

SUMARIO:

RELACIÓN DE CAPÍTULOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

Presentación 9

Presentación a los chicos y chicas destinatarios del libro 11

Orientaciones para los profesores 13

I. SER ADOLESCENTE HOY 15

EJERCICIO: Nuestras emociones	17
1. Los cambios son las señas de identidad de la adolescencia	18
EJERCICIO: Nuestros sentimientos	18
1.1. Aprendemos a poner nombre y nombrar lo que sentimos	19
1.2. Los cambios en la sexualidad	19
1.3. Los cambios en las relaciones y la apertura a los otros	19
EJERCICIO Mis cualidades	20
2. Conquistar la autonomía. Soy yo, mi identidad	22
2.1. El colegio y el instituto. La identidad social	23
2.1.1. El instituto, el colegio y los valores	24
EJERCICIO: La importancia de los amigos	26
EJERCICIO: Modelo de adolescente sano	27
EJERCICIO: Sueña y desea	27

II EL CUERPO Y SU CUIDADO 29

1. Nuestro cuerpo nos habla	31
1.1. el cuerpo es el vividor de la experiencia	31
2. ¿Qué es la autoestima y para qué sirve?	32
2.1. Aprendo a tener autoestima	32
EJERCICIO El árbol de la autoestima	33
2.2. Hablemos de asertividad	34
EJERCICIO ¿Cómo aprender a ser asertivos?	35
3. Cuando no puedes superara sus dificultades	36
4. Alimenta Tu Cuerpo. Alimenta Tu Salud	37
EJERCICIO: ¿Para qué como?	37
4.1. Conceptos importantes en la alimentación	37
EJERCICIO: Cómo Se come en mi casa	40
4.2. ¿Compramos alimentos con calidad?	41
EJERCICIO: Combinar bien los alimentos	41
EJERCICIO: Vigilar lo que nos venden	42
5. Trastornos del comportamiento alimentario	43
EJERCICIO Hablemos de la anorexia	43
5.1. Los trastornos del Comportamiento Alimentario	43
EJERCICIO Lo que aportan a la sociedad las personas diferentes	43
5.2. Estrategias para la prevención de los TAC	45
EJERCICIO Influencia de la publicidad en la conducta	46
5.3. el decálogo para prevenir los TAC	47

III. APRENDE A VIVIR DE FORMA SALUDABLE. LA RELAJACIÓN, UN INSTRUMENTO PARA LA SALUD

1. ¿Qué es el estrés?	51
1.1. Manifestaciones del estrés	53
Manifestaciones fisiológicas:	53
Manifestaciones intelectuales:	54
Manifestaciones emotivas:	54
Manifestaciones sociales	54
Manifestaciones espirituales:	54
2. Estrés y adolescencia.	55

EJERCICIO Los estresores: Aprendiendo a descubrir lo que me estresa.	57
3. La relajación como antídoto contra el estrés.	58
3.1. Relajación y adolescencia.	58
3.1.1. los indicadores del estrés	59
3.1.2. aprendo a conocer mis mundos	60
3.1.3. Respiración: el valor de la respiración para controlar el estrés ...	61
3.2. Los pensamientos antiestrés	62
3.2.1. imagino lo positivo	63
3.2.2. La Imaginación guiada	64

IV. VIEJOS PROBLEMAS, NUEVAS SOLUCIONES. EL ALCOHOL.

1. Introducción:	67
2. Objetivos que deseamos conseguir:	67
3. ACTIVIDADES	68
3.1. Descubrimos lo que es el alcohol y las bebidas alcohólicas	68
3.2. Haced una lista de las bebidas que conocéis, y con ella haced cálculos de graduación	69
3.3. Descubrir los efectos que produce	69
3.4. La tasa de alcoholemia	69
3.5. Analizamos anuncios y hacemos nuestros antianuncios	70
3.6. Una regla de tres especial: nosotros, el alcohol y cualidades de nuestra vida..	71
3.7. Escritura colectiva sobre "el alcohol y los jóvenes"	71
3.8. El botellón.	72
rol - playing y mesa redonda	
4. El alcohol y las deficiencias.	73
4.1. unos efectos que podemos evitar y prevenir	74
4.2. Unos textos a comentar.	74
4.3. Comentáis estas frases sobre el alcohol y las minusvalías y las deficiencias. .	76
4.4. El Alcohol es un reto para descubrir qué podemos aportar nosotros a esta sociedad: amigos, familias, la sociedad en general.	76
4.5. Hacemos un proyecto útil para chicos y chicas de nuestra edad.	77

V. PREVENCIÓN DE EMBARAZO ADOLESCENTE.

1. Introducción.	81
El embarazo en la adolescencia incrementa el riesgo de padecer una deficiencia.	82
2. Objetivos que nos proponemos	83
EJERCICIO. ¿Qué me está pasando?	83
3 Características fisiológicas y emocionales en la etapa adolescente	83
La imagen corporal y el deseo sexual	83
EJERCICIO: Habla sin miedo	85
4. La afectividad en la sexualidad	85
EJERCICIO : La fiesta de fin de curso	85
5. Consecuencias físicas del acto sexual	85
EJERCICIO: Hablando bajo la lluvia	85
EJERCICIO: Embarazo no deseado	86
EJERCICIO: Salimos de clase	87
6. Aprende a decir no, cuando no quieres una relación prematura.	88
EJERCICIO: Aprende a decir no en las relaciones sexuales con riesgo	88

VI. EDUCACIÓN VIAL, UN PROBLEMA DE NUESTRO TIEMPO

1. Introducción	91
2. Objetivos que nos proponemos conseguir	93
3. Ideas clave en la prevención de los accidentes de tráfico	94
EJERCICIO: Imagina	95
4. Definición del problema y situación actual	95
EJERCICIO: Titular de prensa	96
4. Bases de la prevención en accidentes de tráfico ...	97
EJERCICIO : Noticias sobre Accidentes de Tráfico en la prensa	97
5. Estrategias fundamentales en la prevención de los AT	98
EJERCICIO: Análisis de los Factores de Riesgo	98
EJERCICIO: ¿Existe relación?	99

EJERCICIO. Tú mismo	99
EJERCICIO: Primeros auxilios, ¡pero con cuidado!	100
EJERCICIO: Spot publicitario de Prevención de Accidentes de Tráfico	101

VII. ACCIDENTES EN LA VIDA DIARIA

1. Los accidentes en nuestra vida diaria	105
2. Ejercicios	106
EJERCICIO: ¿ Podría sucederme a mí?	106
EJERCICIO: ¿Por qué nos ocurren los accidentes?	107
EJERCICIO: ¿Son seguras nuestras casas?	108
EJERCICIO: ¿Cómo podemos mejorar la situación?	111
EJERCICIO: Está en tus manos	113

VIII. LA VACUNACIÓN, UNA CONQUISTA DE LA SOCIEDAD

1. ¿Por qué me vacuno?	117
2. ¿Qué son las vacunas?	118
3. ¿Qué tipos de vacunas hay?	118
4. ¿Quién decide qué vacunas poner?	118
5. ¿Cómo se decide qué vacunas poner?	119
6. ¿Para qué enfermedades hay vacunas?	119
6.1. Vacunaciones sistemáticas	119
6.2. Vacunaciones no sistemáticas	119
7. El futuro de las vacunas.	120
8. ¿cuál es nuestro papel frente a las vacunas?	120
ACTIVIDAD 1. el calendario vacunal escolar	120
ACTIVIDAD 2. Investigación sobre vacunas	120

IX. INFANCIA, ADOLESCENCIA Y DEPORTE

1. introducción	121
2. La biología del niño.	123
3. calendario de actividades físicas	125
4. Desarrollo de la habilidad motriz	125
5. Iniciación deportiva	126
6. Factores que intervienen en el rendimiento deportivo	126
7. El niño y la competición.	127
8. Especialización deportiva precoz.	128
9. Lesiones más frecuentes n el niño y e adolescente por la práctica deportiva.	129

X. EL ADOLESCENTE Y SUS RELACIONES SOCIALES 131

1. Introducción	133
2. Objetivos	133
3. El grupo como elemento socializador.....	133
EJERCICIO: Vivir en grupo	134
4. Un paso más: mis amigos.....	134
4.1. Funciones que debe cumplir un grupo de amigos....	135
EJERCICIO: Definiendo la amistad....	135

EJERCICIO: Funciones de un grupo de amigos y prevención .	136
5. Algunas claves para tener amigos y mantenerlos..	137
5.1. Estrategias sociales ...	137
EJERCICIO: Aprendo a valorare.	138
XI. LA VIOLENCIA EN EL ESTILO DE VIDA: OTRA FORMA DE ALEJARSE DE LA SALUD.	139
1. Introducción.	141
2. ¿Cómo habamos sobre la violencia?...	141
3. ¿Cómo se justifican los comportamintos violentos? ...	143
4. Una forma inteligente de ver el cine de acción.	143
5. De la pantalla a nuestra vida diaria: ¿qué son los conflictos?	144
6. Expresiones que desencadenan los conflictos.	146
7. La violencia en nuestro entorno.	148
8. La violencia en el Mundo causa de deficiencias físicas y psíquicas.	150
9. Prevenir las relaciones violentas.	151
BIBLIOGRAFÍA	152.