

Plan Educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales.



UNIDAD DIDÁCTICA 3:

“PREVENIR LAS ENFERMEDADES”



Guía del profesorado



Guía del profesorado

1. Introducción

2. Objetivos

3. Contenidos

4. Criterios de evaluación

5. Orientaciones para el profesorado





1.1. INTRODUCCIÓN

En esta unidad se tratan contenidos relacionados con la importancia de adquirir buenos hábitos que puedan evitar problemas de salud.

Dado los niveles de desarrollo de nuestra sociedad actual, las características de las formas de vida y las condiciones medioambientales, son factores que provocan la aparición de nuevos riesgos e incluso de enfermedades hasta ahora desconocidas.

Uno de los problemas de nuestro tiempo son las adicciones. A las ya tradicionales conocidas como el tabaquismo y el alcoholismo se han unido las drogodependencias, la ludopatía y otras más recientes, como por ejemplo la denominada "tecnofilia", es decir, una dependencia extrema de las nuevas tecnologías. Por ello, es fundamental tener en cuenta el aspecto ético y buen uso de las mismas, sin olvidar que es la tecnología la que está al servicio de la humanidad y no al contrario, siendo esencial aprovechar los recursos que nos ofrece para el desarrollo personal, social y laboral

Otro aspecto característico de las sociedades actuales son los grandes desplazamientos de la población que provocan un uso excesivo de los automóviles y otros medios de locomoción que originan un aumento de los accidentes de tráfico y otras enfermedades derivadas de los mismos. Por ello, se están adoptando una serie de medidas por las autoridades competentes que están consiguiendo reducir la siniestralidad.



El aumento de la circulación de vehículos, incrementa los niveles de CO_2 , con la consiguiente contaminación atmosférica y por tanto, del aire que respiramos, ocasionando enfermedades que afectan al aparato respiratorio, principalmente. En este sentido, la tecnología está contribuyendo a introducir en el mercado nuevos avances en la utilización de coches ecológicos que contaminan menos.

Junto a las causas anteriores, existen otras que afectan directamente a nuestro estado de salud y bienestar. Podemos prevenirlas incorporando unos buenos hábitos alimenticios, alguna actividad física y evitando situaciones estresantes.

Otro factor de riesgo para la salud y que forma parte de las relaciones humanas, son las conductas sexuales. Una buena formación y el uso de medidas de prevención contribuyen a disminuir los riesgos de contraer ciertas enfermedades.





1. 2. OBJETIVOS

- Concienciar sobre la relación entre el estado de salud, los hábitos de vida y el medio en el que nos desenvolvemos.
- Reconocer la importancia de adoptar las medidas preventivas adecuadas, para evitar el riesgo de padecer algunas enfermedades.
- Incorporar pautas de comportamiento a nuestra actividad diaria para no caer en adicciones que provoquen desequilibrios físicos y mentales.
- Conocer la existencia de medidas que disminuyen los riesgos de accidentes ocasionados por desplazamientos peatonales y vehículos.
- Identificar los efectos nocivos de los diferentes agentes contaminantes en el medio ambiente y las consecuencias para la salud.
- Valorar la importancia de las medidas de prevención en las relaciones sexuales que eviten el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.



1.3. CONTENIDOS

1. Las enfermedades más comunes en la población actual y los hábitos de riesgo.
 - Enfermedades más frecuentes.
 - Hábitos que perjudican la salud.
2. Los tipos de adicciones:
 - Dependencias y adicciones.
 - Clasificación.
3. Las drogodependencias: prevención y tratamiento.
4. La circulación de vehículos y accidentes de tráfico.
 - Los riesgos de la circulación.
 - Importancia de la concienciación ciudadana.
5. La contaminación del medio y su influencia en la salud.
 - ¿Qué es la contaminación?
 - ¿Cuáles son sus efectos?





4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al finalizar la unidad el alumnado deberá:

- a. Conocer las enfermedades más comunes e identificar los hábitos que contribuyen a su prevención.
- b. Identificar las prácticas de riesgo que afectan negativamente a nuestro estado de salud y cómo evitarlas.
- c. Reconocer las sustancias y hábitos que provocan adicciones, sus consiguientes riesgos para la salud y las medidas que contribuyen a no padecerlas.
- d. Relacionar los riesgos ocasionados por la circulación en las vías públicas y las causas que los originan, diferenciando las conductas que favorecen la seguridad en los desplazamientos.
- e. Distinguir los distintos elementos que contaminan el medio ambiente, sus consecuencias para la salud y las medidas que disminuyen sus efectos.
- f. Conocer las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes y las medidas que pueden evitarlas.
- g. Participar en los debates y diálogos, argumentando las propias opiniones y respetando las demás, así como colaborar en actividades grupales de forma adecuada.
- h. Utilizar distintas fuentes de información y otros recursos y recursos que ofrecen las tecnologías para ampliar conocimientos o trabajar aspectos relacionados con la unidad.



1.5. ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO

En esta unidad se pretende que el alumnado comprenda que ciertos factores influyen de forma considerable en que una persona tenga mayor o menor posibilidad de padecer algunas enfermedades. Por tanto, identificar aquellos riesgos que están relacionados con el estilo de vida, es esencial para evitar algunas enfermedades.

Numerosos estudios médicos demuestran que una dieta adecuada, la práctica continuada de ejercicio físico y evitar el consumo de drogas, son factores que contribuyen a defender nuestro organismo ante determinados riesgos.



Por ello, se incluyen cuestionarios e informaciones que permiten que el alumnado reflexione sobre sus actividades diarias y compruebe si son adecuadas o no.

En los contenidos, se incluyen los apartados "Sabías que" y "Para saber más" que complementan algunas informaciones, para que de este modo, el alumnado pueda profundizar sobre algunos aspectos que se tratan en la unidad. En ambos se facilitan enlaces a Internet, ya que utilizar los recursos que nos ofrece la red, es uno de los objetivos de este plan educativo.

Al final de la unidad, se incluye el "glosario de términos" en el que se aclaran algunos conceptos que aparecen en las informaciones y la Webgrafía.