

LOS 10 PASOS PARA HACER CLASES CEREBRALMENTE AMIGABLES APLICACIÓN PRÁCTICA EN EL AULA.

Ciclo Medio de Técnico de Atención a personas en situación de Dependencia.

Módulo de Apoyo Domiciliario

Temática a trabajar en el aula: “Hábitos de vida saludables”. (Dentro de la Unidad Didáctica: “Alimentación y nutrición”).

1er PASO: CAPTAR LA ATENCIÓN DEL ALUMNO.

Iniciar el tema con un contenido que genere choque entre el alumnado. Se propone comenzar la unidad con una clase magistral en la que se expongan los efectos inocuos para la salud del consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas trans. Apoyándonos en los numerosos estudios de diversas compañías que promueven su consumo.

(<http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001578>).

Al proponer un contenido impactante, alejado de lo establecido, el alumno mostrará mayor interés.

2º PASO: CONTAGIAR EMOCIÓN.

A continuación, se propone el visionado de un documental (“[Super size-me](#)”) que genere emoción al respecto de los efectos de los estilos de vida no saludables. En este caso, se pueden detectar los errores o ideas preconcebidas que el alumno tiene acerca de este tema. Y partiendo de ahí se expondrán los contenidos correctos.

3er PASO: TIEMPO DE SILENCIO Y REFLEXIÓN.

En la siguiente sesión se pasa un ejercicio de solución individual, que genere reflexión al alumno sobre los contenidos anteriormente expuestos. Se programa un tiempo en silencio para su resolución. En este paso deben conectar lo aprendido para generar aprendizajes significativos, favoreciendo su interiorización.

4º PASO: TRABAJO EN EQUIPO.

Para esta sesión, se programó un sesión de trabajo en equipo. En ella pasarán una [encuesta sobre los hábitos de vida y alimentación a los alumnos del centro](#). Recopilarán los datos y analizarán los estilos de vida más habituales.

5º PASO: DECODIFICAR LO APRENDIDO.

Los alumnos ahora, recopilarán todos los contenidos aprendidos en un [formato físico, portafolio, cuaderno de notas, documento de word](#),... elaborarán su propio material de estudio, con todo lo que hayan aprendido.

6º PASO: EVALUACIÓN FORMATIVA.

En este punto, el profesor comprueba lo que el alumno ha asimilado hasta el momento, a través de un [prueba de evaluación](#); un feedback de alumno a profesor para comprobar el ritmo y el grado de asimilación de los contenidos expuestos. Las correcciones serán empáticas y el resultado servirá al profesor para conocer también sus posibles errores.

7º PASO: VOLVER A ENSEÑAR.

Con las informaciones que tenemos de la evaluación formativa, podemos recapitular y reforzar aquellos contenidos malentendidos o mal asimilados. Gracias a la evaluación formativa conocemos dónde debemos mejorar, y **volver a intentarlo con otro estilo, con otro ejercicio, con otra dinámica**,... que favorezca el aprendizaje de aquellos alumnos a los que no ha llegado la información inicial, o que nos permita mejorar nuestra práctica docente allá dónde falle.

8º PRACTICAR MÚLTIPLES MEMORIAS.

Para finalizar el tema de la unidad, los alumnos expondrán al resto de sus compañeros sus propias conclusiones al respecto de lo qué son los hábitos de vida saludables. Podrán elaborar exposiciones orales para el resto de sus compañeros, **viñetas explicativas, infografías, mapas mentales, o murales creativos.**

9º PLANIFICAR LOS REPASOS.

Se diseña con el alumnado un **planning de repasos**, de tal manera que sean más frecuentes al principio y más espaciados a medida que avanza el tiempo. Se trata de no desvincularse de lo aprendido, sino de retomarlo cada cierto tiempo, para volver a traerlo a la memoria y ayudar así a fijarlo mejor.

10º DESCANSAR.

Este último paso, es fundamental para asegurar la asimilación de los contenidos y poner en práctica un estilo de vida saludable ;-)