Covid19.

Los escolares comenzaran a realizar sus dibujos de forma individual y con creatividad, la maestra circula por los puestos y brinda su opinión y recomendaciones.

Al terminar los alumnos hace la recogida de sus puestos de trabajo.

Control: La maestra junto a los escolares presentan sus dibujos y al decir cual síntoma es y hace una pequeña demostración de cómo ellos se sintieran si tuviese ese síntoma.

Cuando todos los escolares hayan presentado se evaluarán el mejor dibujo y la mejor demostración.

Actividad #8

Título: La protección de nuestra salud y como mantenernos sanos

Objetivo: Argumentar la protección de nuestra salud mediante actividades para contribuir en los escolares como mantenernos sanos.

Medios de Enseñanza: Libro de Texto, ilustraciones, pizarra.

Orientación: Comenzar la actividad con las siguientes preguntas:

En la escuela, en la comunidad y en el hogar hacemos acciones para proteger nuestra salud y mantenernos sanos .

¿Qué acciones correctas realizamos para cuidar nuestra salud?

¿Por qué sede gran importancia realizarlas?

¿Qué acciones incorrectas vemos en nuestros compañeros?

¿Qué le dirías para que la hagan correcta?

Ejecución: Los escolares busquen su libro de texto del Mundo en que Vivimos página 85. Observaran las acciones correctas e incorrectas hasta la 87.

En la primera observación.

¿Qué observan?

¿Creen que los ejercicios físicos nos permitirían vivir más sanos y felices? ¿Por qué?

¿Es una acción correcta o incorrecta?

En la segunda ilustración.

¿Qué observan?

¿Creen que prestarse el peine es una acción correcta o incorrecta? ¿Por qué?

La tercera ilustración:

¿Qué observan?

¿Saben ustedes que tiempo deberíamos dormir para mantenernos saludables?

¿Es una acción correcta o incorrecta? ¿Por qué?

Cuarta ilustración:

¿Qué observan?

¿Es de buena educación oír música en alta voz?

¿Es correcto o incorrecto?

¿Qué consecuencia podría ocasionar esta acción?

Quinta y Sesta ilustración:

¿Qué observan en ambas ilustraciones?

¿Es importante estudiar y hacer nuestras tareas para tener un mejor futuro? ¿Por qué?

En el verano salimos a excursiones con nuestros compañeros y familia

¿Es correcto prestar objetos de uso personal, como la toalla?

¿Qué daños podría ocasionarnos esto?

La maestra presenta el siguiente verdadero o falso y los escolares lo realizan en sus libretas:

a) __Mantener una adecuada iluminación es importante para el cuidado de nuestros ojos, principalmente al estudiar, ver televisión y leer.

b) __Es de buena acción intercambiar objetos de uso personal a nuestros compañeros.

c)___Realizar actividades intelectuales y físicas ayuda a nuestra salud como: visitar el cine, el teatro, bibliotecas, campismos, áreas deportivas, entre otros

d)___Los escolares necesitan 3 o 4 horas para dormir y así nos mantenemos sanos.

e)___Tener una buena limpieza en la escuela, limpio los baños, las aulas, regar plantas todos los días favorecen una salud y bienestar para todos.

Control: La maestra junto a los escolares de forma oral evaluarán cuales son verdaderas y falsas y cuantos escolares las tuvieron bien.

Actividad #9

Título: ¡Como alimentarlos sanos y fuertes!

Objetivos: Argumentar sobre los grupos de alimentos mediante un afiche para desarrollar en los escolares una mejor alimentación

Medio de enseñanza: Afiche, pizarra.

Orientación:

Maestra: Existen muchos alimentos que nos permiten mantenernos saludables.

¿Qué alimentos ustedes conocen?

¿Cuáles de ellos deberíamos comer más a menudo para una dieta sana?

¿Saben ustedes que existen grupos de alimentos?

La maestra: En el día de hoy vamos a conocer estos grupos de alimentos.

Ejecución: La maestra presenta los grupos de alimentos.

1-Cereales y viandas.
2-Vegetales.
3-Frutas.
4-Carnes, aves, pescados, huevos, frijoles
5-Leche y productos lácteos.
6-Grasas
7- Azúcar y Dulces

La maestra presenta el siguiente enlace y los escolares lo realizan en sus libretas.

Enlaza según convenga.

A

B

Leche y productos lácteos.

tomate

Carnes, ave, pescado, huevos, frijoles.

Cereales y viandas.

Grasas.

Vegetales.

Azúcar y dulces.

Frutas.

helados

pollo

col

plátanos

piña

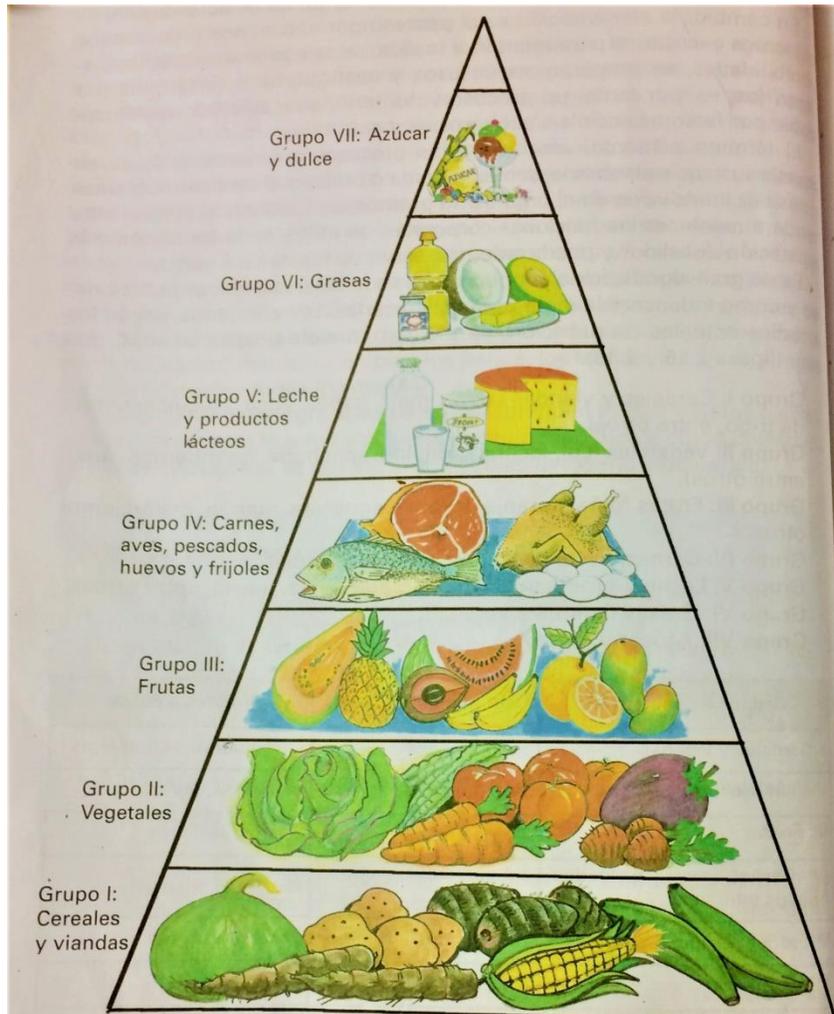
yuca

huevos

queso

mantequilla

Control: Al terminar los escolares intercambian sus libretas y la maestra presenta el afiche con la Pirámide Alimentaria.



Los escolares revisarán las libretas de sus compañeros para ver si cada alimento está en el grupo que le corresponde y así la maestra controlará su actividad.

Actividad#10

Título: ¿Cómo mantener nuestro hogar en buen estado?

Objetivo: Argumentar la importancia que tiene la limpieza de nuestro hogares mediante ilustraciones para desarrollar en los escolares a contribuir en un mundo mejor.

Medios de Enseñanza: ilustraciones, libro de texto, pizarra

Orientación: La maestra le orienta a los escolares buscar el libro de texto página 88 hasta la 89 para que observen las ilustraciones.

Primera ilustración:

¿Qué observan?

¿Creen que las personas que viven en esos lugares pueden estar sanas aunque realicen ejercicios todos los días, se alimenten y duerman las horas necesarias?

¿Qué podrían hacer para que este lugar esté en buen estado?

Segunda ilustración:

¿Qué observan?

¿Creen ustedes que esta sala está limpia?

¿Creen que se podría cambiar esta situación?

¿Cómo procederías para modificarla?

Ejecución: La maestra escribe el siguiente ejercicio en la pizarra:

Marca con una X la respuesta correcta:

a)___Mantener limpio el hogar y cada cosa en su lugar podemos estar sanos y saludables.

b)___Mantener los hogares cerrados para que el sol y el aire no entren.

c)___En los lugares que hay basuras acumuladas y abundan los restos de alimentos es perjudicial para vivir algunos animales y para la salud del hombre.

d)___Mantener limpio los animales domésticos y los sitios donde viven pues muchos de ellos aunque presentan una valiosa ayuda al hombre pueden transmitirle enfermedades.

e)___Cuidar la higiene y no combatir la suciedad en tu hogar es para el bienestar de todos.

f) __Si en el hogar, la escuela y la comunidad es necesario el cuidado y la higiene de todo lo que nos rodea estarás contribuyendo a la salud, bienestar y felicidad de los demás.

Control: Cuando hayan terminado los escolares la maestra le orienta a uno de ellos ir a realizarlo en la pizarra y los demás lo revisarán y la maestra observa las diferencias que obtuvieron.

Anexo 4

Prueba Pedagógica Final.

Objetivo: Obtener información sobre el estado actual de la educación para la salud en escolares de cuarto grado.

1-Tu maestra te ha brindado informaciones diversas acerca de la educación para la salud. Marca con una equis (x) las ideas que pueden servir para entender qué es educación para la salud.

- a) __Proceso formativo educativo basado en informaciones para adquirir hábitos saludables.
- b) __Conocimientos acerca de una buena calidad de vida desde la salud.
- c) __Acciones dirigidas a promover hábitos de consumo de alcohol, cigarros.
- d) __Espacios de aprendizaje que favorecen el cambio de conductas encaminadas a fomentar estilos de vida saludables.

2- Enlaza según convenga los elementos de la columna A con la B.

A

1-Conductas que favorecen
La salud personal y colectiva.

2-Conductas que afectan
La salud personal y colectiva.
Dentales, peines)

De cada comida.

B

1 - lavarse las manos antes de
Ingerir alimentos.

2 -compartir objetos personales
(Cucharas, vasos, cepillos

3- Lavarse los dientes después

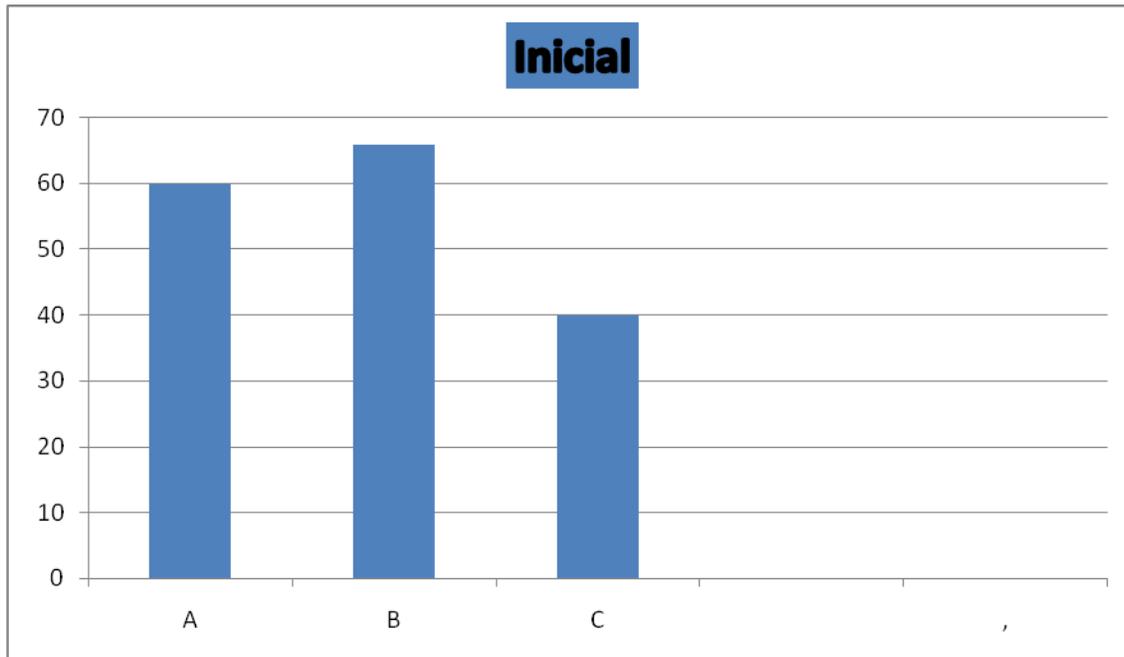
4- arrojar basura en lugares no
Indicados.

3- En Cuba después de 1959 se ha desarrollado un fuerte programa de salud. Mencione las actividades que se realizan en tu comunidad y en el país en general para promover educación para la salud.

4- Elabore un texto expositivo donde relaciones los efectos que puede tener en la salud humana las conductas incorrectas hacia la salud y algunas acciones para proteger la salud personal y colectiva.

Anexo 5

Resultados de la prueba pedagógica inicial.



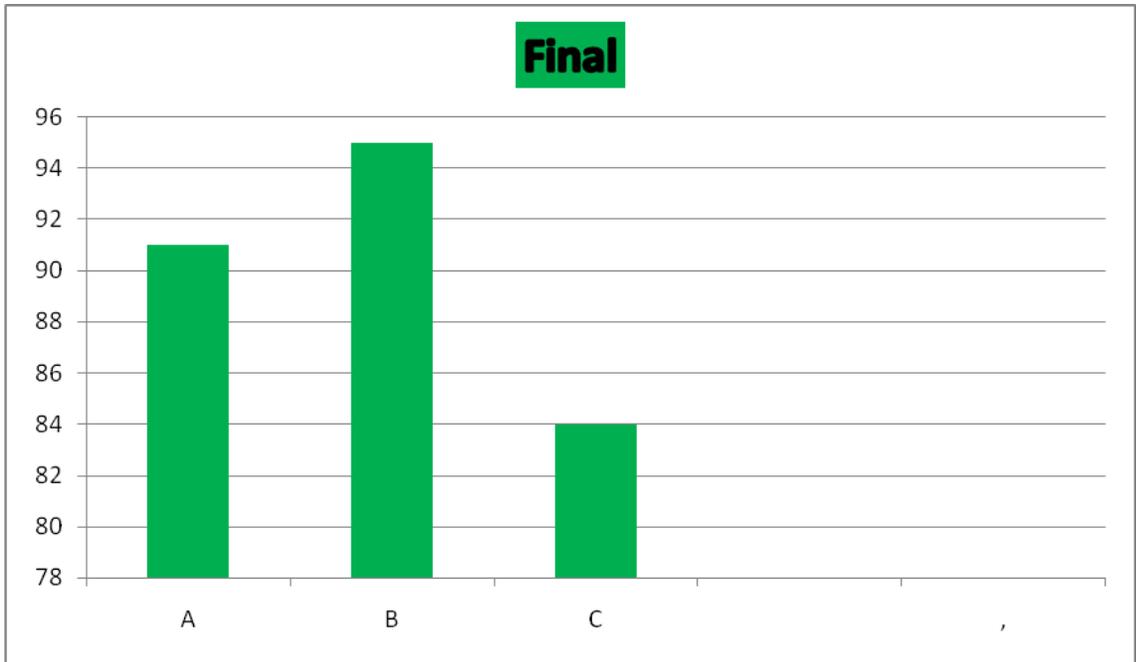
A- Conocimientos generales sobre el concepto educación para la salud.

B- Acciones para proteger la salud personal y colectiva.

C- Protagonismo en el cuidado de la salud personal y colectiva.

Anexo 6

Resultados de la prueba pedagógica final.



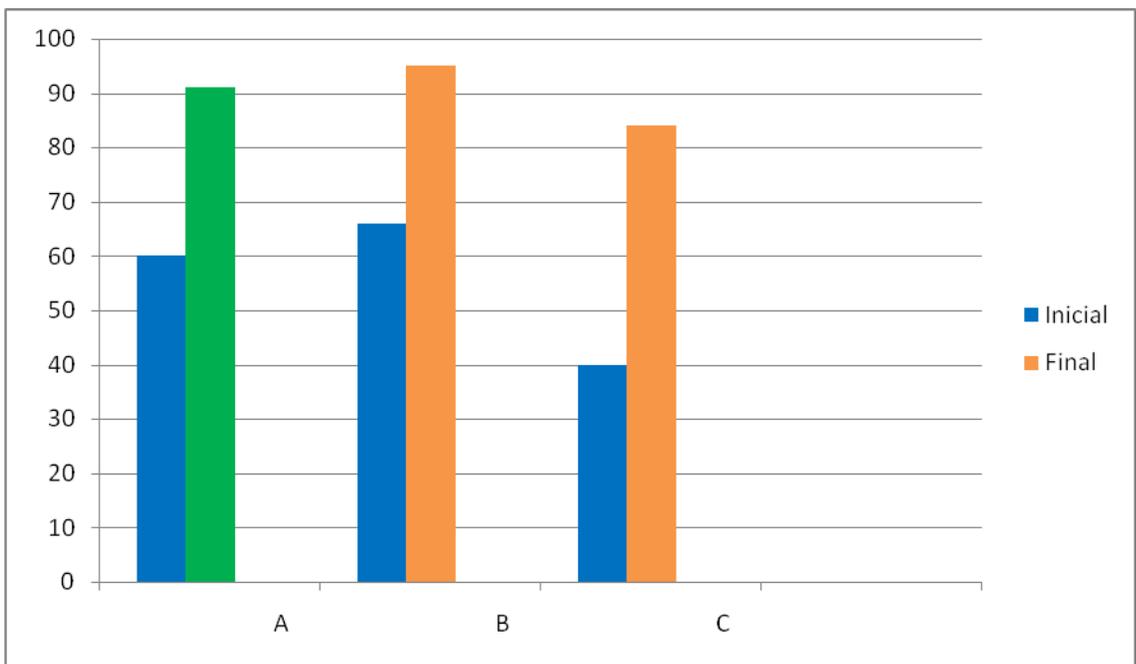
A- Conocimientos generales sobre el concepto educación para la salud.

B- Acciones para proteger la salud personal y colectiva.

C- Protagonismo en el cuidado de la salud personal y colectiva.

Anexo 7

Comparación de los resultados de la prueba pedagógica inicial y final.



- A- Conocimientos generales sobre el concepto educación para la salud.
- B- Acciones para proteger la salud personal y colectiva.
- C- Protagonismo en el cuidado de la salud personal y colectiva.