



ACTIVIDADES VERDES



Duración: 1 hora

Resumen:

Mantengan una discusión de la Pecera, O creen un juego para aprender lo que necesitan para 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 de la estación de radio, programa de las 9 a.m.



Temas de la Pecera



¡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 copias del guion de la estación de radio (proporcionado).
4. Escoge la actividad principal:
 - **La Pecera:** Copia y recorta los temas de la Pecera (proporcionados). Reúne sillas y un temporizador.
 - **Juego por la vida:** Reúne papel, bolígrafos y otros materiales de arte (si es posible). Idealmente, invita a grupos más jóvenes a participar en los juegos.



Entrada:

 15 min

1. Presenta el parche de Girl Powered Nutrition. Explica que, al final, habrán mejorado su nutrición y habrán ayudado a otras personas a mejorar la suya también.
2. El grupo elige cómo presentar el guion de las 9 a.m. de la estación de radio (proporcionado).
3. Refiriéndote a los mensajes clave, discutan:
 - a. ¿Qué opinan del plan de la Ministra?
 - b. “Ustedes son lo que comen.” ¿Por qué es tan importante la nutrición?





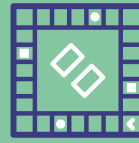
Escojan su plato principal:

15 min



LA PECERA

or



JUEGO POR LA VIDA

- a. Organiza seis sillas en un círculo. Seis personas se sientan en las sillas (esta es la Pecera). El resto del grupo se sienta afuera, escuchando.
 - b. Cómo jugar: una persona en la “Pecera” elige un tema de debate (proporcionado) y lo lee en voz alta. La “Pecera” discute el tema durante cinco minutos. Durante este tiempo, cada observador tiene una oportunidad de entrar y participar en la conversación. Para entrar, tocan el hombro de una persona e intercambian lugares.
 - c. Cuando terminan los cinco minutos, la Pecera es reemplazada por diferentes personas y se elige un nuevo tema. Reinicien el temporizador.
 - d. Repitan hasta que todos se hayan sentado en la pecera..
- a. El objetivo es diseñar un juego que ayude a los niños más jóvenes a aprender las ocho cosas que necesitamos para ser felices y saludables: comer sano, beber agua, bañarse/ ducharse, mantener la casa limpia, dormir, hacer ejercicio, estudiar, ir al médico o a una clínica.
 - b. Piensen en ideas de juegos creativos, por ejemplo, un test, una actividad al aire libre, un juego de mesa o una aplicación.
 - c. Divídanse en grupos pequeños con materiales artísticos. Deja tiempo para que los grupos planifiquen.
 - d. Dependiendo del tiempo, los grupos se pueden mezclar y jugar.



Reflexión:

15 min

1. Presenta el Rastreador del Parche como una forma para que el grupo registre su progreso y aprendizaje. Anima al grupo a adaptarlo o a diseñar el suyo propio, si así lo desean.
2. Pídele a todos que escriban lo que aprendieron en la sección verde en su Rastreador del Parche. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y pregunta:
 - a. ¿Qué hábitos de vida poco saludables les gustaría cambiar?
 - b. ¿Qué le dirían a alguien que tiene hábitos poco saludables?



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



¿No se pueden reunir?

Pídele a todos que lean el guion del programa de radio y luego que diseñen un juego familiar para aprender las ocho cosas que necesitamos.



¿Tienen acceso a tecnología?

Publiquen un tema de la Pecera en las redes sociales de su grupo. Inviten a sus seguidores a comentar y a participar.



Recurso 1:

Guion de la estación de radio - programa de las 9 a.m.

Dos personajes: locutor y la Ministra de Salud.

Locutor Están escuchando al SNT, su servicio Nacional de Transmisión. Soy su anfitrión/a, **[pongan su nombre]**.

[Sonido de noticias dramáticas]

Locutor Son las 9 a.m. Del **[inserten la fecha de hoy]**. Últimas noticias: la Ministra de Salud ha anunciado su nuevo plan quinquenal para mejorar la salud del país. Hoy, más temprano, hablamos con la Ministra, Anne Appleday, quien hizo una declaración.

Ministra La salud de nuestra nación está en riesgo. La desnutrición y las enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las enfermedades cardíacas, están impidiendo que nuestra gente alcance todo su potencial. Hoy estoy anunciando mi nuevo plan quinquenal para abordar estos problemas. Los tres pilares del plan son: una dieta saludable, un entorno saludable y un estilo de vida saludable. El futuro de nuestra nación está en nuestras manos.

Locutor Este es ciertamente un mensaje muy poderoso. Gracias Sra. Appleday.

Ministra Debemos transmitir urgentemente este poderoso mensaje. La desnutrición impacta la economía, la educación y la productividad. Le cuesta a la economía global un estimado de \$3.5 billones, o \$500 por individuo, por año¹. Al invertir en nutrición, estamos invirtiendo en el progreso hacia los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente Cero Hambre, Igualdad de Género y Educación de Calidad.

Locutor ¿Podríamos hacer algunas preguntas, por favor?

Ministra Claramente; estoy aquí para ayudar en todo lo que pueda.

Locutor La palabra “dieta” significa diferentes cosas para diferentes personas. ¿Qué es una dieta saludable?

Ministra Debería preguntarse: “¿Consumo tres comidas equilibradas al día? ¿Bebo mucha agua limpia todos los días?” Estos son buenos indicadores de que tiene una dieta saludable.

Locutor Gracias. ¿Y qué quiere decir con “un entorno saludable”?

Ministra El entorno donde usted vive es vital para su salud y felicidad. Debería lavarse (dándose un baño o una ducha) todos los días. También necesita mantener su casa limpia, especialmente las áreas de la cocina y el baño. ¡Lavarse las manos con jabón es una de las formas más sencillas de combatir los problemas de higiene!

¹ https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/26069/Economic_benefits_WEB.pdf



Recurso 1:

Guion de la estación de radio - programa de las 9 a.m.

Locutor

Gracias. El tercer y último pilar de su plan quinquenal es un “estilo de vida saludable”. ¿Se trata de hacer ejercicio?

Ministra

El ejercicio es vital. Todos los que pueden, deben hacer ejercicio todos los días. Esto es muy importante para mantenerse saludables y prevenir la desnutrición. Pero hay otros aspectos importantes en nuestro estilo de vida también. Deberíamos dormir lo suficiente (los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas por noche). Tenemos que ir a la universidad y deberíamos ir al médico o a una clínica con regularidad, no sólo cuando estamos enfermos; así prevenimos las enfermedades en lugar de simplemente tratarlas.

Locutor

Gracias a la Sra. Anne Appleday por participar en el SNT esta mañana. La Ministra de Salud tiene un mensaje poderoso para todos nosotros: si tienen algún hábito no saludable, ¡ahora es el momento de hacer un cambio! Por lo tanto, si comen demasiados alimentos fritos, se saltan el desayuno a menudo o se les olvida lavarse las manos, ¡actúen ahora!



Recurso 2:

Temas de discusión de la Pecera

Instrucciones para él/la líder:

Haz una copia de las tarjetas a continuación y recórtalas.



En el mundo se producen suficientes alimentos para alimentar a todo el mundo, ¿entonces por qué hay tanta hambre?



Todos necesitamos una dieta, un entorno y un estilo de vida saludables. ¿Hay otras cosas que también necesitamos en la vida?



¿Qué podemos hacer en la casa para detener la propagación de gérmenes?



¿Qué aspectos tienen que mejorar más las personas de nuestra comunidad (su dieta, su entorno o su estilo de vida)?



¿Son las redes sociales las culpables de la alimentación poco saludable?



Una buena nutrición es fácil de lograr para todos. ¿Están de acuerdo o en desacuerdo?



¿Cuáles son sus mejores consejos para conciliar el sueño?



¿Por qué es tan importante el ejercicio?



Deberían ir al médico o la clínica con regularidad. ¿Cómo podemos animar a que la gente haga esto?



Nuestro cuerpo está compuesto por un 60% de agua. ¿Qué hace nuestro cuerpo con toda esta agua?



¿Cuáles son algunas de las fuentes locales de agua potable?



Una buena nutrición es vital para fortalecer su sistema inmunológico. ¿Qué hace su sistema inmunológico?