

12.00 h a 12.10 h

Calidad de Vida

Ocio saludable: orientarse en el medio natural

Tradicionalmente, los seres humanos han tenido diferentes sistemas para conocer en qué lugar del planeta se encontraban: desde la "lectura" del cielo, a la referencia de accidentes geográficos, como montañas, ríos o valles, al conocimiento de las posiciones del Sol a lo largo del día. El invento de la brújula aportó una nueva facilidad, que mejoró la circulación en los barcos, cuando el mar era el principal medio de transporte.



En nuestros días, la brújula aporta un elemento de ocio añadido. En los países nórdicos, y ahora también en España, se está implantando lo que se conoce como actividad de orientación, o carrera de orientación en la Naturaleza. Basta con tener un mapa en el que se marca un itinerario, y con ayuda de la brújula se completa un recorrido. Algunos se lo toman como un paseo por el bosque, otros como una carrera con reglas de competición muy estrictas. En cualquiera de los casos, se tengan diez o noventa años, es una actividad que permite hacer algo de ejercicio al tiempo que se reflexiona.

SUGERENCIAS DIDACTICAS

El provocar actitudes positivas ante el entorno que nos rodea debe estar en la base de cualquier enseñanza de calidad.

Los puntos cardinales, pero también cómo saber orientarse por medio de una brújula; la estructura de la piel, pero también cómo prevenirse de las agresiones exteriores.

Tanto dentro de la clase como fuera de ella, estos conocimientos nos van a resultar de gran interés.

26

L U N E S

11.00 h

Mirada abierta

Estamos atentos a los espacios de televisión que merecen ser conocidos.

11.10 h

Seguridad en casa: *el taburete*

Los accidentes en el hogar son tan frecuentes como imprevisibles, y, por desgracia, casi siempre afectan a los más pequeños de la familia. Nos ocuparemos de eso, durante este trimestre, a esta hora de los lunes. Una divertida serie de dibujos animados señalará aquellos objetos que pueden resultar peligrosos y ocasionar caídas, golpes o contusiones. Hoy, el "inofensivo" taburete.

11.20 h

Prevenir el cáncer de piel

En el comienzo del otoño se pagan facturas del verano: por estas fechas suben anualmente, de forma alarmante, los índices de enfermedades contraídas por exposición a los rayos solares. Hay demasiadas personas que pretenden mantener el bronceado a toda costa... Incluso recurriendo, cuando se acaba la época de playa a las "camas solares". Pero ¿son peligrosos los rayos UVA?...

11.45 h

Seguridad vial: *respetar la Naturaleza*

La conducción de vehículos automóviles y el respeto a la Naturaleza deben ser compatibles. Contamos aquí una historia, en tono de comedia, en la que dos chicos se ven asediados por motoristas que contaminan la Naturaleza. Menos mal que acude en su ayuda una divertida señora, admiradora de Indiana Jones.

12.00 h

Ocio saludable: *orientarse en el medio natural*