

ANEXO 5. CIRCUITO DE OBSERVACION: “SOMOS MAS POR LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES”

Objetivo:

Realizar actividades lúdica educativa que fomenten la práctica de Hábitos y Estilos de Vida Saludables que involucren el ámbito escolar y comunitario y se logre la sensibilización de los mismos en cuanto a la importancia de lograr entornos 100% libres de humo.

Tema: Hábitos y estilos de vida saludable

Prioridad Salud Pública: ECNT

Población: Adolescentes y jóvenes

Descripción: La actividad lúdico educativa se desarrollara por medio de una carrera de observación con adolescentes y jóvenes quienes recorrerán 5 puestos que tendrán un tiempo de 15 minutos exactos para realizar la actividad y 10 minutos para la retroalimentación para un total de 25 minutos, en cada puesto se les dará un puntaje de acuerdo a las pruebas propuestas discriminados así:

1. Efectos nocivos del consumo de Tabaco “Armando y aprendiendo” Realizar un rompecabezas con palabras que digan cuales son los efectos nocivos del consumo de tabaco, los participantes escogen las fichas de palabras de acuerdo a como piensen pueden armar el rompecabezas. Terminada la actividad del rompecabezas a cada participante se le entrega una tarjeta en blanco para que coloquen un efecto nocivo del consumo de tabaco. De acuerdo a la respuesta y al tiempo empleado en armar el rompecabezas será el puntaje para el grupo. El valor mínimo de 10 el máximo de 100 La retroalimentación del tema (personal de salud) se realizará dando a conocer los efectos nocivos del consumo de tabaco. Al finalizar la actividad los participantes se desplazarán al segundo puesto saltando como monos.
2. Actividad física: “Activa tu gol” Se divide al grupo de los 10 participantes en 2 grupos de 5 cada uno. Se colocan 4 porterías tipo banquitas, en las que se da un puntaje dependiendo de la efectividad, para la creación de las banquitas se requiere de 8 varas que forman en parejas las 4 porterías se debe tener en cuenta que los puntajes más altos requieren de banquitas más estrechas dificultando la opción de anotar fácilmente un gol, cada portería se identificara con dos banderas que llevará el nombre de una forma de realizar actividad física y el puntaje, ubicando otros ejemplos de actividad física: con un puntuación de 100 ;con puntuación de 70; con puntuación de 50; con puntuación de 5. Cada participante lanza una pelota a las porterías y dependiendo en la que haya anotado será su puntaje. En cada portería el facilitador de esta actividad (educador físico) retroalimentara con ejemplos de actividad física. El grupo que más puntaje haya obtenido es el ganador. Al finalizar la actividad los participantes se desplazaran al siguiente puesto en trencito.
3. Enfermedades crónicas no transmisibles: “Tu lado seguro “En esta actividad se utilizará un dado, en cada lado se realizará una pregunta así: Primer lado: imagen saludable; el participante dará un ejemplo de alguna actividad saludable Segundo lado: Se realizara la siguiente pregunta: ¿Cómo prevenir la obesidad? Tercer lado: ¿Qué es la diabetes? Cuarto lado: Que beneficios se logra haciendo ejercicio Quinto lado: Que es la Hipertensión? Sexto lado: Cuanto ejercicio se debe realizar? Cada lado tendrá un puntaje de 10 punto el máximo

valor será de 60 puntos obtenidos. Al finalizar la actividad los participantes se desplazarán al siguiente puesto en forma de carretilla.

4. Hábitos saludables: " El pescador de hábitos" Se colocan unas 9 figuras de pescados en las cuales están escritos hábitos saludables, los participantes con una caña de pescar que está hecha de un palo y un clip pescarán la figura y explicarán el hábito correspondiente. Las respuestas correctas tendrán un valor de 10 puntos y los puntajes menores a 10 serán a criterio del facilitador. Al finalizar la actividad todos los participantes cargan al compañero para desplazarse al siguiente puesto.
5. Alimentación saludable: "Construyendo mi menú saludable" diferentes figuras de alimentos e ingredientes saludables y no saludables, los participantes escogerán los alimentos en las figuras correspondientes al menú que vayan a hacer. Según el menú que realicen y su explicación de porqué es saludable será la puntuación. El valor mínimo de 10 el máximo de 100. La retroalimentación será realizada por el personal de salud.

Finalizada la carrera se dará conocer el grupo ganador, según la puntuación obtenida.