

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACION
CURSO: SALUD Y CUIDADOS DEL NINO
SIGLA: ED- 0019
CREDITOS 2.0
HORAS; 3
Profesora: Mariana Chaves Araya
Master en Salud Publica

I CICLO 2007

I Descripción del Curso

Este es un curso que ofrece elementos básicos sobre promoción y prevención de la salud; esta dirigido a estudiantes del área de educación .

Se aborda la importancia de la salud en el campo educativo y su relación con la labor que desempeña el educador en el aula y en la institución . El educador es un promotor de la salud , ya que su estilo de vida puede influir en los estilos de vida de sus estudiantes.

La base para construir estilos de vida saludables en los adultos se construye desde los primeros años de vida, por lo que el educador podrá influir significativamente en los estilos de vida saludable de una población .

II. OBJETIVOS

Objetivos Generales:

1. Integrar conceptos de promoción y prevención de la salud, que le permitan al educador alcanzar estilos de vida saludables y así actuar como promotor de la salud de sus estudiantes en la cotidianidad de su quehacer educativo.
2. Proporcionar al educador conocimientos básicos que le permitan actuar en situaciones de emergencia que se puedan presentar en el aula o en la institución educativa.

Objetivos específicos:

Analizar el concepto de salud y los factores que la determinan.

Asociar salud a mejora de la calidad de vida y no únicamente a la ausencia de enfermedad.

Valorar la salud como un concepto complejo, que depende sobre todo de los estilos de vida y de las condiciones ambientales.

Describir la diversidad de estilos de vida y su relación con la salud.

Articular las prácticas alimentarias y la actividad física como aspectos fundamentales que configuran los estilos de vida.

Valorar la influencia de la alimentación equilibrada y la actividad física en el mantenimiento y mejora de la salud

Analizar que es el estrés , sus causas y formas de manejarlo

Proveer medidas generales de primeros auxilios en situaciones de emergencia que se presenten en la escuela.

III DESCRIPCION DE CONTENIDOS:

UNIDAD 1 : Los estilos de vida y la salud.

- Concepto de estilo de vida
- Factores que inciden en los estilos de vida
- Concepto de hábito
- Concepto de salud y factores que lo determinan
- Relación entre estilo de vida y salud

Unidad 2 : Alimentación y Nutrición

- Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios.
- Alimentación y nutrición.
- Funciones de los nutrientes.
- Equilibrio de la dieta y salud.
- Influencia de las modas en los hábitos alimentarios: dieta e imagen
- Variación de los modelos estéticos en las diferentes épocas históricas y culturas.
- Diversidad de estilos alimentarios.
- Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto.

UNIDAD 3. La Actividad , La Postura y el Descanso

- Elementos que nos ayudan a estar en forma.
- Funciones del aparato locomotor.
- Relación entre actividad física y salud.
- Higiene postural.
- Ritmos biológicos y necesidad de descanso.
- Funciones del sueño.
- El estilo de vida y el estrés. Tensión nerviosa y relajación.
- La recreación y el ocio

UNIDAD 4 : El Riesgo y la Salud

- Concepto de riesgo. Aspectos positivos y negativos.
- Límites del riesgo. El riesgo controlado.
- Actividades de la vida diaria que comportan un riesgo.
- El riesgo como estilo de vida.
- Alcohol y conducción: Efectos del consumo, alcoholemia (concepto y cálculo). Relación con los accidentes de tránsito.

UNIDAD 5 : Intervención en situaciones de emergencia

- Primeros auxilios.
- Regiones corporales. Revisión primaria y secundaria
- Signos vitales
- Heridas, sangrados vendajes.
- Lesiones músculo-esqueléticas. Inmovilización de extremidades
- Chock, desmayo, convulsiones
- Quemaduras
- Prevención de accidentes

UNIDAD 6: El estilo de vida y las relaciones interpersonales

- Diferentes maneras de ser y de enfrentarse a las situaciones de la vida

- Autonomía y dependencia. Egoísmo y altruismo
- El auto control

UNIDAD 6: actividad en la escuela

Planificación y ejecución de actividades educativas en salud a nivel escolar

IV CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

- | | |
|----------|--|
| 09/03/07 | <p>Orientación al curso
 Definición de conceptos: estilo de vida, salud, hábito
 Factores que inciden en los estilos de vida
 Factores que determinan la salud
 Relación entre estilo de vida y salud</p> |
| 16/03/07 | <p>Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios.
 Alimentación y nutrición.
 Funciones de los nutrientes.
 Equilibrio de la dieta y salud.
 Influencia de las modas en los hábitos alimentarios: dieta e Imagen.</p> |
| 23/03/07 | <p>Influencia de las modas en los hábitos alimentarios: dieta e imagen
 Variación de los modelos estéticos en las diferentes épocas históricas y culturas.
 Diversidad de estilos alimentarios.
 Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto.</p> |
| 30/03/07 | <p>Elementos que nos ayudan a estar en forma.
 Funciones del aparato locomotor.
 Relación entre actividad física y salud.
 Higiene postural.</p> |

El estilo de vida y el estrés. Tensión nerviosa y relajación.

20/04/07

Primer examen parcial

Concepto de riesgo.
Aspectos positivos y negativos.
Límites del riesgo.
El riesgo controlado.

27/04/07

Actividades de la vida diaria que comportan un riesgo.
El riesgo como estilo de vida.
Alcohol y conducción: Efectos del consumo, alcoholemia concepto y cálculo). Relación con los accidentes de tránsito

04/05/07

Primeros auxilios.
Regiones corporales. Revisión primaria y secundaria
Signos vitales
Heridas, sangrados vendajes.
Lesiones músculo-esqueléticas. Inmovilización de extremidades

12/05/07

Chock, desmayo, convulsiones
Quemaduras
Prevención de accidentes

18/05/07

Diferentes maneras de ser y de enfrentarse a las situaciones de la vida
Concepto de autoestima y autoconcepto. El estado de animo
Estrategias para mejorar las relaciones interpersonales.
Autonomía y dependencia. Egoismo y altruismo
El auto control

25 /05/07

SEGUNDO EXAMEN PARCIAL

Organización de actividades en escuelas:
Semanas de salud
Cursillo de primeros auxilios

01/06/07

Actividades escolares

08/06/07

Actividades escolares

22/06/07

PRESENTACION DE TRABJOS REALIZADOS EN ESCUELAS

V. METODOLOGIA

Para la realización del presente curso, se han programado actividades a fin de conseguir diferentes objetivos, a partir de diferentes técnicas: análisis de datos . consulta bibliográfica, elaboración de carteles, representación gráfica y otros . Se da especial importancia a aquellas que pretenden concienciar al estudiante de cual es su estilo de vida y de su actitud frente a las diferentes soluciones presentadas a lo largo de las unidades.

Existen actividades individuales y trabajos en grupo, donde se propicia el análisis y la reflexión.

Se trata de acercar la materia a los aspectos más vivenciales del estudiante; por lo que se realizaran actividades a nivel escolar , donde los estudiantes podrán aportar sus conocimientos para el fomento de estilos de vida saludables.

Se propiciará la realización de actividades al aire libre; ejercicio 'caminatas y otros.

VI. EVALUACION

I Examen parcial.....	20%
II Examen parcial.....	20%
Actividades escolares.....	25%
Análisis, reportes y comprobación de lecturas.....	20%
Trabajos de grupo,,,	10%
Participación en actividad recreativa.....	5%

La persona que obtenga 6.0 ó 6,5 en su promedio final tiene derecho a un examen de ampliación, que se efectuará según criterio de la profesora

VII. Bibliografía

Arjona Ortegón.(1999). **Manual de atención integral en salud de los niños(as) en el escenario escolar. Componente de servicios.** San José , Costa Rica.

Benemérita Cruz Roja Costarricense.(1995).**Introducción a los Primeros Auxilios.** DIONACAP. San José, Costa Rica.

Cabra Joaquín, Marías Isidre. Molina M^a Cruz, Sarasíbar Xavier. **Proyecto Curricular para trabajar salud y estilos de vida.** Recuperado el 19 de Febrero del 2007 de: <http://www.xtec.es/~imarias/proyesti.htm>.

Chaves Araya Mariana.(1995). **El educador de preescolar y primaria en la atención integral del niño.** Guía didáctica. Sede de Occidente. Universidad de Costa Rica.

Centro de documentación virtual en Recreación: **Tiempo Libre y ocio.** Recuperado el 6 de febrero del 2007 de: <http://www.funlibre.org/documentacion.html>

Costa Rica. Caja Costarricense del Seguro Social. (1994) .**Análisis de la situación de salud. Propuesta metodológica.** Talleres de Mundo Gráfico, SA. San José , Costa Rica.

Maya s Luz Helena.(1997). **Los estilos de vida saludables: componentes de la calidad de vida.** Recuperado el 1 de marzo del 2007 de: <http://www.funlibre.org/documentacion.html>.

Mesa Cobo Guillermina. (1999).**La recreación: Algo más que volver a hacer.** Recuperado el 1 de marzo del 2007de: <http://www.funlibre.org/documentacion.html> .

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS QUE LES SERAN DE UTILIDAD:

<http://www.zonadiet.com/contacto.htm> . Alimentación y nutrición

<http://www.esmas.com/salud/enfermedades/cronicas/476.578.html>