



ACTIVIDADES VERDES



Duración: 1 hora

Resumen:

Crean una canción y un baile, O diseñen una búsqueda del tesoro para aprender cómo mantenerse felices y saludables.

Mensajes clave:

★ Para mantenerse felices y saludables ahora y en el futuro, necesitan:

- una **dieta** saludable = comer sano y beber mucha agua
- un **entorno** saludable = tomar un baño o una ducha y limpiar su casa
- un **estilo de vida** saludable = dormir lo suficiente, hacer ejercicio todos los días, ir a la escuela e ir al médico/a la clínica con regularidad.

Recursos disponibles:



Guion del Concurso de Talentos - Episodio 1



Ejemplos de pistas de la Búsqueda Saludable



¡Sigán moviéndose!
Empiecen siempre con un calentamiento físico (ver la página 8).

Preparación:

1. Lee la etapa verde de la Ficha Técnica de GPN.
2. Reúne tus Rastreadores del Parche preparados.
3. Haz cinco copias del guion del Concurso de Talentos.
4. Escoge la actividad principal:
 - **Baile Feliz:** pon música, idealmente.
 - **Búsqueda saludable:** reúne ocho objetos para representar cómo mantenerse felices y saludables: **tazón** (comer), **taza** (beber), **jabón** (lavar), **escoba** (limpiar), **almohada** (dormir), **zapatos** (ejercicio), **libro** (educación), **primeros auxilios** (médico). Muestra los ejemplos de pistas (proporcionados). Reúne bolígrafos y papel.



Entrada:

 15 min

1. Presenta el parche de Girl Powered Nutrition. Explica que al final del parche, ellos elegirán alimentos más saludables y habrán ayudado a otras personas a hacer lo mismo.
2. Pídele a cinco voluntarios que representen el episodio 1 del Concurso de Talentos, utilizando el guion.
3. Discutan lo que podría suceder a continuación. Repasen las reglas del chequeo médico.





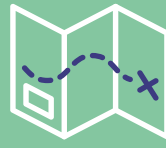
Escojan su plato principal:

30 min



BAILE FELIZ

or



BÚSQUEDA SALUDABLE

- Primero, pídele al grupo que se imagine que están haciendo una audición para el Concurso de Talentos. Su tarea es preparar una canción o baile que explique cómo ser felices y saludables.
- La canción o el baile podría basarse en una rutina existente (por ejemplo, **la canción de la banana**) o en una completamente nueva.
- Pídele a los participantes que trabajen juntos en grupos pequeños para escribir una canción o un baile.
- Cuando todos terminen, los grupos representan sus canciones y bailes.

- Al mostrar los ocho objetos, el grupo adivina qué objeto representa cada una de las cosas que necesitamos para ser felices y saludables, por ejemplo, jabón=lavar.
- ¡Divídanse en ocho grupos para diseñar una búsqueda del tesoro! Asigna un objeto diferente a cada grupo.
- Cada grupo debe elegir un escondite para su objeto y escribir una pista para decirle a la gente dónde encontrarlo (haz dos copias de cada pista). Muestra las pistas de ejemplo (proporcionadas) como ayuda.
- Para configurar la búsqueda, oculta cada pista con un objeto diferente. Luego, dale a cada grupo la segunda copia de la pista, y ¡empiecen!



Reflexión:

15 min

- Presenta el Rastreador del Parche y cómo usarlo.
- Pídele a todos que coloreen la sección verde, luego que escriban lo que aprendieron hoy. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y pregúntales:
 - ¿Qué necesitan para ser felices y saludables?
 - ¿Tienen hábitos alimenticios poco saludables? Por ejemplo, saltarse el desayuno.
 - ¿Qué podrían hacer para ser aún más saludables?



¡Felicitas a todos por completar la etapa verde! Guarda todos los Rastreadores del Parche en un lugar seguro.



¿No se pueden reunir?

Pídele al grupo que lea el guion del concurso de talentos y luego que diseñen una búsqueda del tesoro para su familia para encontrar las ocho cosas que necesitamos.



¿Tienen acceso a tecnología?

Graben videos de las audiciones del Concurso de Talentos. Compartan los videos de forma segura en línea.



Recurso 1:

Guion del Concurso de Talentos - Episodio 1

ESCENARIO: estudio. **5 personajes:** 4 amigos adolescentes (**Rio, una niña; Zarook, un niño; Rojo; una niña; Umyy, una niña**) y el productor de televisión.

Todos los personajes están sentados en sillas, en una fila, esperando cerca de una puerta

RIO: Sólo tengo que decirlo. Sé que todos lo estamos pensando. ¡Estoy tan nerviosa!

ZAROOK: *[Le tiemblan las rodillas]* Sí, me desperté muchas veces anoche por los nervios.

El productor de televisión abre la puerta. Todos se voltean a mirar

PRODUCTOR DE TV: Umyy? Tú eres la siguiente.

UMMY: ¡Esa soy yo! Bueno, nos vemos después. ¡Deséenme suerte!

Todos dicen: “¡Buena suerte!” **UMMY** sale por la puerta

ROJO: Si todos llegamos a actuar en el Concurso de Talentos, ¡los nervios habrán valido la pena!

RIO: Necesito calmarme. Al menos ahora todos hemos hecho una audición.

RIO se levanta y camina por el lugar. Ella ve un cartel en la pared

RIO: ¿Han visto este cartel? Dice que los candidatos exitosos del Concurso de Talentos deberán someterse a un chequeo médico antes de poder ser aceptados oficialmente. Dice que el chequeo evaluará tres cosas: qué tan saludable es nuestra **dieta**, qué tan saludable es nuestro **entorno** y qué tan saludable es nuestro **estilo de vida**.

Todos caminan hacia el cartel

ZAROOK: Tiene el sello del gobierno, del Departamento de Salud, por lo que debe ser oficial. Entonces, ¿qué tendríamos que hacer todos?

Todos se quedan en silencio, pensando y leyendo el cartel. Umyy entra por la puerta

UMMY: ¡Estoy tan contenta de que haya terminado! Creo que la audición salió bien, hice lo mejor que pude. ¿Qué están haciendo todos ustedes? ¡Se ven tan serios!

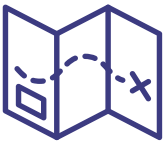
ROJO: Acabamos de ver este cartel oficial que dice que debemos aprobar un chequeo médico para la competencia. Mira, ¡dice que revisarán nuestros hábitos! ¿Comemos tres comidas balanceadas al día y bebemos mucha agua limpia? Esa es una **dieta** saludable. También comprobarán que nos mantengamos limpios y que mantengamos limpias las áreas donde vivimos también, especialmente bañándonos o duchándonos todos los días; esto es un **entorno** saludable.

ZAROOK: Y, por último, para un **estilo de vida** saludable hay varias cosas: ¿dormimos lo suficiente (necesitamos entre 8 y 10 horas), hacemos ejercicio todos los días, vamos a la escuela o a la universidad y vamos al médico o a una clínica con regularidad para chequeos? Dice que si tomamos buenas decisiones ahora, es más probable que tengamos un futuro más brillante.

RIO: ¡No sé ustedes, pero creo que tengo algunos hábitos de vida poco saludables que necesito cambiar si voy a tener éxito en la competencia, pero también en la vida!

ALL: ¡De acuerdo!

El productor de televisión entra. “Hemos tomado una decisión”



Recurso 2:

Ejemplos de pistas para la Búsqueda Saludable

Instrucciones para el/la líder:

Haz una copia grande de los ejemplos de pistas a continuación y cuélgala para que todos la vean. Son ejemplos para inspirar al grupo a diseñar sus propias pistas.

Normalmente soy redondo y profundo, y me usas para comer.

Encuéntrame y dibújame



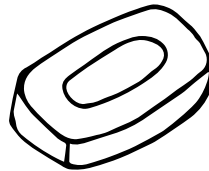
Bebe y sorbe de mí, soy más feliz con agua limpia en mí.

Encuéntrame y dibújame



La espuma no sé como se decía, úsame para lavar lo del día.

Encuéntrame y dibújame



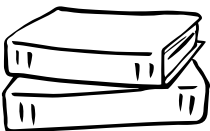
Suave y acogedora para tu cabeza, por lo general me encuentras en tu cama.

Encuéntrame y dibújame



Algo que usas para estudiar.

Encuéntrame y dibújame



Algo que usas cuando estás enfermo/a.

Encuéntrame y dibújame



Algo que usas para hacer ejercicio.

Encuéntrame y dibújame



Algo que usas para limpiar tu cuarto.

Encuéntrame y dibújame

