

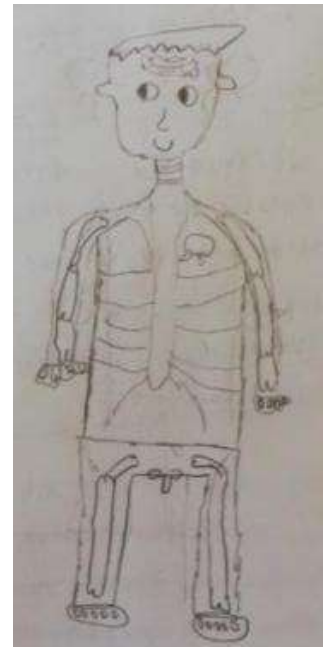
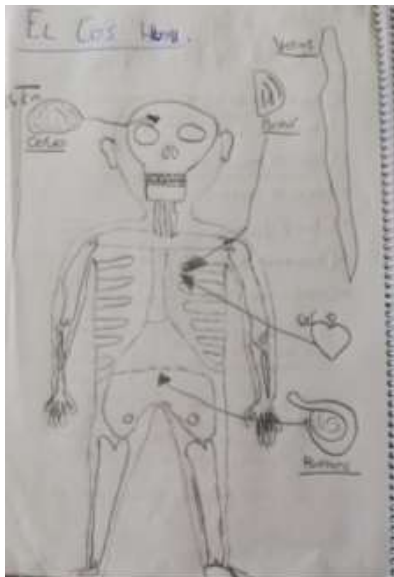


COM CUIDEM EL NOSTRE COS?

CURS 18-19
CICLE SUPERIOR
SANTA MARIA D'OLÓ

Com iniciem el projecte?

Un dels grups d'alumnes de cycle superior de l'escola no havien fet cap projecte, en molt de temps, del cos humà. La mestra els proposa que facin un dibuix de com són per dins per tal d'activar els coneixements previs.

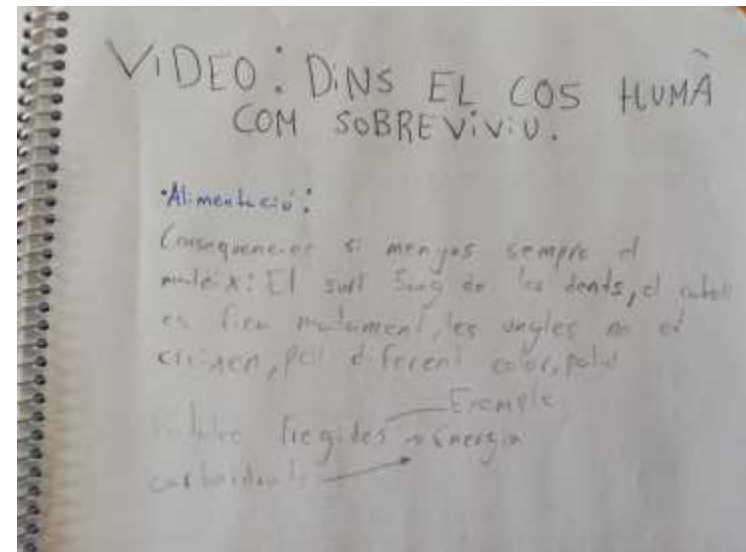
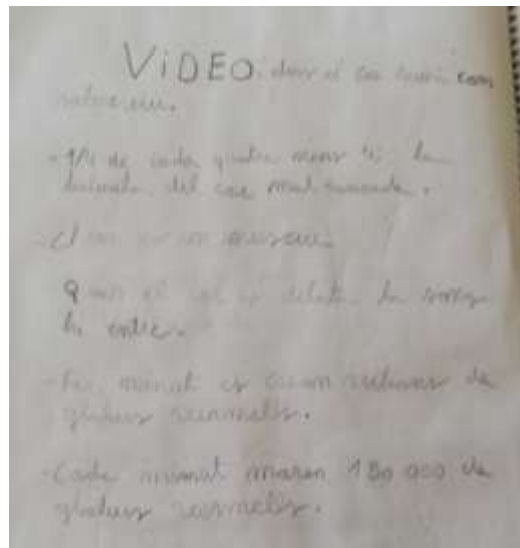


CONVERSES

- + Després ho compartim i fem una conversa amb els alumnes per intentar observar en més detall què saben i si en pot sorgir alguna pregunta o tema interessant a treballar. En aquesta primera conversa sorgeixen alguns dubtes, algunes coneixences, algunes preguntes i algunes respostes, però no acabem de concretar quina serà la línia d'investigació.

VÍDEO

Per aportar més preguntes i generar nous dubtes mirem un capítol de la sèrie documental de la BBC "Dins el cos humà: com sobreviu?" que ha emès TVC aquest curs.



- + Després dels debats, tenim diferents preocupacions però trobem la funcionalitat del nostre projecte, i un punt molt important en comú a conèixer. La pregunta que centrarà el nostre projecte serà:

◆ Com cuidem el nostre cos?

- + Ens posem a treballar en petits grup segons els nostres interessos:
 - + Júlia Vila: cuidar els nostres ulls.
 - + Nil Vilar: conèixer i cuidar els principals òrgans del nostre cos.
 - + Marc Manubens, Jan Moreno i Pau Montané: Com cuidar el cos a partir de la sang, el cor i l'exercici físic.
 - + Lluç Casas: reproducció i sexualitat
 - + Paula Rodoreda, Roger Vilarmau i Dayana Ayala: prevenció de malalties: higiene, consum de substàncies tòxiques, sol i alimentació.

Fer-nos preguntes i elaborar mapes mentals ens ajuda a definir i perfilar el nostre treball

EXERCICI FÍSIC i APARLL LOCOMOTOR

- Omes
- Musculs
- Articulacions
- Resultat
- Pulsacions
- Lesions
- Prevenir (estiraments)

Prevençió de malalties gràcies a l'exercici físic

La meua pregunta és:
Com prevenir lesions?

Història del grup sangüni

| ADN PAREU | | ADN FILL |
|-----------|---|----------|
| A/A | → | A |
| A/O | → | A |
| A/B | → | AB |
| B/B | → | B |
| B/O | → | B |
| O/O | → | O |

- 1- Què és l'ADN?
- 2- Quina informació aporta l'ADN?
- 3- Com influeix l'ADN en l'aparell físic?
- 4- És possible fer mutacions amb l'ADN?

Què tenim a la sang?

- ADN
- Cèl·lules vermelles i blanques
- Plaquetes
- Sucre
- Sal mineral (electrolits)

Per què serveix? com?

- Adreçar el cor humà

Conceptes relacionats

- Grup sangüni
- Cor (bomba la sang)

Què és l'ADN?
 Què fa la sang?
 Què és el grup sangüni? (tall cross)
 Pràctica: Pulsacions abans i després d'exercici.



PREGUNTES DELS ULLS:

Com mantenir els ulls sans (Pantalles):

malalties als ulls:

Tipus d'ulls:

Parts del ull:

Com es pot danyar l'ull (capes del ull):

Com es poden curar les malalties del

i quines:

com es formen les malalties:

EXPERIMENT: tallar els ulls de un trosset

Xmi

Preguntes 26

- Que et passa si fumes?
- Que et pot passar si estàs folla estona a el sol
- Video els efectes de la droga
- que passa quan et drogues
- Com pots
- Per que costa deixar de fumar

PLUJA D'IDEES

Organis: Pulmons, fetses, cervell, cor, intestins...

Quin funcionaria el nostre cos?

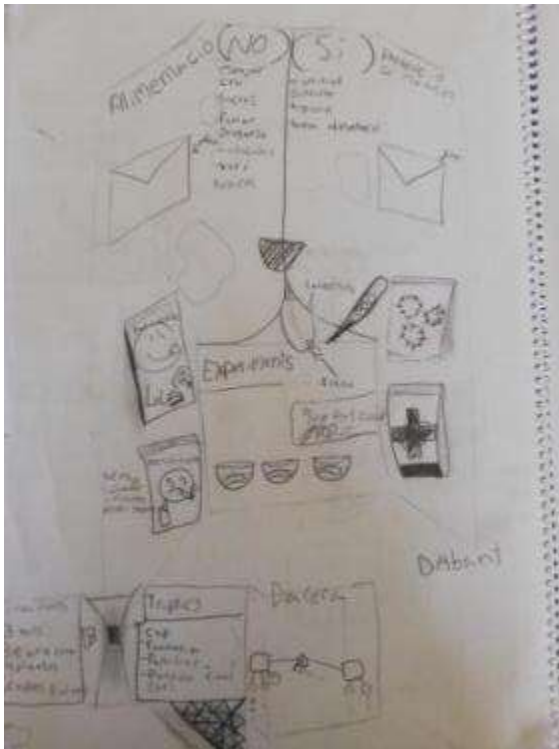
Ha d'explicar-nos a partir dels diferents vídeos

~~elles~~
- Que necessita el nostre cos per viure

- Air
- Pulmons - oxigen
- Esquelet
- Angua - alimentació - Bica - Nutrició - Aire
- Tots els òrgans

PLANIFICACIÓ DEL PROJECTE

Un cop tenim uns primers objectius, es proporciona a cada alumne/a una planificació del projecte. En aquest document, que es fa en aquests petits grups de treball, es comencen a proposar algunes activitats, recerques i experiments. També hi ha una part d'autoregulació i autoavaluació (individual i de grup) que es farà al final del projecte i que ja coneixen prèviament.



| GUIÓ DE TREBALL | | |
|--|--|--|
| Nom de l'equip | Pàngol A | |
| Componentes | Pàngol, Pàngol, Pàngol | |
| Què volem estudiar, investigar... | Pàngol, Pàngol, Pàngol, Pàngol, Pàngol | |
| Fonts d'informació i recursos (llibres, internet, ...) | Pàngol, Pàngol, Pàngol, Pàngol, Pàngol | |
| Posibles preguntes | Per què és important? | Com funciona? |
| Temps definides a desenvolupar | Catalina | |
| CALENDARI PREVIST | | |
| Organització de l'equip | Càritat | |
| - Càritat - Coordinador - Normes de treball | Pàngol (coordinador) Pàngol (coordinador) Pàngol (coordinador) | Pàngol (coordinador) Pàngol (coordinador) Pàngol (coordinador) |
| Activitat prevista | Pàngol (coordinador) | |
| PRODUCTE FINAL | Pàngol (coordinador) | |
| VIDEO | Pàngol (coordinador) | |

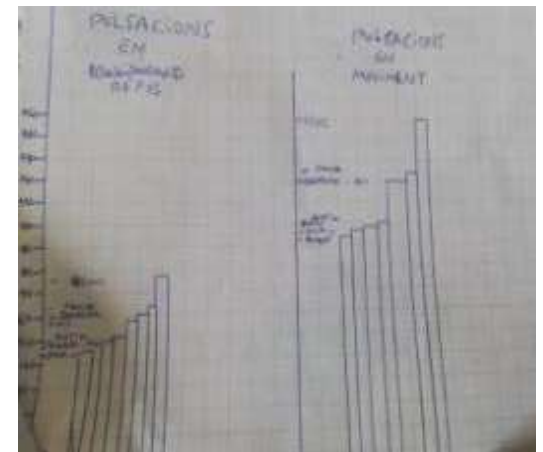
TREBALL

ENTREVISTA



TAULES I GRÀFICS

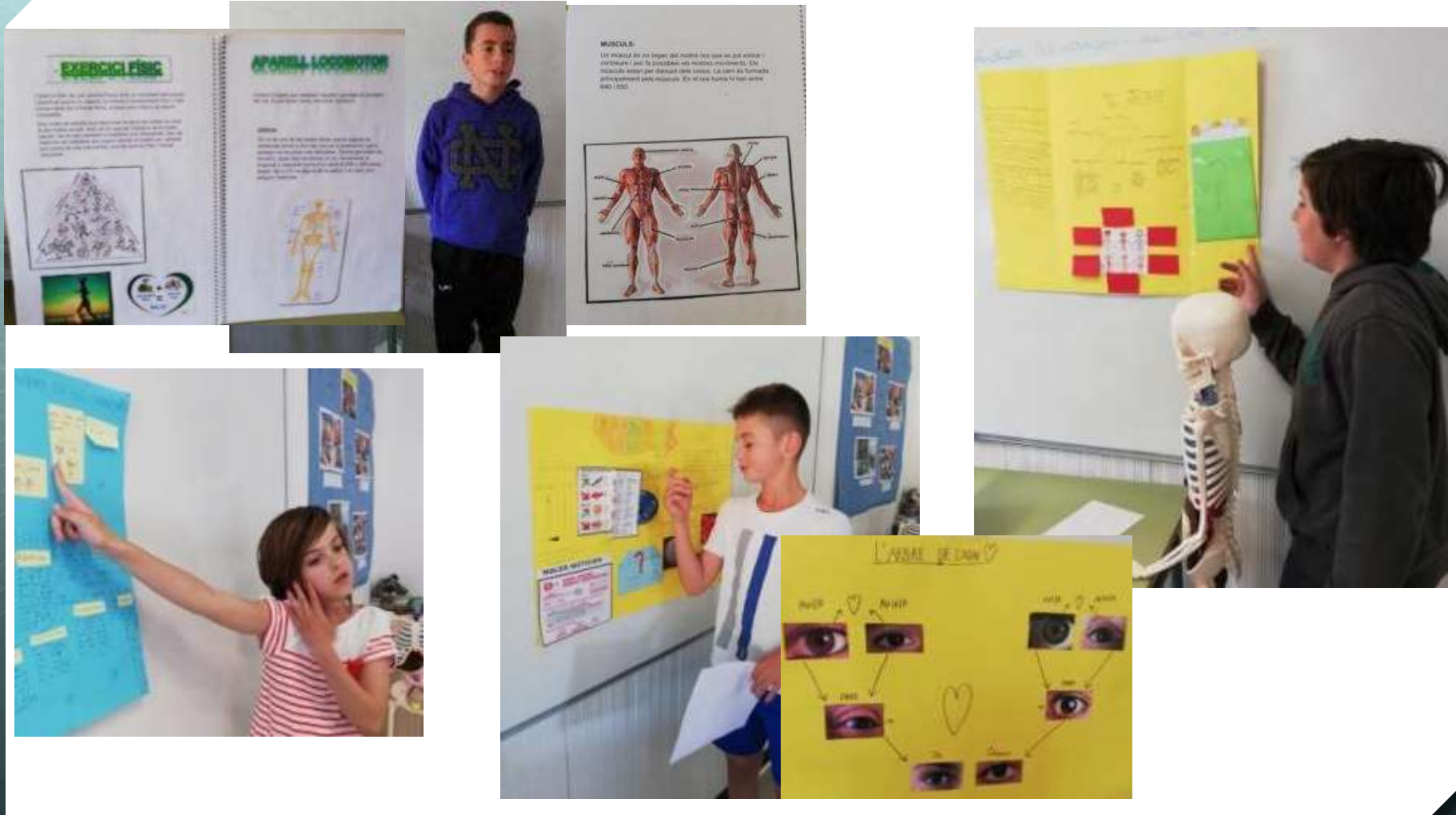
| ALUMNES EN REPOS | 16/5/2011 | PULSACIONS EN MOVIMENT |
|------------------|-----------|------------------------|
| NIL | 58 | 120 |
| ROGER | 49 | 94 |
| JULIAN. | 47 | 97 |
| PAULA | 62 | 124 |
| PAU | 49 | 98 |
| DAYANA | 60 | 120 |
| LLUC | 75 | 150 |
| NÚRIA | 50 | 100 |



En tot aquest procés la mestra ofereix l'ajuda necessària tenint en compte les competències i habilitats de cada alumne/a (autonomia, iniciativa, aprendre a aprendre, etc.).



EXPOSICIONS





EXPERIMENTS



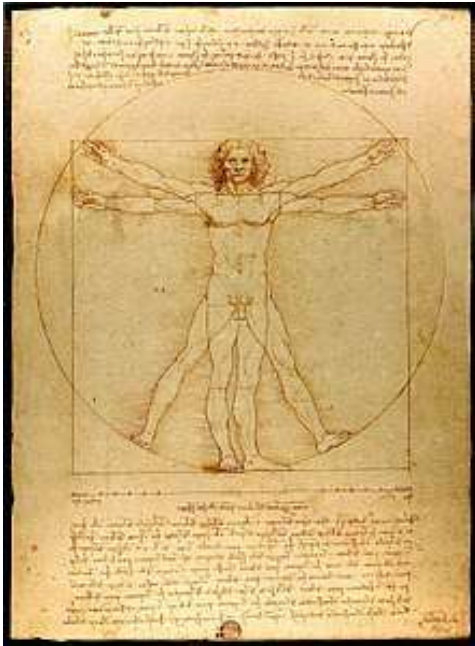
Un cop finalitzades les investigacions, cada grup fa una breu exposició del treball realitzat que ha d'anar acompanyada d'un experiment, per tal que la resta d'alumnes puguin viure i entendre cada un dels temes exposats.

EXPOSICIÓ D'UNA INFERMERA

- + La mare d'en Pau és infermera. Ens ve a fer una explicació del funcionament dels principals òrgans del cos.



L'HOME DE VITRUVI



- + Una de les imatges més emblemàtiques del cos humà és l'home de vitruvi. Aquest dibuix de Leonardo Da Vinci ens permet treballar les proporcions i percentatges del cos humà.

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/quequicom/lhome-de-vitruvi/video/5604665/>

Busquem informació de Leonardo Da Vinci i escrivim la seva biografia.



PROPORCIONES DEL COS HUMÀ



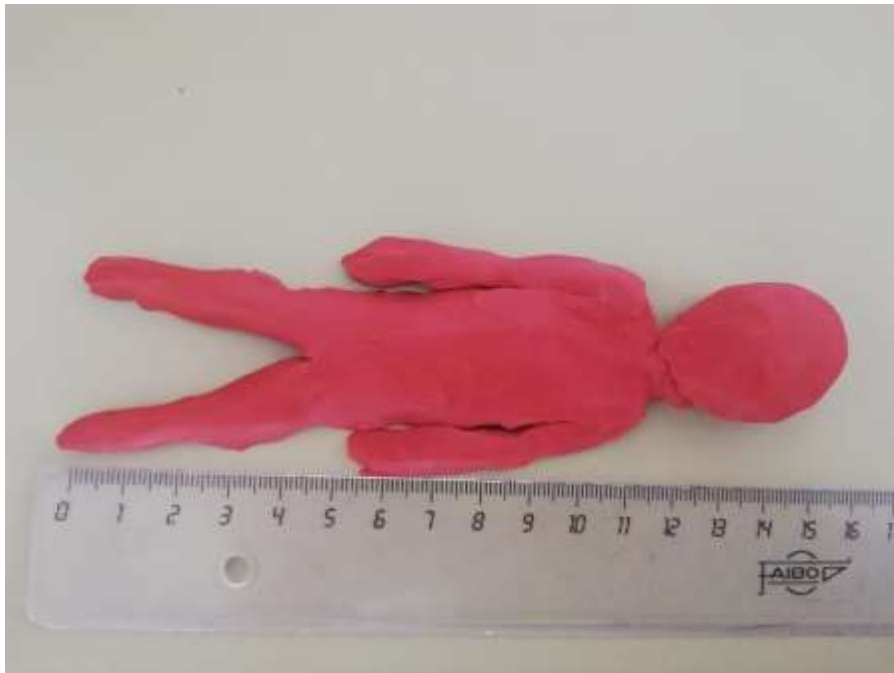
Hem descobert que la longitud dels braços estesos d'una persona és igual a la seva alçada.



L'alçada d'una persona mesura entre 7 i 8 cops el seu cap.

LA NOSTRA ALÇADA A ESCALA

Calculem l'alçada del nostre cos a escala 1:10, és a dir, cada 10 centímetres reals n'és un a la maqueta de plastilina.



PERCENTATGES



Calculem:

- Quina és la teva massa òssia? $48,5$ ✓
La massa òssia (esquelet) : 15% del pes total (després dels 50 anys aquest percentatge disminueix progressivament)

- Quina és la teva massa muscular? $0,345 \times 35 = 12,075$ kg ✓
La massa muscular: 35% en homes - 28% en dones

- Quina és la teva massa grassa? $0,345 \times 13 = 4,485$ kg ✓
La massa grassa : al voltant de 13% en homes i 20 en dones

COS I EMOCIONS

Passa alguna cosa al nostre cos quan ens emocionem?

- Mirem vídeos que ens ho expliquen:

+ Las emociones se contagian

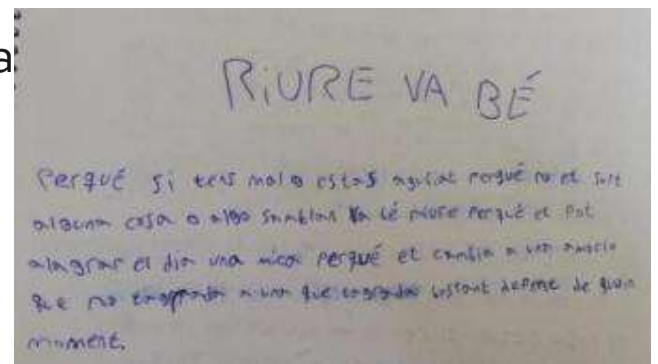
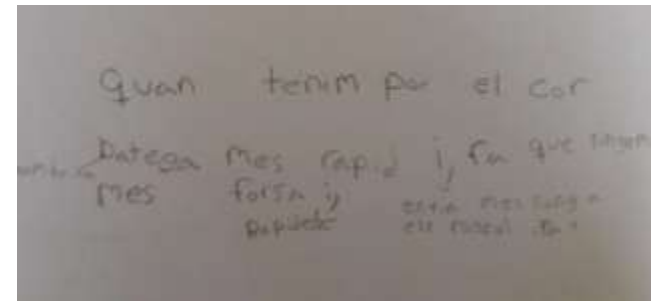
<https://www.youtube.com/watch?v=4pwO5go4HvI>

+ 8 beneficios de la risa científicamente demostrados

<https://www.youtube.com/watch?v=NAw8hhfNzNg>

+ Amígdala vs. Lóbulo frontal

<https://www.youtube.com/watch?v=egzZzTHCgd4>



PRODUCTE FINAL

- + El producte final dels projectes que fem pot sorgir a l'inici. Això sol passar sovint si és una necessitat de la comunitat. Si no és així, no forcem a fer-ho; es va tenint present a les converses i es van provocant situacions perquè sorgeixi, prioritzant les motivacions i interessos dels alumnes.
- + En el cas d'aquest projecte, el producte final és elaborar un fulletó informatiu amb consells per cuidar la salut del nostre cos. Aquest es farà amb el grup, proposant diferents dissenys i elaborant-ho amb la síntesi dels seus treballs individuals. Els propis alumnes van decidir que aquests tríptics es portarien al CAP del poble, a la farmàcia i mostrant-los a la festa de final de curs amb les famílies. Per tant, es converteix en un repte real; fomentar els hàbits saludables a la resta de la comunitat.

CUIDEM EL COS HUMÀ



CICLE SUPERIOR

ESCOLA SESMON D'OLÓ

CURS 2018-2019

Aquest projecte ha consistit a descobrir com tenir cura del nostre cos a partir de conèixer alguns òrgans: el cor, el cervell, els pulmons, els ulls, la pell i l'aparell locomotor.

EVITAR TÒXICS



CUIDEM ELS PULMONS



PASSAR TEMPS A LA NATURA



CUIDEM EL NOSTRE COR



ALIMENTA'T DE FORMA SALUDABLE



ÉS MOLT IMPORTANT FER EXERCICI FÍSIC, PERÒ CAL RESPECTAR EL RITME CARDÍAC PERQUÈ EL COR NO PATEIXI.



CUIDEM EL CERVELL



EL SON ÉS REPARADOR

CAL DORMIR UNES 8 HORES DIÀRIES



RIURE MILLORA LA SALUT

PROTEGEIX-LO



Mantén el cervell actiu



APARELL LOCOMOTOR

- Els músculs necessiten nutrients i els ossos calen per funcionar correctament.
- És important abans de fer exercici físic cal preparar l'aparell locomotor fent estiraments dels músculs per prevenir lesions.



ADN

- L'adn són les cel·lules que hereden dels nostres familiars més propers. La majoria de vegades afecta el nostre aspecte físic. També afecta emocionalment si l'ha passat alguna cosa impactant a la vida.

CUIDEM ELS ULLS



- BONA HIGIENE I NO RASCAR
- QUAN MIREM PANTALLES FER PAUSES CADA 20 MINUTS
- PROTEGIR-LOS DEL SOL
- VIGILAR AMB ELS OBJECTES PUNXEGUTS



EXERCICI FÍSIC

- És molt important per prevenir malalties com l'Alzheimer.
- Ens ajuda a està en forma, passar el temps i pel benestar emocional.
- Tipus: competitiu, passatemps o per un objectiu concret.



Recomanacions a recordar:

- PROTEGIR-SE DEL SOL
- VACUNAT
- ÚS DE PRESERVATIU PER EVITAR MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL
- HIGIENE ADEQUADA
- PREVENCIÓ DE MALALTIES

VALORACIONS

VALORACIÓ COS HUMÀ

- Per mi estudiar el cos ha sigut molt interessant perquè així ens coneixem més. 😊
- Quines funcions té tot cada part del nostre cos, ~~perquè~~ perquè serveix etc. 😊
- Els experiments per mi han sigut molt interessants i divertits. 😊
- Jo necessitava més temps per estudiar i fer un mica més d'informació. 😊
- Crec que no he fet servir el temps. 😊
- M'he agubant i estressat a l'hora de fer l'exposició. M'he ficat nerviosa. 😊
 Et molt bona valoració. Digueu Agrade, sense i han argumentat. ✓

L'EXPOSICIÓ ORAL

| | Molt | Força | Poc | Gens |
|--|------|-------|-----|------|
| Em sentia còmode | | X | | |
| He fet una explicació ben completa del tema | | | X | |
| Crec que els meus companys m'han seguit bé i han après tot el més important del tema que he investigat | | | X | |
| He après coses ja mateix-mateixa sobre el tema | | X | | |
| Comentaris: <i>Altra pagut / el mes informació</i> | | | | |
| Crec que assolixo de forma <i>AN</i> aquest aspecte | | | | |

de l'altre

Poc Força Molt

Fitxa d'autoavaluació: Individual

| | Gens | Poc | Força | Molt |
|--|------|-----|-------|------|
| En aquest projecte, he après coses noves | | | X | |
| He trobat clares les instruccions del projecte | | X | | |
| He buscat informació a través de diferents mitjans | | X | | |
| He fet la feina encomanada i l'he presentada puntualment | | X | | |
| He fet la feina tan bé com he sabut i posant-hi esforç | | X | | |
| He sabut resoldre les dificultats que he trobat | | X | | |
| He ajudat els companys/es que ho necessitaven | | X | | |
| He procurat crear un ambient de treball agradable | | | | X |
| El projecte que he fet m'ha agradat... | | | | X |
| Observacions i comentaris sobre la teva participació individual en el projecte: <i>Altra a pagut gestiona'lme mes el temps.</i> | | | | |