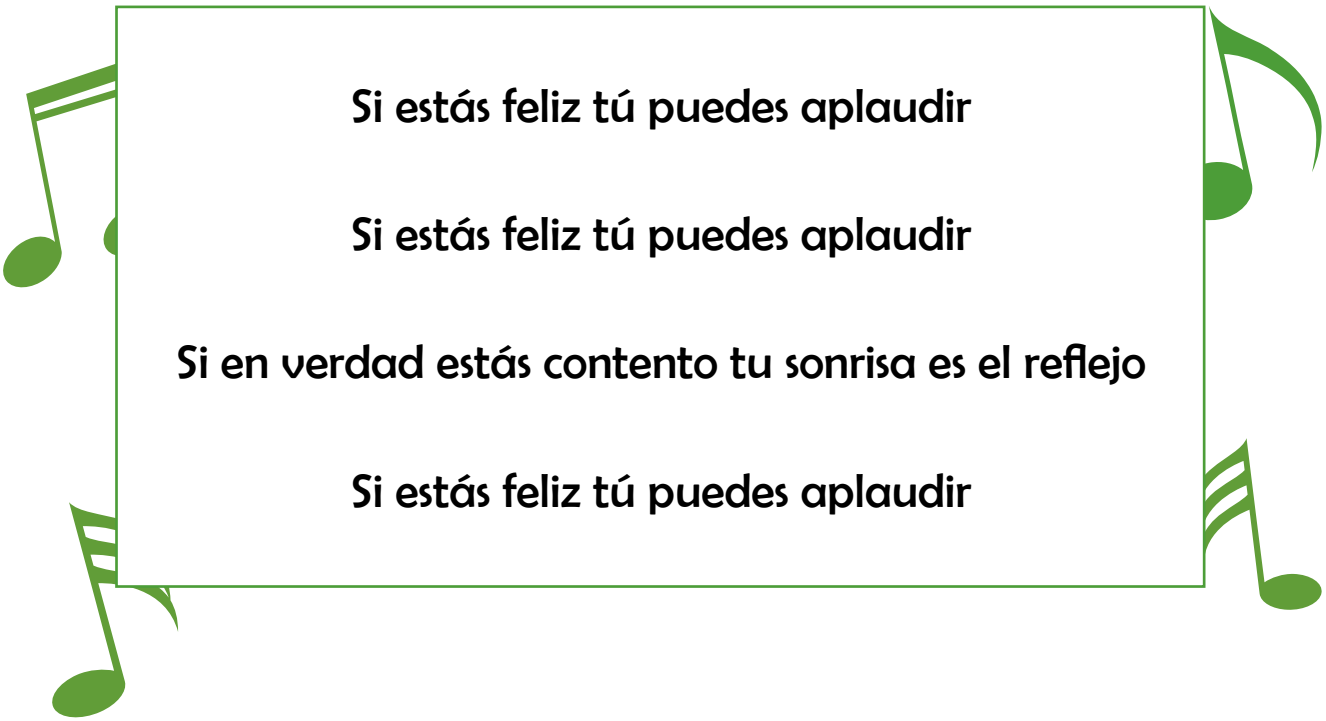
ODS 3: Salud y bienestar

Canción

Si estás feliz y lo sabes



Si estás feliz tú puedes aplaudir

Si estás feliz tú puedes aplaudir

Si en verdad estás contento tu sonrisa es el reflejo

Si estás feliz tú puedes aplaudir

© Macmillan Education 2021
Contenido descargable y fotocopiable

ODS 3: Salud y bienestar

1 Combina.

feliz triste ~~enfadado~~ cansado asutado emocionado



enfadado









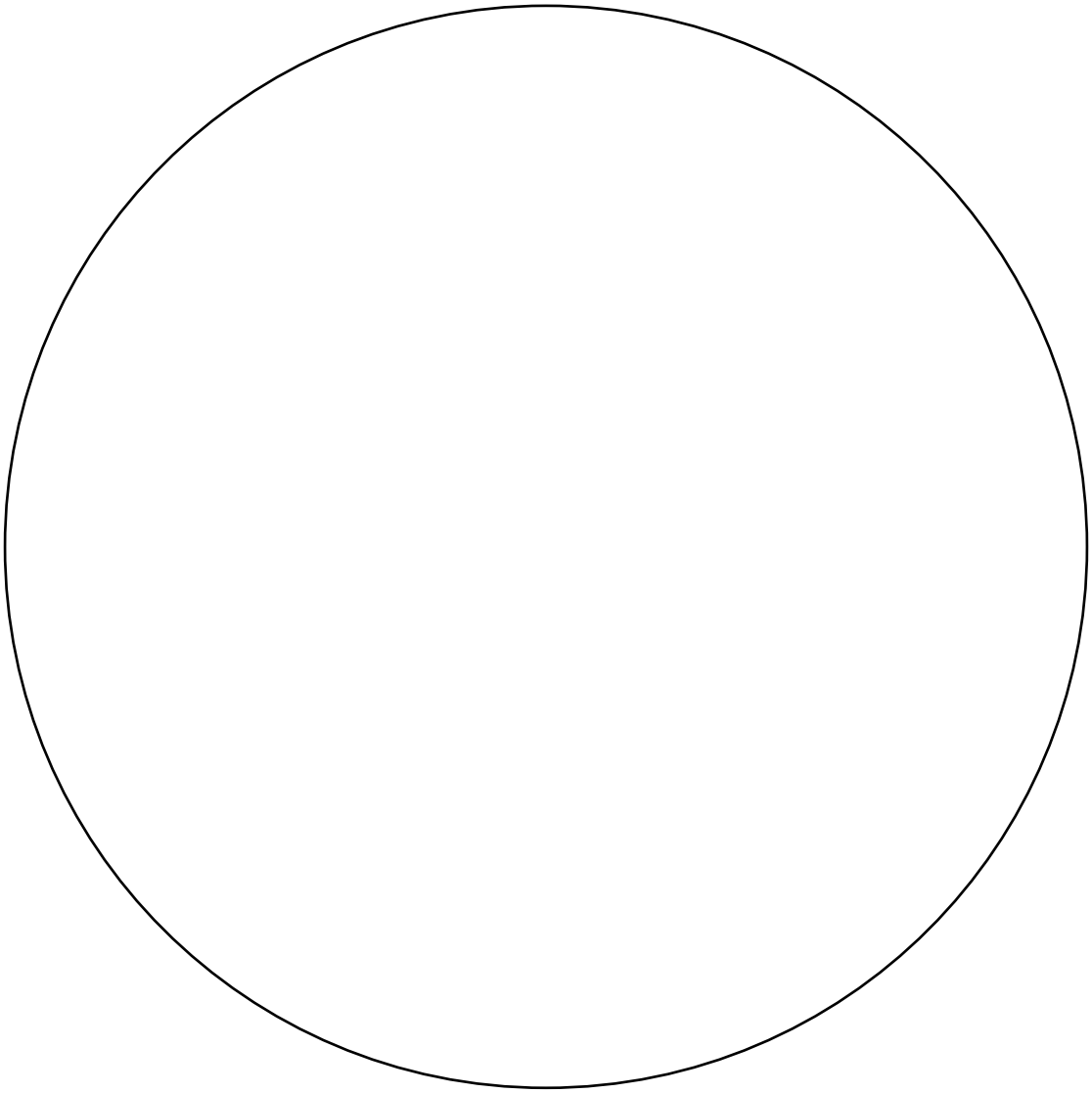


© Macmillan Education 2021
Contenido descargable y fotocopiable

SDG 3: Good health and well-being

2 **Escribe y dibuja.**

¿Cómo te sientes hoy?



Me siento.....

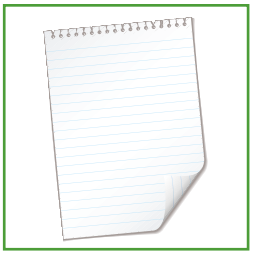
© Macmillan Education 2021
Contenido descargable y fotocopiable

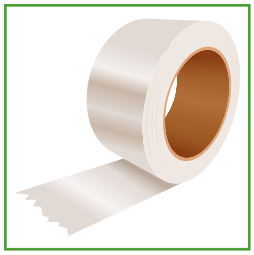
ODS 3: Salud y bienestar

1 **Sigue las instrucciones para hacer tu bola anti-estrés. Vas a necesitar:**


Un globo


Un vaso de arroz


Una hoja de papel


Celofán


Un rotulador de colores

Paso 1: Enrolla la hoja de papel para formar un cono. Asegúrate de que hay un pequeño agujero en un extremo. Fija el cono con celofán.

Paso 2: Introduce el extremo pequeño del cono en el globo.

Paso 3: Vierte el arroz en el cono lentamente. Llena el globo con el arroz.

Paso 4: Haz un nudo en el globo.

Paso 5: Dibuja un emoji en el globo.



© Macmillan Education 2021
Contenido descargable y fotocopiable



Haz click <AQUÍ> para acceder a la imagen en formato digital

Objetivos de Desarrollo Sostenible

Objetivos de Desarrollo Sostenible nº 3: Buena salud y bienestar

Duración de la actividad: dos clases de 45 minutos

Nivel: 1º y 2º de primaria

Objetivos
Centrarse en el ODS nº 3: Buena salud y bienestar, con el fin de que:
- los alumnos comprendan que tenemos diferentes emociones (**ámbito cognitivo**)
- los alumnos puedan identificar cómo se sienten y empatizar con los demás (**ámbito socioemocional**)
- los alumnos puedan proponer soluciones para ayudar a sus amigos a sentirse mejor cuando se sienten tristes o solos (**ámbito conductual**)

Lección 1
Material necesario:
Hojas de trabajo 1.1, 1.2 y 1.3
Globos (uno por alumno), un vaso de plástico con arroz sin cocinar por alumno, una hoja de papel para cada alumno, celofán, rotuladores.

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

Metodología

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

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

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

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

'¿Cómo te sientes hoy?'
'Me siento ___.'

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

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

© Macmillan Education 2021

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

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

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

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

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

Lección 2
Material necesario:
Una pelota blanda, tarjetas de emociones (feliz, triste, enfadado, cansado, asustado, emocionado), hoja de trabajo 1.4, pinturas para el pavimento o tizas de colores, un banco o zona del patio para convertirlo en un rincón amigable.

Metodología

Para Empezar

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

Introducción

- Muestra a los alumnos la imagen de la ficha 1.4. Formula las siguientes preguntas y obtén sus respuestas. Recuerda aceptar las respuestas en la L1 de los alumnos cuando sea necesario, pero ayuda a tus alumnos a reformular sus respuestas en inglés y ensaya con ellos brevemente.

- ¿Qué puedes ver? (una niña, columpios, un tobogán etc.)

- ¿Qué está haciendo la niña?? (sentarse)¿Está jugando con sus amigos? (no)

- ¿Por qué no? (no están, es nueva, no conoce a nadie...)¿Cómo se siente? (triste)

- ¿A veces te sientes así de triste? (sí) ¿Por qué? (respuestas de los propios alumnos)

- ¿Qué podrías hacer para que se sienta feliz? (pedirle / invitarla a jugar)

© Macmillan Education 2021

Tarea

- Presenta la tarea. Dile a los alumnos que van a crear un rincón de la amistad en su patio de recreo. Remite a la lección anterior y pregúntales qué recuerdan sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible. **¿Cuántos hay? (17) ¿Para qué sirven? (Para ayudar a hacer del mundo un lugar mejor y ayudar a mejorar nuestras vidas) ¿De qué objetivo hablaron en la última lección? (Objetivo nº 3: Buena salud y bienestar)** Recuerda a los alumnos que cuidar nuestras emociones ayuda a mantenernos sanos. Explica que un rincón de la amistad es un lugar al que la gente puede acudir si no tiene a nadie con quien jugar. Diles que pueden ayudar a que la gente no se sienta triste ofreciéndose a jugar con alguien que vean en el rincón de la amistad

- Indica cómo podría ser un rincón de la amistad (acogedor, divertido, con colores vivos, etc.).

- Coloca a los alumnos en grupos de tres o cuatro y llévalos al exterior, al lugar donde crearás tu rincónde la amistad . Anima a los grupos a hablar juntos sobre cómo podrían decorar el espacio para crear este rincón..

- Vuelve al aula. Dale a los alumnos 10 minutos para que propongan tres ideas con su grupo y hagan una lista. A continuación, cada grupo debe compartir su lista. Mientras cuentan sus ideas a la clase, anota las ideas en la pizarra.

- Realiza una votación en clase para elegir la mejor idea (o ideas). Lleva a la clase de vuelta al exterior y crea el rincón de la amistad (puede que tengas que hacerlo en una lección posterior).

Repaso

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

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





HAZ CLICK EN LAS IMÁGENES PARA DESCUBRIR MÁS RECURSOS

© Macmillan Education 2021