

Ejemplos de actividades

OA_5

Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable y aprender a manejar el estrés.

Hábitos saludables

1

Los estudiantes conversan junto al profesor sobre la importancia de practicar hábitos de higiene, especialmente luego hacer deportes o actividad física.

R (Educación Física y Salud)

2

Elaboran un listado de los beneficios que trae para la salud tener el hábito de hacer actividad física.

R (Educación Física y Salud)

3

Realizan un debate acerca de lo que significa descansar. El curso se divide en dos grupos que presentan argumentos para diferentes posturas que presenta el profesor; por ejemplo: “El verdadero descanso es no hacer nada”, “estar con los amigos es la mejor forma de descansar”, “la actividad física no descansa, ya que el cuerpo se exige mucho”.

I Observaciones al docente:

Es muy probable que los alumnos relacionen sus horas de descanso con el tiempo que pasan viendo televisión o en el computador en actividades relacionadas con las redes sociales, juegos u otros. Es importante recalcarles que hay que programar esta forma de descanso por periodos cortos, alternando con otras actividades.

4

Junto con el docente, elaboran una lista de actividades para realizar en el tiempo libre de forma saludable. Luego las dividen entre actividades grupales e individuales y dan ideas de cuándo y cómo realizarlas. Lo registran en su cuaderno.

Consumo de drogas

5

Los alumnos contestan un cuestionario sobre sus conocimientos e ideas acerca del tabaco. Se presentan algunas aseveraciones que son verdaderas y otras falsas, con el fin de establecer sus conocimientos previos y considerarlos como punto de partida para las posteriores reflexiones.

AFIRMACIÓN	V	F	COMENTARIO
Los efectos que provoca el consumo de tabaco en las personas dependen de la cantidad cigarrillos que se fumen.			
Fumar tabaco provoca mal aliento y mancha las uñas.			
Fumar tabaco puede provocar la muerte.			
El humo del tabaco solo afecta al que fuma.			
Fumar tabaco sirve para relajarse y calmar los nervios.			
Fumar tabaco puede dificultar la respiración.			
El consumo de tabaco no es adictivo.			
Fumar quita el hambre.			

❗ **Observaciones al docente:**

El cuestionario puede tener estas u otras afirmaciones que el docente considere pertinentes para realizar un sencillo diagnóstico sobre las creencias que tienen los alumnos acerca del consumo de tabaco.

6

Los alumnos contestan cuestionario sobre sus conocimientos e ideas acerca del alcohol. Se presentan algunas aseveraciones que son verdaderas y otras falsas, con el fin de establecer sus conocimientos previos y considerarlos como punto de partida para las posteriores reflexiones.

AFIRMACIÓN	V	F	COMENTARIO
Los efectos que provoca el alcohol en las personas dependen de la cantidad de alimentos que se han ingerido antes de beber.			
Todas las personas que ingieren la misma cantidad de alcohol reaccionan de la misma forma.			
Beber alcohol puede provocar la pérdida del conocimiento.			
El consumo de alcohol puede mejorar los reflejos y el tiempo de reacción.			
Las bebidas alcohólicas sirven para relajarse y disminuir la ansiedad.			
Beber alcohol puede dificultar la respiración.			
Bajo los efectos del alcohol disminuyen la atención y la concentración.			

📌 Observaciones al docente:

El cuestionario puede incluir estas u otras afirmaciones que el docente considere pertinentes para realizar un sencillo diagnóstico sobre las creencias de los alumnos acerca del consumo de alcohol.

7

A partir de las actividades anteriores, reflexionan acerca de las creencias correctas y erradas relacionadas con el consumo de tabaco o alcohol, aclarando las dudas que surjan.

8

Buzón de preguntas: El docente anima a sus estudiantes a realizar preguntas y expresar inquietudes sobre temas relacionados con el consumo de tabaco o alcohol (u otras sustancias) y sus efectos a nivel biológico. Las preguntas pueden ser anónimas y se pondrán en un buzón.

R (Ciencias Naturales)**9**

A partir de la actividad anterior, el docente responde las preguntas realizadas por los estudiantes, presentando imágenes explicativas.

10

Guiados por el profesor, conversan sobre los factores o circunstancias que hacen que una persona comience a consumir tabaco, alcohol u otras sustancias a temprana edad, considerando que son dañinas para la salud.

11

Guiados por el docente, conversan sobre los riesgos a los cuales se exponen las personas que consumen sustancias nocivas para la salud a temprana edad, como el tabaco, el alcohol u otra droga.

12

Los estudiantes preparan un panel o mural informativo en el pasillo del establecimiento en el cual demuestren lo aprendido con respecto al consumo de tabaco o de otra droga sobre la que hayan trabajado.

13

Los alumnos conversan y reflexionan junto al profesor sobre cómo el grupo de amigos puede ser una influencia positiva o negativa en la toma de decisiones. El profesor les pide comentar si alguna vez han tomado una decisión influenciados por sus amigos. Analizan las situaciones comentadas y el profesor pone especial énfasis en mostrar cómo en ocasiones es mejor decir que no, aunque el costo sea alto.

14

Los estudiantes investigan en grupos sobre los factores que los protegen del consumo de alcohol y drogas; por ejemplo: la comunicación con la familia, practicar actividad física, tener un buen grupo de amigos.

15

Proponen ideas para prevenir el consumo de drogas. Las sistematizan y presentan al curso en forma creativa; por ejemplo: en afiches, videos, dramatizaciones, diapositivas, entre otras.