

Staying Hydrated- Lesson Plan

TIME

15-30 minutes

MATERIALS

"Staying Hydrated" lesson

Water bottle

Sun screen

ESSENTIAL QUESTIONS

Why is it important to stay hydrated, especially when working in the sun?

What do you do to stay hydrated while you are working?

What do you do to protect your skin from the sun?

OBJECTIVES

1. Participants will explain how to stay hydrated while working.
2. Participants will calculate the amount of water they need to drink each day to prevent dehydration.
3. Participants will explain the importance of using sunscreen when working in the sun.
4. Participants will describe what to do when a person begins to sweat.
5. Participants will describe symptoms from not drinking enough water.

INSTRUCTOR

STUDENT

	INSTRUCTOR	STUDENT
INTRODUCTION	<ul style="list-style-type: none"> • Introduce the lesson. Review the essential questions listed above. • Discuss the student's answers to the questions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Read the essential questions. • Discuss what you already know about staying hydrated.
READING	<ul style="list-style-type: none"> • Read the student lesson, "Staying Hydrated." Depending on the student's English proficiency, choose the Spanish lesson, the English lesson, or both. 	<ul style="list-style-type: none"> • Read the lesson out loud. • Highlight or underline any unknown vocabulary words.
ACTIVITY	<ul style="list-style-type: none"> • Complete the "How Much Water Should You Drink" activity while reading the lesson with the student. • Ask the student to complete the questions listed at the end of the lesson. • Discuss the answers to each question. 	<ul style="list-style-type: none"> • Read the instructions for the activities you find within the "Staying Hydrated" lesson. • Complete each activity on the worksheet.
WRAP-UP	<ul style="list-style-type: none"> • Review new vocabulary words learned. • Ask how the student will apply knowledge learned in this lesson to real-life situations. • Give the student a bottle of sun screen. Explain how important it is to apply the sun screen to any exposed skin while working or spending time out in the sun. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identify new vocabulary words learned. • Think about how you will use this information to stay hydrated and protect your skin from the sun.



Mantenerse Hidratado – Plan de Lección

TIEMPO

15-30 minutos

MATERIALES

Lección “Mantenerse Hidratado”
Botella de agua

PREGUNTAS ESENCIALES

¿Por qué es importante mantenerte hidratado, especialmente cuando trabajas bajo el sol?

¿Qué haces para mantenerte hidratado mientras trabajas?

¿Qué haces para proteger tu piel de los rayos del sol?

OBJETIVOS

1. Los participantes explicarán cómo mantenerse hidratados mientras trabajan.
2. Los participantes calcularán la cantidad de agua que necesitan tomar diariamente para evitar la deshidratación.
3. Los participantes explicarán la importancia de usar un bloqueador solar cuando trabajan bajo el sol.
4. Los participantes describirán que se tiene que hacer cuando una persona comienza a sudar.
5. Los participantes describirán los síntomas que se presentan cuando no se toma suficiente agua.

INSTRUCTOR

ESTUDIANTE

	INSTRUCTOR	ESTUDIANTE
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Presente la lección. Revise las preguntas esenciales enlistadas arriba. • Discuta las respuestas de los estudiantes a las preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lee las preguntas esenciales. • Discute lo que sabes acerca de mantenerse hidratado.
LECTURA	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Mantenerse Hidratado”. Según el nivel de inglés de los estudiantes, escoja la versión de la lección en español o la versión en inglés, o ambas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lee la lección en voz alta. • Resalta o subraya cualesquier palabras desconocidas.
ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Realice la actividad “¿Cuánta agua debo tomar?” mientras lee la lección con los estudiantes. • Pida a los estudiantes que contesten las preguntas que aparecen al final de la lección. • Discuta las respuestas a cada pregunta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lee las instrucciones para las actividades que se encuentran en la lección “Mantenerse Hidratado”. • Realiza cada actividad del formulario.
CONCLUSIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Revise el vocabulario nuevo aprendido. • Pregunte cómo aplicarán los estudiantes los conocimientos adquiridos en la lección, a situaciones de la vida real. • Dé a los estudiantes un bloqueador solar. Explique qué tan importante es aplicar el bloqueador en la piel expuesta al sol al trabajar o pasar tiempo bajo el sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las palabras nuevas aprendidas. • Piensa acerca de cómo utilizarás esta información para mantenerte hidratado y proteger tu piel de los rayos del sol.



Staying Hydrated

Words to remember!

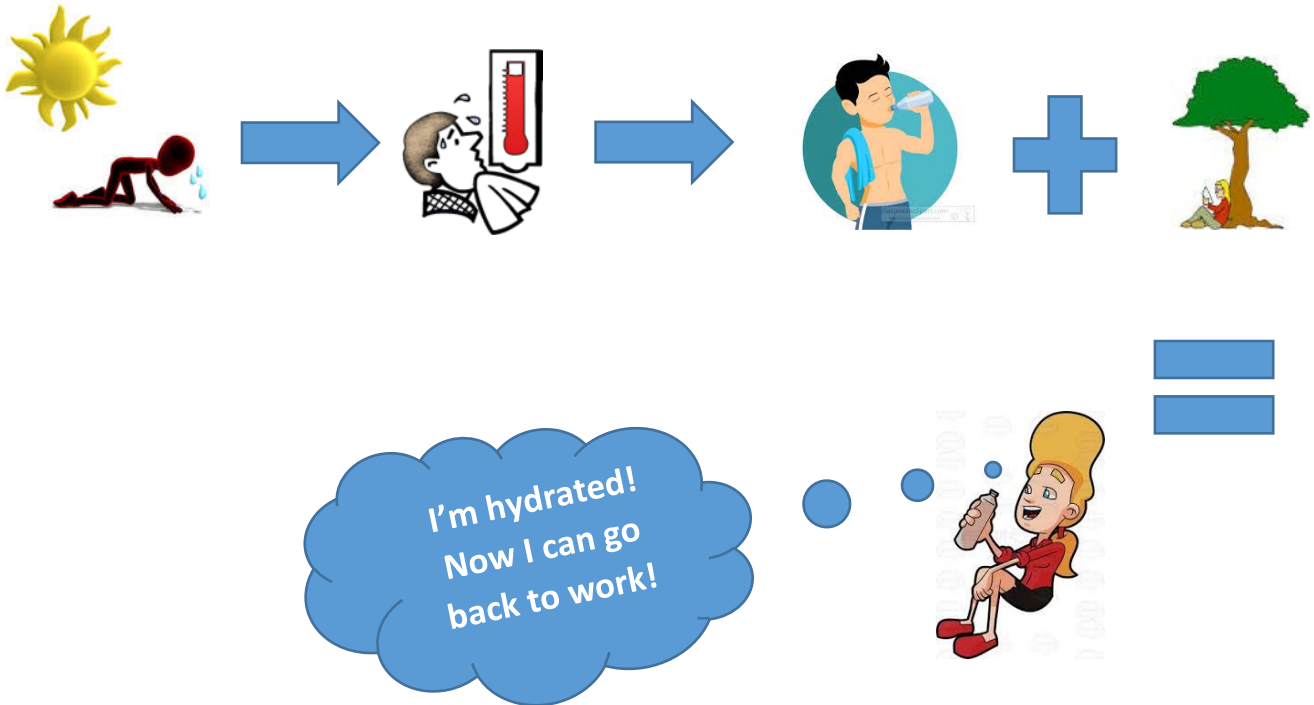
Hydration Water

Shade Heat Breaks

It is very important to stay hydrated, especially when you are working outside in the sun. If you do not drink enough water you will begin to feel sick. Common illnesses such as heat stroke, headaches and dehydration can develop due to a lack of water. **Before you leave for work, be sure that you have enough water with you!**

Why do I need to drink water?

When you are working, your body begins to create heat. The temperature of your body begins to rise. As it rises, your body will produce sweat. You need to replace the water you lose through sweating by drinking water. You can also cool down your body temperature by splashing cool water on yourself. **It is important that you take breaks out of the sun and in the shade in order to cool down.**



How much water should I drink?

Every day, you should drink at least eight cups of water. One cup is equal to 8 ounces (oz). Some doctors suggest to drink half your body weight in ounces.

Example: *If a person weighs 150 pounds, he/she should drink at least 75 ounces of water a day. (Just over nine 8oz cups of water.)*



Fill in the blank: How many ounces should they drink?

A person weighs 180 pounds _____ A person weighs 130 pounds _____

A person weighs 100 pounds _____ A person weighs 240 pounds _____

What are some symptoms of not drinking enough water?

If you do not drink enough water throughout the day or while working in the sun, you may experience some negative symptoms. Here are some of the symptoms you may experience:

- Headaches
- Dizziness
- Exhaustion
- Thirst
- Vomiting
- Cramps

All of these symptoms can lead to you missing work, going to the hospital, or can even lead to death.

There is no substitute for water!

Your body is made up of over 60% water. Remember, your body needs you to replenish the water it loses when you sweat. Do not drink sodas or alcohol to replace these fluids. This can cause you to become more dehydrated.



What else can I do to protect my body when I work in the sun?

In addition to drinking water and resting, it is also very important to protect your skin while you work outside. Exposure to the sun can cause your skin to burn or blister, which can be very painful. Even if your skin doesn't burn, being in the sun without protection can lead to skin cancer over time. It is important to use sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 15 or higher. The SPF number tells you how well the sunscreen will protect your skin from the sun's harmful ultraviolet (UV) rays.



Activity

1. Why is it important to drink enough water?

2. How much water should you drink every day?

3. What should you do when you start to sweat?

4. What symptoms are caused by not drinking enough water?

5. What is the minimum sun protection factor (SPF) your sunscreen should have?

Mantenerse Hidratado

¡Palabras a recordar!

Hidratación Agua
Sombra Calor
Descansos

Es muy importante mantenerse hidratado, especialmente cuando se trabaja bajo el sol. Si no tomas suficiente agua empezarás a sentirte mal. Las enfermedades comunes como la insolación, dolores de cabeza, y la deshidratación se pueden presentar debido a la falta de agua. **Antes de salir a trabajar, ¡asegúrate de llevar suficiente agua contigo!**

¿Por qué necesito tomar agua?

Cuando trabajas, tu cuerpo empieza a generar calor. La temperatura de tu cuerpo se empieza a elevar. Al elevarse, tu cuerpo empieza a producir sudor. Necesitas reponer el agua que pierdes con la sudoración tomando agua. También puedes reducir el calor en tu cuerpo regando agua fresca por tu cuerpo. **Es muy importante que tomes descansos al trabajar bajo el sol y te pongas a la sombra para refrescarte.**



¡Estoy hidratada!
¡Ya puedo regresar
a trabajar!



¿Cuánta agua debo tomar?

Cada día, debes tomar al menos 8 vasos de agua. Un vaso es igual a 8 onzas (oz). Algunos doctores sugieren tomar la mitad del peso de tu cuerpo en onzas.



Ejemplo: si una persona pesa 150 libras, él/ella debe tomar al menos 75 onzas de agua al día. (Un poco más de nueve vasos de 8 oz de agua.)

Llena los espacios en blanco: ¿Cuántas onzas deben ellos tomar?

Una persona pesa 180 libras _____ Una persona pesa 130 libras _____

Una persona pesa 100 libras _____ Una persona pesa 240 libras _____

¿Cuáles son los síntomas de no tomar suficiente agua?

Si no tomas suficiente agua durante el día o mientras trabajas bajo el sol, podrías presentar algunos síntomas negativos. Estos son algunos de los síntomas que puedes presentar:

- Dolores de cabeza
- Mareos
- Agotamiento
- Sed
- Vómito
- Calambres

Todos estos síntomas pueden llevarte a perder tu trabajo, a ser hospitalizado, e incluso llevarte a la muerte.

¡No hay sustituto para el agua!

Tu cuerpo está formado de más de un 60% de agua. Recuerda, tu cuerpo necesita reponer el agua que pierdes al sudar. No tomes refrescos o alcohol para reemplazar los fluidos que pierdes. Esto te puede llevar a deshidratarte aún más.



¿Qué más puedo hacer para proteger mi cuerpo cuando trabajo bajo el sol?

Además de tomar agua y descansar, es también muy importante que protejas tu piel cuando trabajes afuera. La exposición al sol puede originar que tu piel se queme o que se le formen ampollas, lo que puede ser muy doloroso. Aunque tu piel no se queme, estar bajo el sol sin protección puede originar cáncer de piel con el tiempo. Es importante utilizar un protector solar con un factor de protección al sol (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o más alto. El número SPF te indica el tiempo que puedes exponer la piel al sol poniendo el protector solar sin quemarte por los dañinos rayos ultravioleta (UV).



Actividad

1. ¿Por qué es importante tomar suficiente agua?

2. ¿Cuánta agua debes tomar al día?

3. ¿Qué debes hacer cuando empiezas a sudar?

4. ¿Qué síntomas se presentan cuando no tomas suficiente agua?

5. ¿Cuál es el factor de protección solar (SPF) mínimo que debe tener tu protector solar?
