

# CUADERNO DE TUTORIA IES SUEL

1<sup>º</sup>  
ESO



NOMBRE: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

# **1º ESO**

## **1º EVALUACIÓN**

PROGRAMA DE ACOGIDA

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y CONOCIMIENTO

TÉCNICAS DE ESTUDIO

ACTIVIDADES DE COOPERACIÓN Y RESOLUCIÓN DE  
CONFLICTOS

## **2º EVALUACIÓN**

EDUCACIÓN PARA LA PAZ

COEDUCACIÓN

EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL

## **3º EVALUACIÓN**

INTERCULTURALIDAD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD (A NO FUMAR ME APUNTO)

ALIMENTACIÓN

EVALUACIÓN FINAL

# 1º EVALUACIÓN

PROGRAMA DE ACOGIDA

1º ESO



## Cuestiones generales:

### HORARIO DEL CENTRO

La jornada escolar se distribuye en seis horas desde las 8:30 hasta las 15:00 horas, con un recreo entre las 11:30 y las 12:00 h.

### ASIGNATURAS 1º

HORARIO 1º DE ESO			
■ TUTORÍA	1 h	■ RELIGIÓN:	1 h
■ LENGUA C.	4 h	■ ED. PLÁSTICA / /MÚSICA =	4 h
■ L. EXTRANJERA.	4 h	■ OPTATIVA:	2 h.
■ MATEMÁTICAS:	4 h	● 2ª L. EXTRANJERA	
■ C. NATURALEZA:	3 h	● TECNOLOGÍA APL.	
■ C. SOCIALES:	3 h	■ LIBRE DISPOSICIÓN	2h
■ Ed. FÍSICA:	2 h	■ TOTAL:	30 h

## HORARIO DE CLASE

El tutor/a reparte el horario del grupo. Puede ser que existan horas en las que el grupo dé clases en su aula y otras que no . Es importante que te fijes en cada hora cuál es el aula a la que perteneces.

Del mismo modo en algunas asignaturas los grupos se desdoblan. ¡No te pierdas! Pregunta cuáles son tus optativas.

## AGENDA ESCOLAR

Es un medio de organización del trabajo diario en el Instituto. Se entrega con la matrícula y debes usarla todos los días.

Vamos a examinarla:

- Anota tus datos personales en la agenda.
- Revisa el calendario escolar, así te planificarás mejor.
- Normas de convivencia.
- Horario semanal de clase
- Anotaciones personales
- Amigos y amigas

## MATERIALES

Los libros de textos son gratuitos pero pertenecen al centro, por lo que al término de cada curso escolar se entregan en perfecto estado. En caso de deterioro o pérdida debe abonarse el coste del libro en cuestión.

Tú eres responsable de ellos durante todas las horas del curso escolar. En cada asignatura cada profesor/a te explicará los materiales que necesitas para desarrollar las tareas.

## PÁGINA WEB

No te olvides que el centro dispone de la siguiente dirección de página web:

[www.iessuel.org](http://www.iessuel.org)



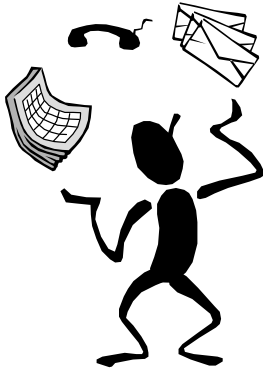
*Cuestionario personal IES SUEl Curso 200 /*

**Curso:** \_\_\_\_\_

**DATOS PERSONALES**

Nombre \_\_\_\_\_  
Apellidos \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Localidad \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_  
Teléfono de casa \_\_\_\_\_ Otros teléfonos de contacto con los padres \_\_\_\_\_  
Lugar y fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Nombre del padre \_\_\_\_\_ Profesión \_\_\_\_\_  
Nombre de la madre \_\_\_\_\_ Profesión \_\_\_\_\_  
Número de hermanos \_\_\_\_\_ Lugar que ocupas \_\_\_\_\_  
Actualmente vives con  
Padre \_\_\_\_\_  
Madre \_\_\_\_\_  
Los dos \_\_\_\_\_  
Otros \_\_\_\_\_  
¿Padeces alguna enfermedad o alergia? \_\_\_\_\_



**DATOS ACADÉMICOS**

¿ De qué colegio procedes? \_\_\_\_\_  
¿Repites curso?  Sí  No  
¿En qué grupo estabas el curso pasado? \_\_\_\_\_  
¿Tienes asignaturas pendientes de cursos anteriores? \_\_\_\_\_  
¿Cuáles? \_\_\_\_\_  
¿Qué cursos has repetido? \_\_\_\_\_  
Primaria 1 2 3 4 5 6  
Secundaria 1 2 3 4

**HÁBITO Y EXPECTATIVAS ANTE EL ESTUDIO**

- ¿Qué tiempo medio dedicabas al estudio el año pasado?
- ¿Recibes ayuda a la hora de estudiar?
- ¿Qué asignaturas encontrabas fáciles, difíciles, desagradables, interesantes...?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- *¿Dispones de una habitación propia para estudiar? \_\_\_\_\_  
¿Dispones de libros de consulta y lectura en tu casa? \_\_\_\_ ¿Cuáles?*  
\_\_\_\_\_
- *¿Tienes ordenador? \_\_\_\_\_ ¿Trabajas con él, o solamente juegas?*  
\_\_\_\_\_
- *¿Realizas alguna actividad al margen de tus estudios? \_\_\_\_ ¿Cuál (deporte, música, idiomas,...)? \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *¿Qué sueles hacer en tu tiempo libre (leer, ir al cine, ver televisión, escuchar música)? \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Cuando tienes problemas de estudio a qué crees que se debe...*

- Me organizo mal*
- Me distraigo*
- No tengo interés*
- No comprendo lo que leo*
- No me esfuerzo lo suficiente*

- *En clase prefieres trabajar*

- Solo*
- Pequeño grupo*
- Gran grupo*
- Me da igual*

- *¿Qué es lo que más te atrae de este nuevo curso?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- *¿Hay algo que te preocupe de este nuevo curso?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- *¿Piensas seguir estudiando? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

- *¿Te gustaría estar haciendo otra cosa en lugar de estudiar? \_\_\_\_\_*

- *¿El qué? \_\_\_\_\_*

## LIMÓN-LIMÓN

### OBJETIVO

Consiste en una dinámica en la que el grupo se tendrá que aprender los nombres del resto de los compañeros a través de ejercicios de movimiento.



### DESARROLLO

Todos los alumnos se sientan en círculo y se coloca una silla en el centro. Se les preguntará de manera rápida:

- Limón-limón:** tendrá que decir el nombre de quien esté sentado a su derecha.
- Naranja-naranja:** dirá el nombre de la persona sentada a su izquierda.
- Fresón -fresón:** dirá el nombre de una persona señalada.

Si alguien se equivoca se cambia con el del centro y continúa el juego. Siempre existe la posibilidad de decir "**cesta de frutas**", en cuyo caso todo el mundo debe cambiar de sitio.

La idea es que nada más cambiar de sitio todos se pregunten los nombres.

### DURACIÓN

En torno a 15-20 minutos.

EL APOSENTO

OBJETIVO

Al inicio de curso se pretende que de una manera distendida se conozcan entre ellos.



DESARROLLO

Se sientan todos en círculo y se deja una silla vacía. La persona que está a la izquierda de la silla vacía se presenta de la siguiente forma: " Soy... Y quiero que mi aposento sea ocupado por...." y a continuación se indica cómo quiere que venga: bailando, a la pata coja, etc.. Continúa el juego la persona situada a la izquierda de la silla vacía.

DURACIÓN

Aproximadamente quince minutos.

¿Para qué la tutoría?



Esquema-guía para el desarrollo de la sesión:

- ¿Cómo te sentirías si sabes que tienes que hacer algo pero no sabes lo que es?. ¿Qué opinarías si un amigo organizara tus vacaciones sin contar contigo?. ¿Qué pensarías si te montan en un autobús para hacer un viaje y no te dan a conocer el itinerario que vas a recorrer?.
- Explicar el objetivo general que tiene la acción tutorial - orientar, informar y apoyar al alumno en aspectos referidos, entre otros, al



estudio, al sistema educativo, a su maduración personal, en definitiva a su autoorientación y autorrealización.

- Abrir un **turno de intervenciones** para preguntar dudas o propongan algunos temas de interés que pudieran ser incluidos en el plan. Este Plan ha sido elaborado por el Dep. de Orientación y, por supuesto, está abierto a cualquier tipo de sugerencias que planteen los alumnos y/o profesores
- Tomar los acuerdos oportunos para asumirlos conjuntamente.



#### CINCO PREGUNTAS A LOS ALUMNOS:

**Se puede dividir la clase en grupos.** Los grupos reflexionan sobre las preguntas siguientes.

Los grupos eligen a un representante que expone las conclusiones al resto de la clase.

1.- ¿Qué es para ti la tutoría? ¿para qué crees que sirve?

2.- ¿Qué temas te gustaría que se trataran en las

tutorías?

3.- ¿Crees que hay diferencia en tener un buen o mal tutor? Enumera las características de un buen tutor. Haz otro listado con las características de los malos tutores.

4.- ¿Y los alumnos? ¿Cómo crees que deben comportarse en tutoría? ¿Qué actitudes de los alumnos dificultan que la tutoría marche bien?

5.- ¿En qué crees que te puede ayudar el tutor?

#### RESPUESTAS:

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

## PRIMER DÍA DE CURSO EN UN I.E.S. CUALQUIERA



Al fondo de un pasillo se encuentran cuatro compañeros de curso: María, Carlos, Loli y Julio.

Después de saludarse y de decirse al unísono y con tono resignado: "ya estamos otra vez aquí, a empezar de nuevo, dice Marta dirigiéndose al grupo:

MARTA: ¿Sabéis a quién nos han puesto de tutor para este curso?

CARLITOS Y LOLI (a la vez): ¡Cuenta, cuenta...! ¡No tenemos ni idea...!

MARTA: ¡iiiA Manoli..., la profe de Lengua... i!!

JULIO: ¡iiiJo!!! ¡iiiQué suerte!!! Es una tía fantástica... Me cae muy bien...

CARLOS: ... Oye, pues yo también me alegro porque es importante tener una buena tutora.

LOLI: Pssss. Qué queréis que os diga. A mí me da igual. Total, para lo que sirven los tutores.

MARTA: ¡iJo, Tía...!!! ¡No digas eso, que de tener a unos a tener a otros va diferencia... ¿eh?!!!

LOLI: El año pasado fue un cachondeo, no hicimos nada en serio. Llegábamos tarde, salíamos pronto, nos liábamos a discutir unos con otros y allí no se enteraba nadie de nada.

CARLOS: Es cierto, pero la culpa era nuestra, no del tutor. Allí nadie trabajaba en serio y sólo nos poníamos de acuerdo para insultar y criticar a algunos profesores, aquello era más parecido a *Salsa Rosa* o *Aquí hay tomate* que a una tutoría.

MARTA: Hombre, la verdad es que para trabajar en serio y estar formales ya están las clases. Tampoco vamos a estar en una tutoría como si fuera un velatorio.

CARLOS: Yo no digo eso. Lo que digo es que podríamos aprovechar la ocasión para plantear nuestros problemas.

LOLI: ¡Eso, eso digo yo! Teníamos que aprovechar la tutoría para otras cosas más importantes. Tenemos compañeros con problemas: tabaco, botellón, sexo, familiares... ¡iY como si no pasara nada...!!! ¡iCada uno a lo suyo...!!! ¡iiiTodos a quejarnos de todo..., pero luego no hacemos nada!!!

MARTA: Es verdad lo que dices, pero, pero yo soy muy escéptica y seguiré aprovechando la tutoría para el cachondeo. Conmigo que no cuente ni la tutora de Lengua ni ninguna... Haré lo que me de la gana.

(Suena el timbre y deben entrar en el aula, la conversación se interrumpe muy a pesar de los cuatro amigos.)

**ACTIVIDADES:**

Analiza las posturas y actitudes puestas de manifiesto por estos cuatro alumnos, con relación a la tutoría, siguiendo estas pautas:

1.- Según tu experiencia sobre la tutoría, ¿es verosímil la situación expuesta?

---

---

---

---

---

2.- ¿Qué criterios y actitudes de los manifestados por Marta, Loli, Carlos y Julio te parecen aceptables y cuales rechazables?

Aceptables: \_\_\_\_\_

---

---

Rechazables: \_\_\_\_\_

---

---

3.- ¿Con qué postura de las manifestadas te identificas tú personalmente?

---

---

---

---

---

---

---



El tutor/a comenta las funciones de los delegados de clase según se explica en la información dada.

A continuación se escriben en la pizarra cualidades que debe poseer un buen delegado para desempeñar bien su cargo, por ejemplo: asistencia, responsabilidad, etc.

Se pasa ahora a decidir qué candidatos/as se seleccionan en base a esas cualidades.

Se puede proceder a continuación a la votación del delegado de clase. Los resultados obtenidos se recogen en el acta que se adjunta.

### EL DELEGADO DE GRUPO DEBE:

- a. Asistir a las reuniones de la Junta de Delegados y participar en sus deliberaciones.
- b. Exponer a los órganos de gobierno y de coordinación docente las sugerencias y reclamaciones del grupo al que representan.
- c. Fomentar la convivencia entre los alumnos y alumnas del grupo.
- d. Colaborar con el Tutor y con el Equipo Educativo en los temas que afecten al funcionamiento del grupo de alumnos.
- e. Colaborar con el profesorado y con los órganos de gobierno del instituto para el buen funcionamiento del mismo.
- f. Fomentar la adecuada utilización del material y de las instalaciones del instituto.
- g. Participar en las sesiones de evaluación en la forma que establezca el Reglamento de organización y Funcionamiento.
- h. Todas aquellas funciones que establezca el Reglamento de Organización y Funcionamiento.

- Parte de asistencia:

- El Delegado es el responsable del parte de asistencia de los alumnos y alumnas del grupo.
- El parte será recogido a comienzo de la mañana en la Conserjería del Instituto y entregado en el mismo lugar al final de la mañana.

## EL DELEGADO DEBE SER.

- Una persona **seria y responsable**.
- Una persona que sea **aceptada por todo el grupo**.
- Una persona que **respete a todos y se haga respetar**.
- Una persona **firme en la defensa de los intereses de los compañeros**.
- Una persona **pacificadora**, que velará por la resolución de los conflictos en su aula.
- Una persona **solucionadora** de problemas, no tendrá problemas.

## TAREAS DEL DELEGADO EN EL INSTITUTO

1.- El **parte de faltas de asistencia** es recogido por el delegado a primera hora todas las mañanas, custodiado por él/ella entre clase y clase y finalmente entregado en conserjería al finalizar el día.

2.- Cuando sea necesario realizar alguna **fotocopia** o bien pedir algún **material**( tiza, papel, etc...) siempre con una nota escrita del profesor, la persona encargada será el delegado.

3.- Para mayor seguridad, cuando el grupo de la clase salga al recreo, cambie de lugar la clase o llegue el final de la jornada, el delegado de dicha clase será **el último en salir**, asegurándose que no quede nadie dentro y cerrar la puerta.

4.- El delegado es **trasmisor** de información, es decir, actúa si el grupo quiere decir algo a algún profesor/a o bien al contrario.

5.- Una petición del grupo podría ser salidas, **excursiones** o viaje fin de estudios.

6.-Durante la realización del simulacro del **Plan de Emergencia**, el delegado es responsable de las actuaciones de su clase, recayendo en él la responsabilidad de que todo vaya bien.

7.- Un buen delegado incita a sus compañeros a mantener **limpia y ordenada la clase**.

8.- El Delegado podrá asistir a las **reuniones del Equipo Educativo** y aportar las sugerencias del grupo

## ACTA DE ELECCIÓN DE DELEGADO/A

D/D<sup>a</sup> ..... como tutor/a del grupo ..... ESO en el IES Suel se reúne con su grupo de alumnos para decidir quién será el delegado/a.

Los resultados de la votación son los siguientes:

### PRIMERA VOTACIÓN

#### Nº VOTOS

1º .....

2º .....

3º .....

4º .....

### SEGUNDA VOTACIÓN

#### Nº VOTOS

1º .....

2º .....

3º .....

4º .....

### RESULTADOS:

DELEGADO/A: .....

SUBDELEGADO /A: .....

Fuengirola a ...de.....20

TUTOR/A    DELEGADO/A    SUBDELEGADO/A    SECRETARIO/A

## LAS REGLAS DEL JUEGO: NORMAS DE CONVIVENCIA 1º ESO

Se explican por qué son necesarias las normas (Ejemplo. Las señales de tráfico)

Para que una norma sea útil debe ser conocida y aceptada por todas las personas, pero difícilmente se puede pretender esto si quienes tienen que cumplir las normas no participan en su elaboración.

Se propone a continuación que elaboren sus normas de clase.

Una técnica adecuada para trabajar esto es el «torbellino de ideas». Se trata de que alguien anote en la pizarra todas las normas que se les vayan ocurriendo así como su corrección en caso de que no se cumpla.

No debe ser un listado de normas interminables e irreales, mejor pocas y claras. Asimismo las correcciones deben ser proporcionadas y dentro de las posibilidades de realización por parte del centro (a ser posible que se pueda corregir dentro del aula).

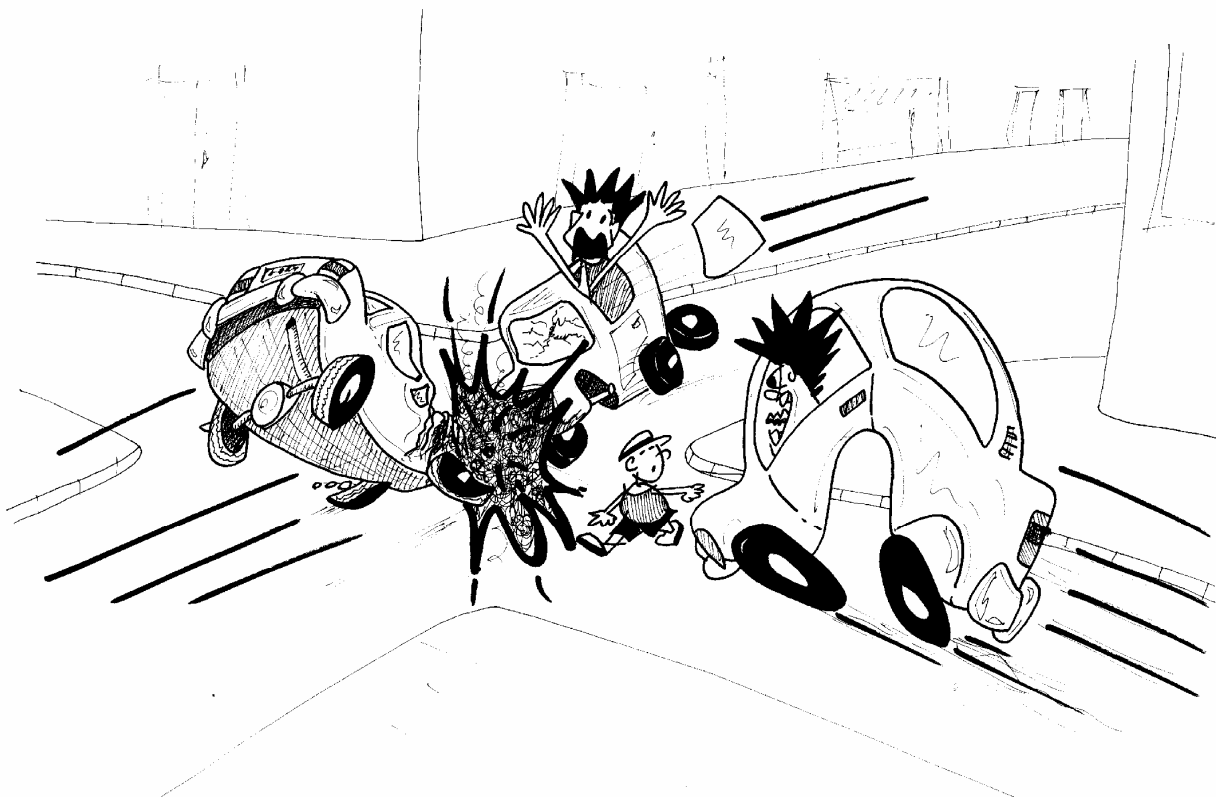
Una vez terminado el proceso, cada uno la escribe en su cuaderno y se hace un mural recordatorio para la clase.

NORMAS DE LA CLASE

CORRECCIÓN

NORMAS DE LA CLASE	CORRECCIÓN

## Sin normas hay líos



## INTRODUCCIÓN

Toda actividad humana está regida por reglas. La finalidad de las reglas o normas es, precisamente, hacer posible una actividad determinada, hacer que se desarrolle de la mejor manera posible. Todos los países, por primitivos que sean, tienen ciertas leyes, miles de leyes, que regulan la compra de una casa, el tráfico en las calles y carreteras, la educación a todos los niveles, la caza, los ruidos, las basuras, los bares, los hospitales. No existe un sólo juego sin reglas: necesitamos reglas para saber cómo se mueven las fichas, cuándo es gol, quién gana un partido.

Normas  
claras



Para un juego nuevo, o para realizar bien cualquier actividad, hacen falta algunas reglas y para inventar esas reglas necesitamos el pensamiento medios-fin. Tenemos que tener claro nuestro objetivo (lo que queremos hacer) y pensar los medios para conseguir eso, es decir, las normas o reglas que necesitamos.

También para poder juzgar las reglas que han impuesto otros (el Gobierno, la Dirección General de Tráfico, la Federación de Fútbol, nuestros padres y madres, nuestro ROF), necesitamos el pensamiento medios-fin: sólo con él sabremos si esas reglas son eficaces para el fin que se pretende.

El hecho de que las reglas sean necesarias no justifica cualquier clase de regla: puede haber reglas injustas que favorecen a unos sobre otros, puede haber reglas inútiles, puede haber reglas ineficaces que no sirven para nada y puede haber reglas autoritarias que se han impuesto sin consultar y sin respetar a los demás. Como generalmente todas nos molestan, es muy importante distinguir entre las buenas y las malas. La rebeldía contra las reglas no es mala, cuando se dirige contra las injustas o arbitrarias, pero es irracional cuando ataca las reglas justas y necesarias.

- Pon un título al texto \_\_\_\_\_
  - La idea principal es \_\_\_\_\_
- 
- 

1. Parece que hay reglas buenas y reglas malas: ¿cuándo es buena una regla y cuándo es mala? Enumerar todos los aspectos que se ocurran.
2. ¿Sería posible un juego sin reglas? ¿Por qué?
3. ¿Crees que toda regla o norma debe llevar indicada una sanción o consecuencia, justa y proporcionada, para quien no la cumpla?
4. ¿Qué hacer cuando un compañero/a no quiere cumplir una regla justa, por ejemplo en el juego?



## REGLAS Y NORMAS

- Qué reglas habría que acordar para que toda tú clase pasara tranquilamente ocho días en una casa que nos prestan en el campo.
- Cuáles son las dos normas que más te agradan en tu casa y cuáles las dos que menos.
- ¿Qué leyes se te ocurre que debería imponer la ONU para que ya no hubiera más guerras en el mundo nunca?

### ESCENA CON FRASE

1. Comenta el dibujo y la frase que va al principio de este material(Sin normas hay líos).
2. Haz un dibujo con una frase al pie. (DETRÁS DE ESTE FOLIO). Para favorecer tu inspiración ahí tienes algunas frases para que elijas una y le hagas un dibujo, o algunas ideas para hacer un dibujo, inventando una frase al pie.

#### Posibles frases:

- Donde no hay normas, hay caos.
- Quien no cumpla las reglas, que no juegue.
- Reglas pocas y buenas.
- Las normas deben revisarse de vez en cuando.

#### Posibles escenas para dibujos:

- Imaginar un partido de fútbol sin reglas, todos a patadas y empujones.
- Una vista aérea de una cárcel y se oye una voz "aquí están quienes no quisieron cumplir las reglas".
- Uno va sin casco en la moto y la policía lo multa.

### Reflexiones de un estudiante al término de un día cualquiera



"...¡VAYA TARDE!... Al final, iré mañana sin haber terminado las tareas. También pensaba ir a la Biblioteca para comenzar el trabajo de Sociales y no me dio tiempo. Para colmo de males el entrenamiento de baloncesto me fue fatal... isólo pensaba en todo el trabajo que debería hacer hoy! No lo entiendo, porque no he salido a divertirme en toda la tarde; definitivamente, creo que nos ponen demasiado trabajo en el colegio".

Tomaré una decisión: ilo diré en la próxima

asamblea de delegados y delegadas!

Sin embargo..., mi amigo Luis siempre llega con todo hecho, entrena como el mejor y, encima, duerme como un lirón, ¡qué cara!

Vamos a ver, salí de clase a las cinco de la tarde y me fui directamente a casa para merendar. El entrenamiento era a las siete, así que pensé estudiar desde las 5:45 hasta las 6:45, pero durante la merienda estuve charlando hasta las seis. Bueno, como aún tenía tres cuartos de hora, me fui a mi habitación y me senté a la mesa. Me levanté varias veces para coger libros que había dejado en la cocina, llamar por teléfono a Luis para que me dictase los ejercicios de Matemáticas (no había tomado nota de ellos en clase), pedir a mi hermano un bolígrafo rojo, recordarle a mi madre que necesitaba el chándal para mañana (por cierto, que estaba viendo la tele y ponían el vídeo del último disco de mi grupo de rock favorito, así que aproveché para grabarlo). Cuando volví a la mesa eran las 6:40, itenía el tiempo justo para llegar al entrenamiento! ... me fui corriendo para volver a las 7:30 y estudiar.

Al terminar de entrenar, le conté a la panda lo del disco; tengo que llevarlo mañana a clase para que lo grabe Mario.

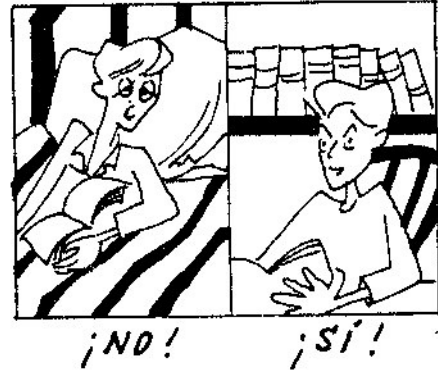
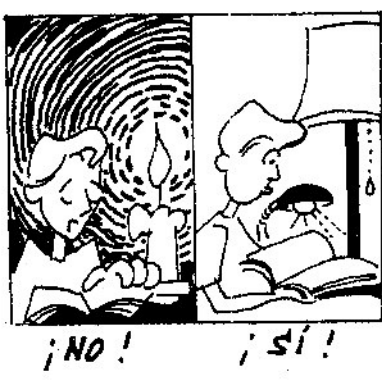
Cuando llegué a casa eran las ocho (iqué tarde!, pensé). Me fui rápidamente a trabajar a mi cuarto. Abrí los libros... ¿qué tenía que hacer para mañana?: la Biblioteca, descartada (ino importa, iré el viernes!, me dije); ejercicios de Matemáticas, trabajo de Sociales, control de Naturales, traducción de Inglés... No sabía por donde empezar; recordé el disco que había grabado y decidí oírlo mientras hacía el Inglés y las Matemáticas (les lo más difícil para mí); comencé a trabajar y viendo la foto de Sonia recordé la fiesta del próximo domingo.

Eran ya las nueve. Salí a beber agua y me di cuenta de que no había hecho nada y... itenía tanto por hacer! Regresé a la habitación y estudié frenéticamente durante

cuarenta y cinco minutos. Después la ducha y la cena. En resumen, toda la tarde estudiando y no me ha dado tiempo ni a repasar para el control. Ahora son las once de la noche, estoy muy cansado y no sé qué hacer. ¡Casi todos los días me ocurre lo mismo! **TODA LA TARDE ESTUDIANDO, PARA NADA.** Hablaré con Luis...

**ACTIVIDADES:**

- 1.- Haz un listado de fallos que encuentras en la forma de trabajar del estudiante que nos relata lo que hizo durante su tarde de estudio.
- 2.- Imagínate que eres el tal Luis con el que quiere hablar, ¿qué le aconsejarías? Explícale qué debe hacer para mejorar su técnica de estudio, cómo puede eliminar los fallos que anotaste al realizar la actividad anterior.



**TU LUGAR DE ESTUDIO**

**1.- FIJO**  
Siempre en el mismo sitio. Te ayudará a crear un hábito de estudio.

**2.- PERSONAL**  
Debe estar a tu gusto, debes prepararlo para estudiar a gusto.

**3.- AISLADO**

Para poder permitirte la concentración. Evita ruidos, conversaciones, llamadas telefónicas, música ( a veces un fondo musical es bueno, pues nos aísla más del entorno, pero sólo para determinadas actividades que no requieran mucha concentración).

#### 4.- ORDENADO

Así ahorraras mucho tiempo buscando libros, lápices, gomas, colores...

#### 5.- ILUMINADO

Es preferible la luz natural. La luz debe entrar por el lado contrario a la mano con la que escribes.

Lo más adecuado es una lámpara articulada con una bombilla de 60 W y opaca, y otra ambiental que ilumine el resto de la habitación, para que no haya demasiado contraste.

#### 6.- VENTILACIÓN

Es importante renovar el aire de la habitación con frecuencia. La mala ventilación produce mareos, dolores de cabeza, malestar general, sopor, cansancio...

#### 7.- TEMPERATURA

La ideal está entre los 17 y 22 grados. El frío nos produce inquietud, nerviosismo; el calor, sopor, inactividad.

#### 8.- MOBILIARIO

Una mesa de estudio, una silla con respaldo recto, un armario-estantería, un atril, un corcho, un tarjetero y útiles de escritorio.

<b>ACTIVIDADES:</b>
---------------------

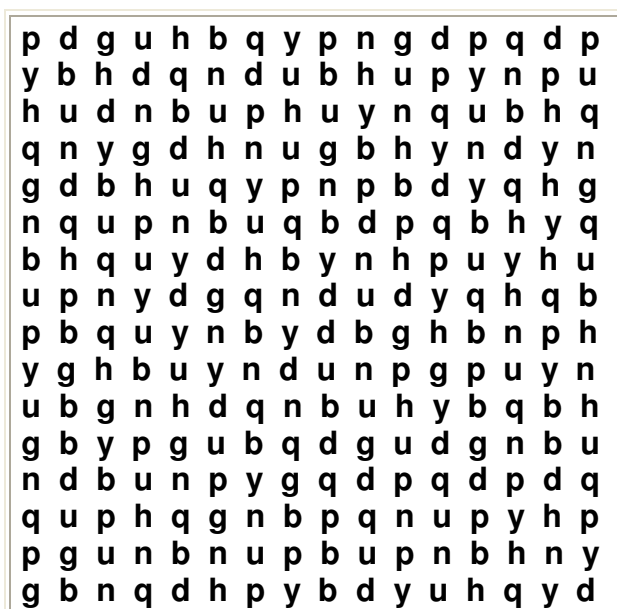
1.- Comenta por escrito cada uno de los dibujos. Explica qué nos quiere decir cada uno de ellos.

2.- Haz descripción de tu habitación o lugar de estudio.

3.- Escribe qué fallos encuentras a tu lugar de estudio y cómo podrías solucionarlos.

## Ejercicio de Atención / Concentración

Mide el tiempo que tardas en contar las veces que aparece repetida la letra "p".



## BUENAS IDEAS PARA MANTENER LA ATENCIÓN

1.- Cultivar las motivaciones. A la hora de ponerte a estudiar un tema pregúntate sobre el tema de estudio.

- ¿Qué sé yo de este tema?
- ¿Qué cuestiones parecen importantes?
- ¿Qué aspectos del tema tienen relación con situaciones de la vida o con cuestiones que me interesan?

2.- Resuelve las causas de tus problemas o preocupaciones. Si tienes alguna preocupación o problema que no te puedes sacar de la cabeza:

- Programa un tiempo y lugar para abordarlo, no pienses en él durante la sesión de estudio. Resuélvelo antes de ponerte a estudiar o después, pero no mientras estudias; pues no harías bien ninguna de las dos cosas.
- Después de estudiar: hazle frente, búscate una solución. Busca ayuda en algún adulto.

3.- Cuida el lugar y el ambiente donde trabajas. Cuando estudies:

- Debe haber silencio a tu alrededor.
- Reúne sobre la mesa todos los materiales que vas a necesitar.

- Estudia siempre en un lugar fijo. (tu taller de estudio).

4.- Cuida tu estado físico y tu descanso

- Si estás cansado o con sueño es mejor que descanses.
- Cuando estudies durante varias horas seguidas, descansa unos minutos: levántate, cambia de actividad, relájate...
- Respeta tus horas de sueño, al estudiar no vale tanto la cantidad como la calidad del tiempo de estudio.



**Silvia es una gran deportista.** Interviene en una competición de baloncesto, por lo que debe entrenar dos días a la semana. Los demás días dedica dos horas a entrenamiento en natación.

Para estudiar aprovecha un rato antes de comer. A menudo, los profesores le tienen que exigir tareas que no ha entregado. Ella procura aprovechar las clases para ir tirando con lo que dice el profesor.

A pesar de todo, más de un día su tutor le ha dicho que la encuentra como cansada y con sueño.

Por la noche, cuando vuelve de entrenar, se pone un rato a trabajar. Pero es incapaz de concentrarse, y, entonces, se sienta delante del televisor hasta cerca de las doce. Muchas veces se duerme y tienen que despertarla para ir a la cama. Como le regañan por sus notas se está planteando el problema de seguir o no seguir con el deporte; pero su afición es muy grande. Además, es la actividad que realiza con relativo éxito, porque sus amigas la quieren mucho y por eso prefiere

enfrentarse con la mala cara de padres y profesores cada vez que vienen unas calificaciones.

Ya intentó una vez dejar el deporte y notó mejora en el estudio, por lo que se va convenciendo de que no vale para el estudio, y que su vida será la de una gran deportista, aunque todavía no ha ganado ninguna medalla.

Sus padres, por no discutir, la dejan a su aire, ya que están cansados de repetirle que estudie, y no consiguen más que disgustos.



#### ACTIVIDADES:

- 1.- Lee el texto. ¡Reflexiona!
- 2.- Trata de encontrar en el texto aspectos que hayamos comentado en la hoja de pautas.
- 3.- Enumera las principales causas de la falta de concentración de Silvia.
- 4.- Dale ideas para compatibilizar el deporte con el estudio.
- 5.- ¿Te identificas con Silvia en algún aspecto?

**Actividad TIC**

Entra en la página web del Instituto y dentro del departamento de orientación busca la actividad Técnicas de estudio:

1. Haz el test de estudias bien

ANOTA TUS

RESULTADOS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. En técnicas de lectura anota tus resultados o conclusiones:

- Calcula velocidad lectora:
- Amplitud en fijaciones
- Leer con pocas fijaciones
- Aprende a leer por arriba
- Técnica de cartulina
- Otras 5 técnicas

3. Subrayar y anotar

Escribe uno de los textos aquí subrayados y realiza el test de autoevaluación

4. Juego de los errores: Anota los resultados

5. Concentración y atención( anota resultados):

Actividades de relajación

Evitar distracciones

Voluntad

Concentración

Autoestima

Concentración



## CUESTIONARIO DE PRESENTACIÓN

*¿QUIÉN ES ... EN EL GRUPO?*

*Busca a alguien en la sala que reúna las siguientes características:*

## UNA PERSONA DEL GRUPO ...

- que nunca ha salido de España .....
1. Cuyo nombre empieza con la misma letra que el mío .....
  2. Que le gusten los mismos deportes que a mí .....
  3. Que nació fuera de esta provincia .....
  4. Cuyo pelo tiene el mismo color que el mío .....
  5. Cuyos ojos tengan el mismo color que los míos .....
  6. Que haya leído el mismo libro que yo .....
  7. Que sea más pequeña que yo .....
  8. Cuyo cumpleaños es el mismo mes que el mío .....
  9. Que calza el mismo número de zapatos que yo .....
  10. Que es más alta que yo .....
  11. Que tiene la misma afición que yo .....
  12. A quien le guste el mismo programa de TV que a mí .....
  13. A quien le guste el Instituto .....
  14. Que ha viajado por Europa .....
  15. A quien me gustaría conocer más .....
  16. Cuyo apellido empieza con la misma letra que el mío .....
  17. Que nunca ha cambiado de vivienda .....
  18. Que tiene el mismo número de hermanos y hermanas que yo .....
  19. Que le gustan más las matemáticas que la literatura .....
  20. Cuyo color favorito es el rojo .....
  21. Cuyo color favorito es el mismo que el mío .....
  22. Que me gustó nada más verla .....



**LA VIVIENDA IDEAL**

El profesor da instrucciones a los alumnos para que en un folio en blanco dibujen la casa ideal que ellos imaginan, sin limitación de ningún tipo. Es importante que la dibujen con el mayor número de detalles posibles:

- tipo de vivienda
- lugar
- distribución

Pasados unos 10 minutos explica cada uno lo que ha querido exponer.

Ahora se les explica que tienen que hacer la vivienda

ideal del grupo, con la misma exactitud de detalles pero realizada de una manera un poco especial:

- no pueden hablar durante la realización del dibujo
- solamente un miembro del grupo puede trabajar a la vez en su realización; no debe trazar más que una línea y luego pasar el lápiz a otro miembro del grupo.
- cuando estén en posesión del lápiz podrán borrar lo que no les guste de lo que había dibujado y trazar la línea correspondiente en su lugar.
- antes de comenzar la siguiente vuelta cada miembro del grupo debe haber participado.

A continuación se pone en común y se resaltan aspectos como: ¿quiénes vivirían en la casa del grupo?, ¿se han respetado las ideas individuales?, ¿habéis cedido en parte de vuestros intereses?

Este ejercicio implica la escucha con comprensión y se da únicamente cuando vemos las ideas y actitudes de la otra persona desde su punto de vista y nos cuenta cómo le afectan.

## LAS VALENTINAS

### OBJETIVO

Favorecer la autoestima y el conocimiento mutuo entre los miembros de la clase.

### DESARROLLO

Se preparan tiras de papel y se reparten dos o tres a cada alumno.

A continuación se le pide que emitan mensajes positivos a dos o tres compañeros que ellos quieran, se los dedican de manera anónima.

Ejemplo: Admiro..., Me gusta..., Mensajes de ánimo, etc.

Se recogen las tiras dobladas con el nombre de la persona a la que va destinada.

El tutor/ se encarga de leerlas en voz alta (!ojo! con las posibles bromas de mal gusto que deben ser censuradas) .

Si ellos así lo desean se pueden quedar con las tiras de papel.



### LECTURA RECOMENDADA:

#### "La alforja"

Francia, Alfonso. (1991): *Educación con fábulas*. Madrid. CCS.

Un día Júpiter bajó a la Tierra, convocó a todos los animales, incluido el hombre y les dijo:

- Quiero que viváis en armonía y contentos. Así que, si alguien tiene alguna queja, que la diga sin temor y enseguida la pondré remedio.

Nadie expuso nada. Júpiter entonces se dirigió al mono: - ¿Qué, tú estás contento? - Claro, respondió el mono, tengo cuatro patitas que son un tesoro y tengo tipillo que muchos envidian. Yo no tengo motivos para envidiar a nadie... Comparado con el oso, tan feo, soy una maravilla. El sí que tendrá de qué quejarse. Los otros animales pensaban como el mono y esperaban la queja del oso. No hubo tal queja. Al contrario, con tono de orgullo dijo: -Yo me veo fuerte, bien proporcionado, con cierto aire señorial. Comparado con el elefante que es un monstruo, una masa de carne que parece que se cae a trozos, soy un encanto. No me quejo de nada.

El elefante tomó la palabra y dijo: - (Ah!, pues yo no me quejo absolutamente de nada, me siento fuerte, sólido, como un rey con poder. Mucho peor es la ballena que parece una masa informe. La ballena no se quejó; se veía mejor que la jirafa, larguirucha y desgarbada.

La jirafa se sentía esbelta, fina señorial, no como la hormiga, insignificante y rastrera. La hormiga se veía como una reina comparada con el mosquito. Y el mosquito se vio ágil, se defendía muy bien... Así todos hasta que llegó el hombre. Este se entretuvo en contar todas sus cualidades y encantos. Así estuvo un largo rato. Luego siguió hablando sobre los defectos de los otros. Y se reía de ellos. Júpiter, que había estado en silencio, se dirigió a todos de nuevo y les dijo: - Bien, veo que cada uno lleva dos bolsas; en la de atrás metéis vuestras faltas y en la de delante las faltas de los otros.

### PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- ¿Te parece que, en la actualidad, se da una situación semejante a la que se narra en esta fábula? Si la conoces cuéntala.
- ¿Qué ves más fácilmente en las personas: sus cualidades o sus defectos? ¿por qué?
- Escribe una carta a uno de los personajes de la fábula, reprochándole su actitud y aconsejándole o tra forma de actuar.
- Haz una lista de todos los objetivos positivos y negativos que aparecen en el texto. ¿Cuáles predominan?
- Júpiter es un dios antiguo de la mitología romana. Busca en una enciclopedia datos sobre Júpiter y cuenta alguna leyenda relacionada con este dios.
- ¿Sabes qué es una alforja? Busca en el diccionario el significado de esta palabra y la sustituyes por otra que sea más usual para tí.
- Acaba la fábula, escribiendo una moraleja.

## EL SUPUESTO LOBO FERROZ

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo limpio y ordenado. Cuando... Un día soleado mientras estaba recogiendo la basura dejada por unos excursionistas, sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y ví venir a una niña vestida en forma muy divertida, toda de rojo y con su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran. Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quien era, a dónde iba, de dónde venía, etc.

Ella me dijo, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en MI bosque y ciertamente parecía sospechosa con esa ropa tan extraña. Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y vestida en forma tan extraña. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué vi a una simpática viejita y le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita estuvo de acuerdo en permanecer oculta hasta que yo la llamara. Y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña, la invité a entrar al dormitorio donde estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor. Me gustaba la niña y trataba de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos salidos. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia pero era muy antipática. Sin embargo, seguí la política de poner la otra mejilla, y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor. Su siguiente insulto si que me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debía haberme controlado pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran grandes para comerla mejor.

Ahora seamos serios; ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe, pero esa niña loca empezó a correr alrededor de la habitación gritando, y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la saqué, pero fue peor, de repente la



puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo lo miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé. Me gustaría decirles que éste es el final de la historia, pero, desgraciadamente no es así, pues la abuelita jamás contó mi parte de la historia. Y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de yo era un lobo malo. Y todo el mundo empezó a evitarme. No se que le pasaría a esa niña antipática y vestida en forma tan rara, pero yo nunca más pude ser feliz...  
¿Cuáles eran tus sentimientos hacia el Lobo en la Caperucita Roja, antes de haber oído este cuento?

Ahora que escuchaste la historia del Lobo, ¿Cómo te sientes respecto a él?  
¿Cuáles eran tus sentimientos respecto a Caperucita Roja antes de oír este cuento?

¿Qué piensas ahora de Caperucita Roja?

¿Ha existido en tu vida una situación en que has pensado de una manera y has cambiado de opinión al escuchar el punto de vista de la otra persona?

¿Cuántas versiones hay de un conflicto? ¿Cuentan todas las personas implicadas la misma versión?

¿Qué has aprendido de esta historia y de su debate posterior?

## 2º EVALUACIÓN

Educación par la paz

1º ESO

Película Cadena de favores



### Sinopsis:

Un profesor con el rostro y el alma igualmente llenas de cicatrices, decide asignar a sus estudiantes la tarea de buscar métodos para mejorar al mundo, por lo menos a la comunidad que les rodea. Uno de los chicos, toma muy en serio la propuesta de su profesor e inventa un sistema ingeniosamente simple: su idea consiste en ayudar a tres personas en algo que no podrían lograr por sí mismos, y en lugar de que el favor le sea devuelto a uno, cada una de esas tres personas deben ayudar a otras tres personas y así sucesivamente. La estructura de un negocio de pirámide aplicada a la mejora del mundo comienza

a dispersarse por los Estados Unidos ayudando a mucha gente en el proceso.

- Antes de ver la película busca en el diccionario el significado de estas palabras para poder entender mejor la obra:

- Paz, - Generosidad - Solidaridad - Ayuda - Utopía - Cambio - Autorrealización - Respeto - Esfuerzo - Cadena

Una vez visionada la película responde brevemente a las cuestiones que se plantean sobre las distintas escenas.

1. Escena: Regalo de un coche muy caro.

¿Qué harías tú?

2. Escena: Primera clase del profesor, 4 meses antes.

¿Qué preguntas plantea el profesor?

¿Qué trabajo propone para todo el año?

¿Es un trabajo normal, raro, utópico, posible?

3. Escena: Primeros intentos de Trevor.

¿Dónde va con la bicicleta? ¿Para qué?

¿Qué decide?

**4.** Escena: La madre camarera en casa con el drogadicto.

¿Por qué la madre realiza este trabajo?

¿Por qué es alcohólica?

¿Por qué se enfada con Trevor?

¿Quién cuida de quién? ¿Por qué?

**5.** Escena: La madre con el profesor.

La madre cumple al profesor, ¿por qué?

**6.** Escena del millonario en la clínica:

¿Qué significa?

**7.** Escena: La segunda clase, el dibujo de la escena.

¿Qué propone Trevor?

¿Qué piensan los alumnos?

**8.** Escena: Trevor y los drogadictos.

¿Por qué Trevor tacha al nombre del drogadicto sobre la cadena?

**9.** Escena: La visita del profesor a su casa y la fuga de Trevor.

¿Por qué intenta que su madre y el profe se hagan amigos?

¿Por qué Trevor ama y odia al mismo tiempo a su madre?

Reconocer un problema es iniciar su solución ¿por qué?

**10.** Escena: El desengaño de Trevor.

¿Por qué va tachando círculos de la cadena?

¿Qué respuesta le da el profesor ante su posible fracaso?

**11.** Escena final.

¿Se merecía el padre de Trevor la última oportunidad? ¿Por qué?

¿Por qué se unen al final el profesor y la madre?

¿Cuántas personas se ven afectadas en toda la película por la cadena de favores de Trevor?

**12.** Moraleja.

¿Es viable hoy en nuestra sociedad? Razona y argumenta tu respuesta.

Después de responder a estas preguntas se hará una puesta en común. El debate debe ser ordenado y es fundamental que se respeten los turnos de palabra.



## AYER HUBO UNA PELEA EN EL INSTITUTO

Parece un día normal de clase, son las 8:30, toca el timbre y me subo a mi clase. Cuando entro todos están hablando muy entusiasmados de lo que ocurrió ayer:

-Pedro, ¿te has enterado de la pelea de ayer?

-No, salí y me fui a mi casa directo, pero, ¿qué fue por la tarde?

-No, a la salida.

-¿Quién se peleó?

-Dos niños de 1º, uno está en la clase de Juanma y el otro es tu amigo Paco.

-¿Paco? Pero si ése no mata ni a una mosca. Bueno y ¿quién ganó?

-Ganó el otro porque vinieron sus amigos y Paco se fue corriendo ivaya "cagao"!

Pedro no se lo podía creer, su amigo Paco peleándose con otro...pero, ¿por qué?

No se lo pensó dos veces y habló con él:

-Paco, tío, ¿qué te pasó ayer?

-Ni me lo recuerdes, estábamos hablando en el recreo con unos amigos y me dijeron:

-Por ahí van diciendo que te vas a pelear en salida.

Yo no sé ni porqué,...yo no me meto con nadie. Sólo sé que estábamos el otro día en la liguilla del Instituto y comenté con uno que "Kiki" era muy lento. Parece ser que uno se lo ha dicho a otro y a "Kiki" le ha llegado la onda de que me quiero pelear con él y eso es mentira. Lo peor no fue a hablar con



Kiki, que parece que lo estábamos arreglando, lo peor fue que nos empezaron a empujar y a decir iiiPELEAiiii , iiiPELEAiiii entonces se armó la de Dios, vino mogollón de gente a acorralarnos. Unos nos gritaban, otros nos insultaban...incluso uno me dio un palo para pegarle a Kiki, ¿pero si yo no quería pelearme con nadie?. Lo pasé fatal, se me hizo eterno...Menos mal que la madre de un alumno vino a ayudarme y cada uno nos fuimos por un lado.

1-Describe lo que ha ocurrido.

2.- Intenta contar la historia como si fueses Kiki.

3.- ¿Quiénes han intervenido en todo lo sucedido?

4.- ¿Cómo te sentirías si hubieses sido Pedro.

5.- ¿Se podía haber evitado el incidente? ¿Cómo?

6- ¿Sabes si te ha sucedido algo parecido a ti o a algún compañero?  
Descríbelo.

7. Si tu fueses pedro,¿cómo reaccionarías? ¿y si fueses Kiki? ¿y si fueses testigo del incidente?

Recuerda la clave para evitar situaciones que se nos pueden ir de las manos:  
NO HABLAR DE TERCERAS PERSONAS CUANDO ÉSTAS NO ESTÉN PRESENTES.



### REFRANES Y CITAS POR LA PAZ

A continuación se te presentan una serie de refranes y citas célebres relacionados con la paz, comenta al lado lo que te sugieren:

Cien años de guerra y no un día de batalla

Enemigos de la paz viven de la guerra

Sin paz no hay felicidad

Una paz es mejor que diez victorias

"No hay camino para la paz, la paz es el camino" (Mahatma Gandhi)

"Cuando me preguntaron por algún arma capaz de contrarrestar el poder de la bomba atómica yo sugerí la mejor de todas: la paz" (Albert Einstein)

"La paz más desventajosa es mejor que la guerra más justa" (Erasmus de Rotterdam)

"La primera condición para la paz es la voluntad de lograrla"(Juan Luis Vives)

Nunca comiences una pelea, pero siempre termínala (John Sheridan)

Si quieres la paz, no hables con tus amigos, sino con tus enemigos (Dayan)

## LOS CUENTOS Y LA MUJER

## OBJETIVO

Tradicionalmente una forma de inculcar valores a la sociedad ha sido a través de los cuentos, por tanto, lo que ellos nos transmitan repercutirá en nuestra visión de género.

Al principio los alumnos serán algo reacios a trabajar con métodos que para ellos, lo identifican con etapas superadas. Aún así, si se organizan pequeños grupos entran en la dinámica sin dificultad.

Lo que se pretende con esta actividad es ser crítico/a con los valores tradicionalmente asumidos en los roles de género.

## ACTIVIDAD

Se forman grupos de tres o cuatro alumnos/as y se les pide que cada uno seleccione un cuento de su infancia popularmente conocido ( Cenicienta, Caperucita, Ratita presumida, etc.). Parece increíble, pero es conveniente recordar entre todos/as la trama del cuento.

Una vez hecho esto, se les propone que en una cartulina tamaño folio escriban lo siguiente:

## TÍTULO DEL CUENTO

	Valores	Actitudes/Comportamiento
Personajes Femeninos		
Personajes masculinos		

Puede ser que necesiten explicaciones de qué son los valores y ejemplos de ellos ( honestidad, valentía, honradez, etc.).

Una vez realizado el trabajo grupal se pasa a la exposición en común por parte de un portavoz del grupo.

Cabría destacar cómo los papeles femeninos parecen tener los mismos roles y actitudes en distintos cuentos. Es ahí donde se podría dar pie a comentar si están o no de acuerdo con esas visiones del mundo femenino y masculino.

Visionado Capitulo de los Simpsons "Las cicas sólo saben sumar"  
Análisis de los personajes y comentarios

Visionado cuento "La boda de la señora zorra"  
Análisis de los personajes y comentarios

## TRABAJOS Y ACTIVIDADES FEMENINAS Y MASCULINAS

ACTIVIDAD	SÓLO HOMBRES	SÓLO MUJERES	PARA AMBOS
COCINAR			
HACER PLANOS			
DIRIGIR UN GOBIERNO			
MECÁNICA			
PELUQUERÍA			
PILOTAR AVIONES			
CUIDAR HERMANO/A			
HACER DE CONSERJE			
CUIDAR ENFERMOS			
MEDICINA			
BAILAR			
TENER UNA EMPRESA			
TENER HIJOS			
CONDUCCIR			
CANTAR			
LIGAR			
COSER ROPA			
MANTENER UNA FAMILIA			
ESTUDIAR UNA CARRERA			
DEJARLO TODO POR AMOR			
LLEVAR UN CAMIÓN			
JUGAR AL FÚTBOL			

## UN MUNDO AL REVÉS

- Vengo por el anuncio, señora.
- Bien-dice la jefa de personal-siéntese.
- ¿cómo se llama usted?
- Bernardo...
- ¿Señor o señorito?
- Señor.
- Déme su nombre completo.
- Bernardo Delgado, señor de Pérez.
- Debo decirle, señor de Pérez que, actualmente, a nuestra dirección no le gusta emplear varones casados. En el departamento de la señora Moreno, para el cual nosotros contratamos el personal, hay varias personas de baja por paternidad. Es legítimo que las parejas jóvenes deseen tener hijos-nuestra empresa, que fabrica ropa de bebé, les anima a tenerlos-, pero el absentismo de los futuros padres y de los padres jóvenes constituye un duro handicap para la marcha de un negocio.
- Lo comprendo, señora, pero ya tenemos dos hijos y no quiero más. Además- el seños Pérez se ruboriza y habla en voz baja-, tomo la píldora.
- Bien, en ese caso, sigamos. ¿Qué estudios tiene usted?
- Tengo el certificado escolar y el primer grado de formación profesional de administrativo. Me habría gustado terminar el Bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro y mis padres dieron prioridad a las chicas, lo que es muy normal. Tengo una hermana coronela y otra mecánica.
- ¿En qué ha trabajado usted últimamente?
- Básicamente he hecho sustituciones, ya que me permitía ocuparme de los niños mientras eran pequeños.
- ¿Qué profesión desempeña su esposa?
- Es jefa de obras en una empresa de construcciones metálicas. Pero está estudiando ingeniería, ya que en un futuro tendrá que sustituir a su madre, que es la que creó el negocio.
- Volviendo a usted, ¿cuáles son sus pretensiones?
- Pues...
- Evidentemente con un puesto de trabajo como el de su esposa y con sus perspectivas de futuro, usted deseará un sueldo de complemento. Unos euros para gastos personales, como todo varón desea tener, para sus caprichos, sus trajes. Le ofrecemos 240 euros para empezar, una paga extra y una prima de asiduidad. Fíjese en este punto, señor de Pérez, la asiduidad es absolutamente indispensable en todos nuestros puestos. Ha sido necesario que nuestra directora crease esta prima para animar al personal a no faltar por tonterías. Hemos conseguido disminuir el absentismo masculino a la mitad; sin embargo, hay señores que faltan con el pretexto de que el niño tose o que hay una huelga en la escuela. ¿Cuántos años tienen sus hijos?
- La niña seis y el niño cuatro. Los dos van a clase y los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer la compra.
- Y si se ponen enfermos, ¿tiene usted algo previsto?
- Su abuelo puede cuidarlos. Vive cerca.
- Muy bien, gracias, seños de Pérez. Ya le comunicaremos nuestra respuesta dentro de unos días. El señor de Pérez salió de la oficina lleno de esperanza. La jefa de personal se fijó en él antes de marcharse. Tenía las piernas cortas, la espalda un poco encorvada y apenas tenía cabello. "La señora Moreno detesta los calvos", recordó la responsable de la contratación. Y, además, le había dicho: "Más bien uno alto, rubio, con buena presencia y soltero". Y la señora moreno será la directora del grupo el año próximo. Bernardo Delgado, señor de Pérez, recibió tres días más tarde una carta que empezaba diciendo: "Lamentamos...".



## ACTIVIDADES

Se procede a la lectura, individual o por parejas, del texto en cuestión. Se aclara en común qué es lo que ha pasado en el texto.

Una vez leído y comprendido se analizan los sentimientos:

- ¿cómo te sentiste?
- ¿se sintieron igual los chicos que las chicas?
- ¿alguien se sintió ofendido?
- si la situación se hubiese producido al revés,¿te habría llamado la atención?
- ¿crees que es una situación habitual?
- ¿en qué momento crees que se discrimina al protagonista?
- en tu clase, ¿se escucha por igual la opinión de chicos y chicas?
- en tu casa,¿hay tareas que sólo realizan los chicos y las chicas?
- ¿crees que la mujer está discriminada? Pon ejemplos.
- ¿crees que el varón es también perjudicado por el sexismo? (ej. custodia de hijos).



**¿ERES UN DESCUIDADO/A?**

Ha llegado el momento de evaluar nuestro comportamiento respecto a las basuras. Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Después analizad el resultado y comprobad si actuáis responsablemente o como unos verdaderos descuidados/as.

1. ¿Utilizas una sola cara de papel en tus trabajos?	SÍ	NO
2. ¿Tiras a la basura?	SÍ	NO
3. En el Instituto, ¿tiras al suelo los papeles de las chucherías?	SÍ	NO
4. Cuando vas de excursión al campo, ¿dejas basura allí?	SÍ	NO
5. En tu casa, ¿tiras en el mismo cubo de basura el papel, el vidrio y los restos de la comida?	SÍ	NO
6. ¿Utilizas el WC como papelera?	SÍ	NO
7. ¿Las pilas usadas las tiras con el resto de las basuras?	SÍ	NO
8. ¿Usas pañuelos de papel?	SÍ	NO

Para comprobar el resultado del cuestionario deberemos contar cuántos "SÍ" hemos tachado.

- ❖ Si has tachado entre 6 y 8: eres muy descuidado, pero puedes cambiar tu forma de actuar.
- ❖ Si has tachado entre 2 y 5: eres algo descuidado, puedes mejorar con facilidad.
- ❖ Si has tachado sólo 1 o ninguno: te felicitamos, no cambies.

Después de que cada uno haya comprobado sus resultados, el profesor repasará cada una de las preguntas:

Pregunta 1: es mejor utilizar las dos caras del papel porque así ahorramos materias primas y además producimos menos residuos. ¿De dónde viene el papel?

Pregunta 2: se incide sobre el concepto de reutilizar y cooperar.

Pregunta 3: nuestra casa es nuestro entorno, hemos de cuidar de ella.

Pregunta 4: cuando ensuciamos alteramos el ritmo natural de animales y plantas.

Pregunta 5: recapacitar sobre la separación selectiva de las basuras.

Pregunta 6: implicación en la depuración de las aguas.

Pregunta 7: tratamiento especial de residuos tóxicos.

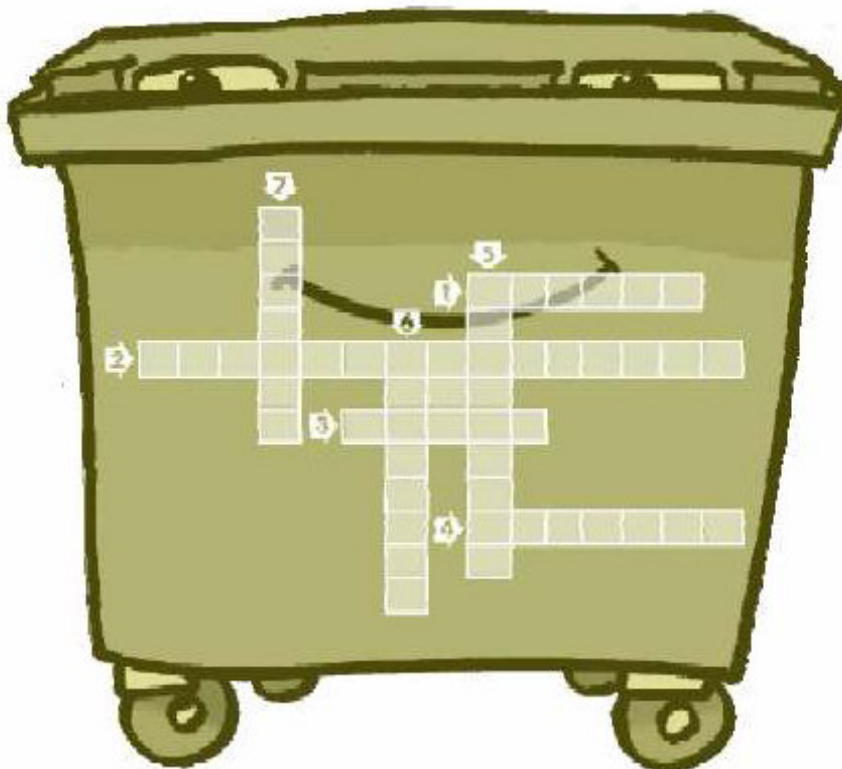
Pregunta 8: uso racional de los recursos.

En el Instituto, ¿crees que sucede algo parecido?,  
¿Dónde?: \_\_\_\_\_

¿Cómo podemos  
evitarlo? \_\_\_\_\_

¡DESCIFRA EL CRUCIGRAMA DE LOS RESIDUOS!

1. Material transparente que se deposita en el iglú verde
2. residuo que se deposita en el contenedor gris/ verde oscuro y proviene principalmente de la comida (dos palabras)
3. Material del que están hechos los libros y cuadernos
4. Material que carece de valor para nosotros y que por lo tanto queremos deshacernos de él
5. Lugar al que van los residuos que no son separados
6. Color del contenedor donde deben depositarse las bandejas de corcho blanco
7. Cosas con las que se juega y que no van al contenedor amarillo



**ACTIVIDAD UN TAZÓN DE CALDO**

*Se trata de leer en común y responder de forma individual a las preguntas planteadas.*

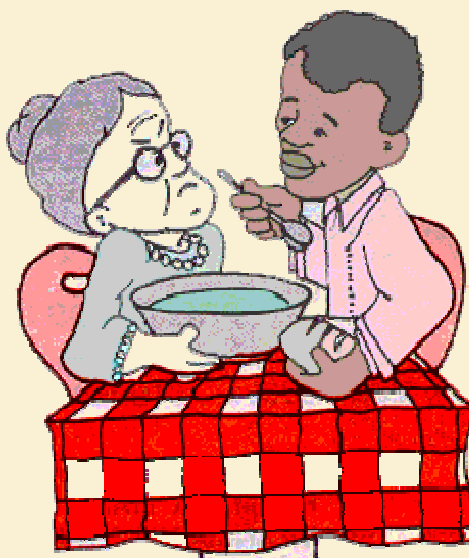
*El objetivo es iniciar un proceso de reflexión sobre:*

- El racismo, es decir, la reacción por el mero hecho del color de la piel.
- La empatía, o capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- La ira, o reacción primaria y manera de afrontarla.
- La asertividad, o capacidad de resolver tus derechos sin atender al resto.

*Más tarde se pasa a una puesta en común y analizar si este tipo de situaciones se dan con frecuencia y poner ejemplos.*

## Un Tazón de Caldo

*Esta es una historia verdadera ocurrida en Suiza en un restaurante auto-servicio.*



Una señora de setenta y cinco años coge un tazón y le pide al camarero que se lo llene de caldo. A continuación, se sienta en una de las muchas mesas del local. Pero, apenas sentada, se da cuenta que se ha olvidado del pan. Entonces se levanta, se dirige a coger un bollo para comerlo con el caldo y vuelve a su sitio.

¡Sorpresa! Delante del tazón del caldo se encuentra sin inmutarse un hombre de color, un negro, que está comiendo tranquilamente. ¡Esto es el colmo, piensa la señora, pero no me dejará robar! Dicho y hecho.

Parte el bollo en pedazos los mete en el tazón que está delante del negro y coloca la cuchara en el recipiente.

El negro complaciente, sonrío. Toman una cucharada cada uno hasta terminar la sopa, todo ello en silencio. Terminada la sopa, el hombre de color se levanta, se acerca a la barra y vuelve poco después con un abundante plato de *spaghetti* y... dos tenedores. Comen los dos del mismo plato, en silencio, turnándose. Al final se van. ¡Hasta la vista ! saluda la mujer. ¡Hasta la avista! responde el hombre, reflejando una sonrisa en sus ojos. Parece satisfecho por haber realizado una buena acción. Se aleja.

La mujer lo sigue con su mirada, una vez vencido su estupor busca con su mano el bolso que había colgado en el respaldo de su silla. Pero ¡sorpresa! el bolso ha desaparecido. Entonces aquel negro... iba a gritar ¡ladrón! cuando, ojeando a su alrededor ve su bolso colgado de una silla dos mesas más atrás de donde estaba ella, y sobre la mesa la bandeja con un tazón de caldo ya frío. Inmediatamente se da cuenta de lo sucedido.

No ha sido el africano el que ha comido su sopa, ha sido ella quien, equivocándose de mesa, como gran señora ha comido a costa del africano.

1. ¿Crees que lo que le ha ocurrido a la señora ,le podría suceder a cualquier otra persona?

2. ¿Cómo reaccionarías tú si fueras la señora de la historia?

3. ¿Cómo reaccionarías tú si fueses el hombre de la historia?

4. Continúa la historia

**A las puertas de Babylon. Material didáctico sobre Educación intercultural apoyado en el uso de las TIC**



"A las Puertas de Babylon" es un material didáctico, presentado en formato multimedia, destinado tanto al profesorado como al alumnado de Educación Secundaria y para el estudio de la Interculturalidad.

**DESCUBRE EL PERSONAJE.** En esta actividad crearas la personalidad y una pequeña biografía de varios personajes

**QUIEN SOY Y DE DONDE VENGO** ponte en la piel de un inmigrante y simula el recorrido para llegar a un país

**MUSICA SI PERO....** disfruta de la proyección de dos audiovisuales

**CONVIERTETE EN PERIODISTA** analiza imágenes y titulares de prensa y descubre como se manipula la información

**INVESTIGA LA INMIGRACION**

**¿RACISTA YO? MURALES**

Vamos a leer el siguiente cómic sobre racismo . Después elige la viñeta que más te guste y pásala a cartulina.





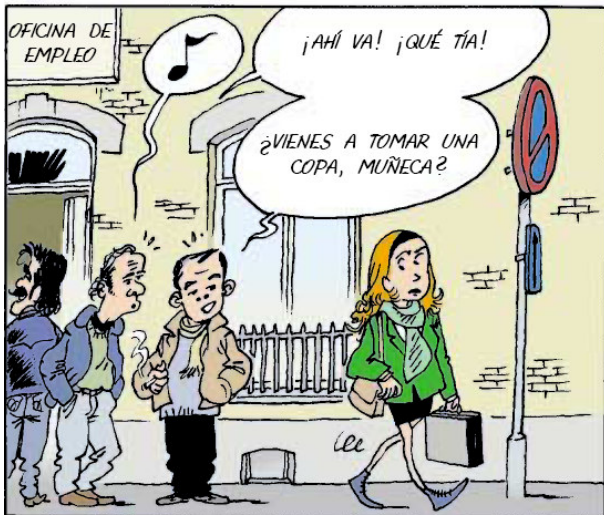
# ¡QUÉ PINTAS!







RACISMO EN CADENA





**LA PUBLICIDAD LAVA MÁS BLANCO**



¿HAS VISTO QUÉ MUNDO MÁS ARTIFICIAL, SIN FEOS, NI GORDOS, NI NEGROS, NI ÁRABES? SOL Y FELICIDAD...  
¿QUÉ SENTIDO TIENE? MUCHAS IMÁGENES SIMPLISTAS, Y SOBRE TODO CARGADAS DE ESTEREOTIPOS, ACABAN POR CONDICIONAR A LOS TELESPECTADORES, INCONSCIENTEMENTE...

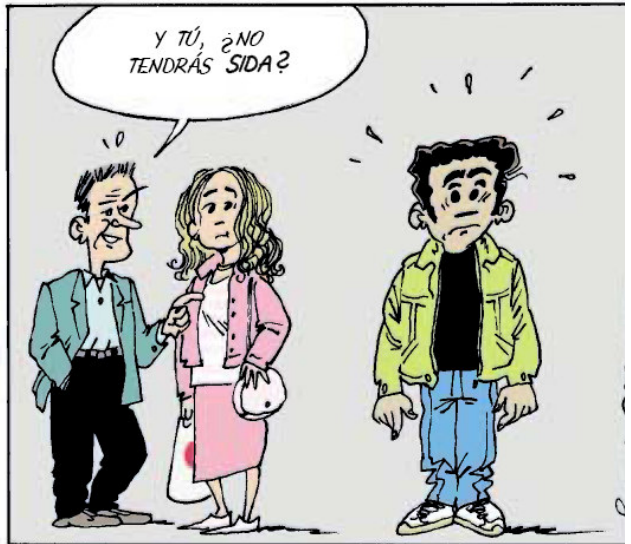
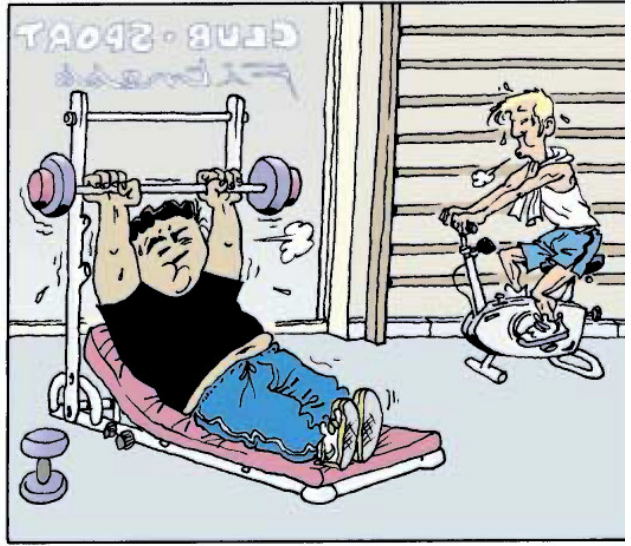
¡TODO ESTO JUEGA CON LOS INSTINTOS PRIMARIOS DEL INDIVIDUO! BAJO UNA CAPA DE HUMOR, NOS BOMBARDEAN CON TÓPICOS, Y ESTOY SEGURO DE QUE ELLO NOS HACE MÁS DIFÍCIL ENFRENTARNOS CON LA REALIDAD. EN LA VIDA REAL, HAY LLUVIA, ÁRABES, GORDOS Y MALOS. ¿NO ESTÁS DE ACUERDO?







**¡A RÉGIMEN!**

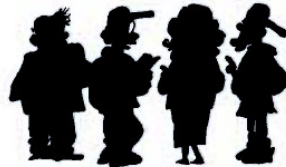




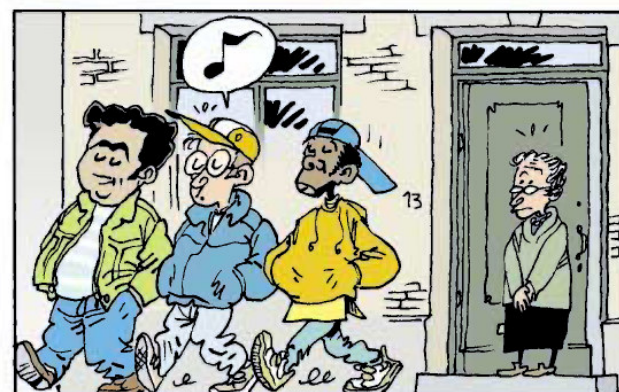
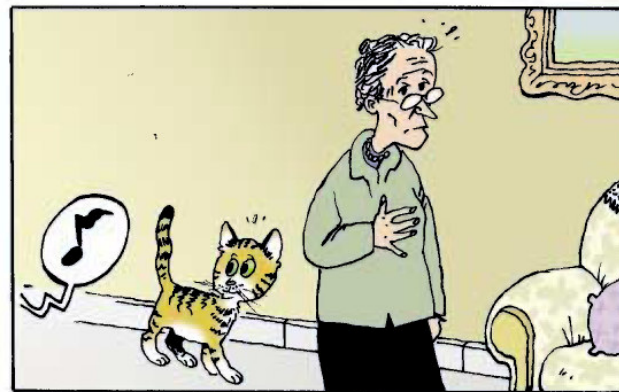
PODRÍAMOS IR A VER UNA PELÍCULA INGLESA... UNA COSA SENCILLA, QUE HABLA DE LA VIDA DIARIA...

¿Y POR QUÉ NO VAMOS MEJOR A VER UNA BUENA PELÍCULA DE ACCIÓN AMERICANA?

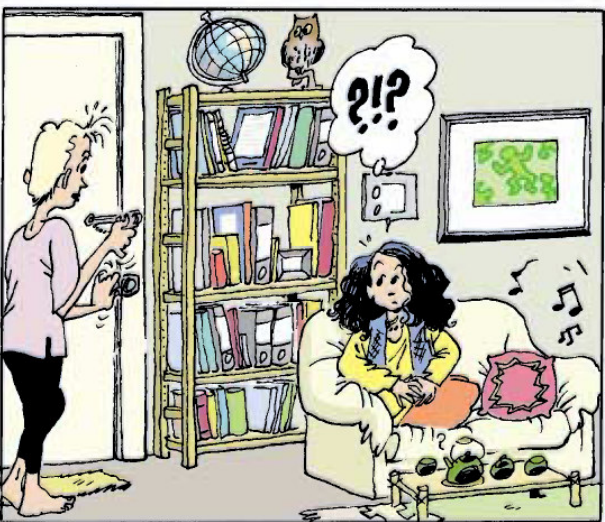
«DESTRUCTOR IV», POR EJEMPLO...



PREJUICIOS







LA OTRA CARA DE LA MONEDA

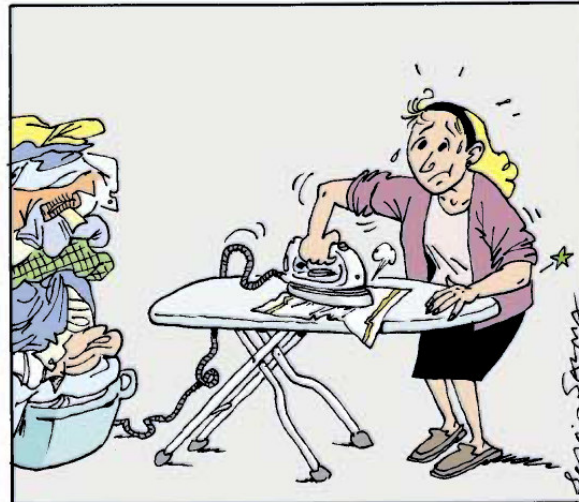
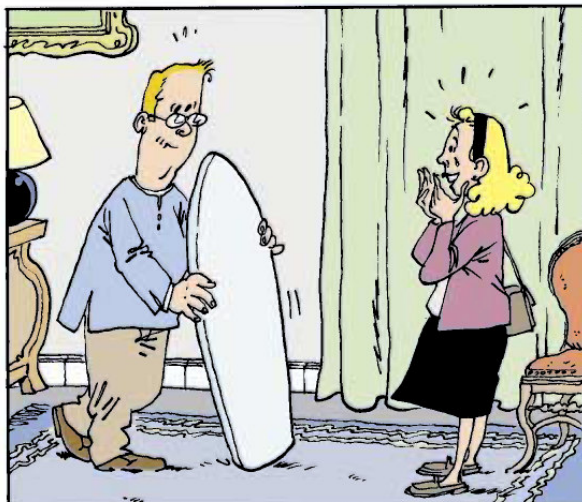
CUANDO EL SEÑOR XENO PASEA POR SU BARRIO, PROTESTA Y ECHA PESTES CONTRA TODOS LOS QUE, SEGÚN ÉL, VIENEN A ESTORBARLE LA VISTA. SE SIENTE CURIOSAMENTE AGREDIDO, Y ELLO LE EXASPERA...

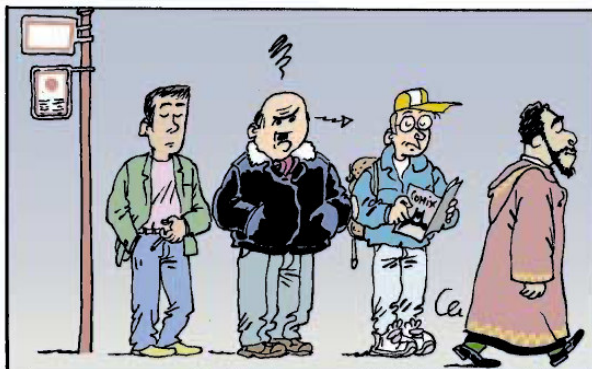
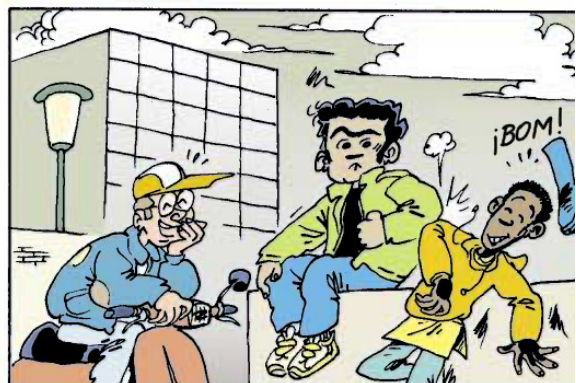


... PERO CUANDO EL SEÑOR XENO HACE TURISMO, VE LAS COSAS DE OTRA FORMA. ESTÁ RELAJADO, DISTENDIDO... TODO LO QUE LE MOLESTA DIARIAMENTE SE CONVIERTE DE GOLPE EN EXÓTICO, EXTRANJERO. EL SEÑOR XENO ESTÁ DE VACACIONES.



Benigno Sáenz





**EL HÁBITO NO HACE AL MONJE**

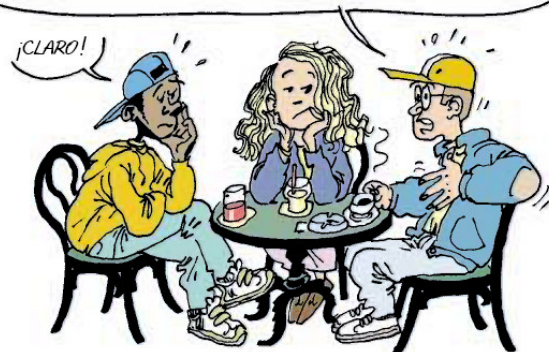


¡ES DEMASIADO TONTO! ¡Y PENSAR QUE BASTARÍA UN PEQUEÑO ESFUERZO PARA QUE LA VIDA EN SOCIEDAD FUERA MUCHO MÁS AGRADABLE!



¡Y QUE LO DIGAS!

¡SI LA GENTE COMPRENDIERA QUE UNA CIUDAD ES FORZOSAMENTE UN CRUCE DE ETNIAS, RELIGIONES Y ESTRATOS SOCIALES, NO ACUSARÍAN UNOS A OTROS AL MENOR PROBLEMA...!



¡CLARO!

AL MARGINAR A CIERTOS INDIVIDUOS, SE CREAN GUETOS QUE GENERAN TENSION Y PRODUCEN NECESARIAMENTE PROBLEMAS. SIN SER DEMASIADO IDEALISTA, ESPEREMOS QUE UN DÍA ACABEN LAS MARGINACIONES DE TODO TIPO...

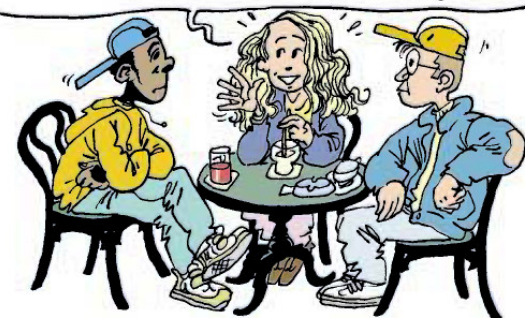


¡SÍ!

«EXCLUIMOS A LOS EXTRANJEROS, LOS MINUSVÁLIDOS, LOS VIEJOS, LOS PARADOS, LOS PELIRROJOS, LOS GORDOS, LOS ENFERMOS, LOS GITANOS, SÓLO PORQUE SON DIFERENTES. EL SER HUMANO, EN EL FONDO, ES VERDADERAMENTE ESTÚPIDO...»



NO SON SÓLO LOS HOMBRES LOS QUE PRACTICAN LA MARGINACIÓN; TAMBIÉN LOS ANIMALES. ¿NO HABÉIS VISTO AL PATITO FE? ES UN CUENTO QUE CUENTA LA HISTORIA DE UN PATITO RECHAZADO POR LOS SUNDOS... ¡JA, JA...! AL FINAL, QUIZÁ LO MEJOR SEA REÍRSE ¿NO?



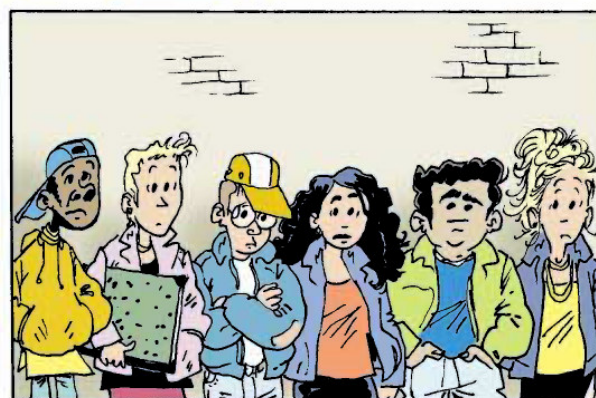
¡BUAAA!

!?

¡HIP HIP!

FERRIS SUNDOS

## EL FUTURO DEL MUNDO



Levino SALMA 98

## ACTIVIDADES EN CUADERNO DEL ALUMNADO DEL PROGRAMA A NO FUMAR ME APUNTO:



"A no fumar, me apunto!" es un programa de prevención del tabaquismo en el ámbito educativo dirigido al alumnado de los centros andaluces de enseñanza secundaria, organizado por la Consejería de Salud y la Consejería de Educación y que cuenta también con el apoyo de la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía.

**Cada unidad didáctica está formada por varias sesiones, cada una de ellas pensada para un curso determinado de la E.S.O:**

- **"Lo que el humo se lleva":** aborda el tabaco y sus componentes, los efectos del tabaco y la salud, en la estética y en el rendimiento físico-deportivo, el coste económico del tabaquismo y capacidad adictiva de la sustancia.
  - Actividad sopa de letras: los peligros del tabaco**
  - Actividad los pulmones fumadores**
- **"Rompiendo mitos":** ayuda a desmontar algunas falsas creencias que pueden contribuir a que los adolescentes se inicien en el consumo.
  - Actividad Todo el mundo fuma**
  - Actividad Jugando al trivial**
- **"Y a tí qué te parece?"** El tabaco y la publicidad. ": sensibiliza sobre la presión de la industria tabaquera y los medios que utiliza para captar a jóvenes.
  - Actividad cómo lo venden**
- **"Queremos un aire limpio":** aborda el riesgo de ser fumador pasivo y el derecho a respirar aire no contaminado por el humo de tabaco, la normativa sobre consumo y venta de tabaco, a la vez que anima a los jóvenes a no fumar en un futuro próximo
  - Actividad La puerta de entrada**
- **"¿Fumar? No gracias"** ayuda al alumnado a ser consciente de la presión de grupo y cómo hacerle frente.
  - Actividad Cómo eres para mí**
  - Actividad Simplemente no**



**1. ACTIVIDAD PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Se puede prescindir de la fruta:                   | V | F |
| 2. El agua engorda según cuando la tome               | V | F |
| 3. El azúcar es una alimento peligroso para la salud  | V | F |
| 4. Es malo mezclar alimentos en una misma comida      | V | F |
| 5. Las dietas para adelgazar deben eliminar alimentos | V | F |
| 6. Puedo iniciar una dieta sin pedir consejo          | V | F |

A continuación intenta comparar tus resultados con el del compañero/a. Da explicaciones a tus respuestas.

Comentarios para el profesor/a:

1. Necesitamos fibra vegetal y vitamina de la fruta( vit. Hidrosolubles)
2. El agua nunca engorda. Tiene 0 Kcal/100g.



3. El azúcar y los azúcares son imprescindibles para una alimentación saludable, los necesita el organismo.

4. Una alimentación variada es lo mejor.

5. Se debe adecuar las Kcal consumidas de acuerdo a l esfuerzo o trabajo físico realizado.

6. Sería muy peligroso dejar de tomar ciertos alimentos.

## CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**A. Reparte bien la comida a lo largo del día. ¿Cómo hacerlo?:**

*Evita comidas muy abundantes y largos periodos de tiempo sin comer.  
Come aproximadamente 5 veces al día, esto evitará el picoteo.*

**B. Incluye en tu dieta las proporciones necesarias de alimentos básicos.**

*Los alimentos básicos son los lácteos, cárnicos, frutas y verduras, cereales, aceites y frutos secos.*

*Existen productos no básicos que se pueden consumir, pero con moderación, como son: bebidas refrescantes, dulces y chucherías, bollería y pastelería.*

**C. No te olvides del agua.**

**D. "De todo un poco, muy variado y bien repartido".**

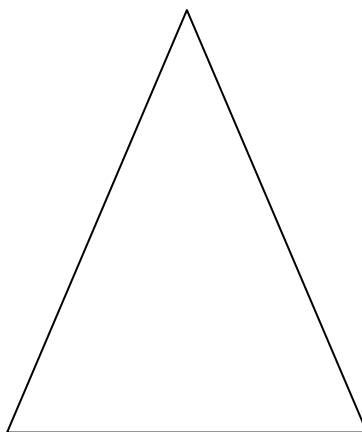
**E. Prueba la gastronomía tradicional.**

*¿Te atreves a aportar otras recomendaciones?*

---

---

*Intenta componer la **pirámide de los alimentos**. Coloca en la base los alimentos que precisen una temporalidad diaria, los que se recomienda un consumo de 3-5 veces por semana o de 2-3 veces por semana y los que se recomienda un consumo esporádico: Cereales y tubérculos, huevos, aves y pescados, aceite de oliva, agua, dulces y grasa, carnes rojas, legumbres, verduras y hortalizas, frutas y lácteos.*



**ACTIVIDAD: ¿Cómo se alimenta Gonzalo?**

A continuación describiremos las comidas principales que realizó Gonzalo durante el día de ayer.

- 7.30h No acostumbra a desayunar  
11.00h 1 bocadillo de tortilla francesa  
15.00h 1 plato de macarrones  
1 hamburguesa con un tomate aliñado  
3 rebanadas de pan  
1 plátano  
1 flan  
2 vasos de gaseosa  
18.00h No merienda... pero a lo largo de la tarde come:  
1 bolsa de kikos  
1 barrita de chocolate  
1 lata de cocacola  
7 gominolas  
22.00 2 bocadillos calientes de jamón y queso  
8 galletas María  
1 vaso de leche con 10 g. de azúcar



*-Di el número de comidas principales que realiza a lo largo del día.*

*- ¿Sería conveniente que Gonzalo realizara un buen desayuno antes de salir de casa?*

*- La dieta que realizó ayer Gonzalo ¿es baja en frutas y lácteos?*

*-¿Gonzalo se excedió en el consumo de bebidas refrescantes en sustitución del agua?*

*-¿La dieta de Gonzalo contiene demasiados alimentos de bajo valor nutricional y elevado contenido energético?*

*-Realiza la misma tarea que Gonzalo y describe los alimentos que ingeriste ayer a lo largo del día. Compara los resultados con los de tus compañeros, ¿qué necesitarías mejorar?*

## VISIONADO DE LA PELÍCULA SUPER SIZE ME Y CUESTIONES PARA EL DEBATE

1. *¿Qué especialistas médicos seguían la evolución del protagonista?*
2. *¿Cómo eran los índices de colesterol, triglicéridos y grasa corporal del protagonista al iniciar el experimento? ¿Y al finalizar?*
3. *¿Qué síntomas físicos va notando el protagonista a lo largo del experimento?*
4. *¿Con qué frecuencias crees tú que se debería recurrir a la comida rápida?*
5. *¿Qué repercusiones hubo más tarde en las cadenas de comida rápida?*
6. *¿Qué es lo que más te ha impactado del reportaje?*



## EVALUACION FINAL TUTORÍA

A continuación queremos conocer tu punto de vista, para poder mejorar en lo posible de cara al curso que viene. Contesta a las siguientes cuestiones con sinceridad.

### EN RELACIÓN AL INSTITUTO

¿Qué cosas mejorarías de tu instituto? (instalaciones, normas, organización y recursos)

---

---

### EN RELACION A LA CLASE\_

¿Cómo calificarías el ambiente en general?

---

---

¿Qué es lo peor que ha ocurrido en clase durante el curso escolar?

---

¿Y lo mejor?

---

¿Qué asignaturas te han resultado más difíciles y por qué?

---

¿Cómo ha sido la convivencia en el grupo clase?

## EN RELACIÓN A LAS TUTORÍAS

¿Qué temas te han gustado más y por qué?

---

¿Cuáles te han gustado menos?

## SUGERENCIAS PARA EL PRÓXIMO CURSO

---

---

---