

Segundo Ciclo

Educación Primaria

Educación
para la
Salud

Higiene y
Bienestar

Cuaderno de Actividades
para el Alumnado



Educación
para la
Salud

Cuaderno de Actividades

Educación Primaria
Segundo Ciclo

Higiene y Bienestar

NOSDO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud

Elaboración y contenido:

Rocío Muñoz Rebollo

Supervisión Técnica:

M^a de los Desamparados Abellán Ferrándiz

José M^a Capitán Gutiérrez

Pilar Cuéllar Portero

Ainhoa-Begoña Gallego Delgado

Dirección y Coordinación:

José Sánchez Perea

M^a Asunción Morales Domenech

Observatorio de la Salud

Edita:

Ayuntamiento de Sevilla

Bienestar Social y Empleo

Dirección General de Salud Pública

y Protección Animal

Servicio de Salud

www.sevilla.org

Diseño:

Imagina Advertising

Imprime:

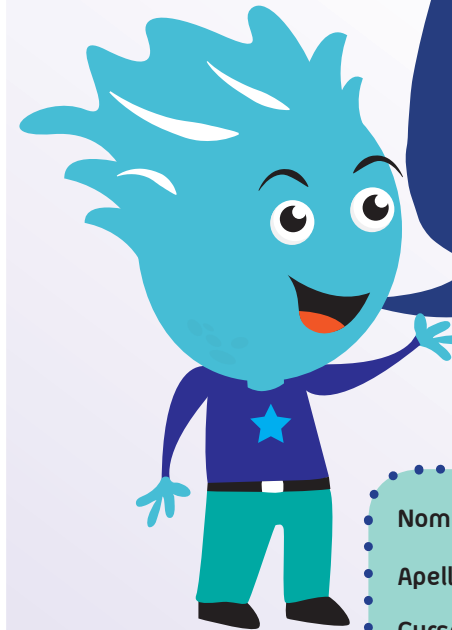
Egondi Artes Gráficas

Depósito Legal:

SE 1998-2018

Edición 2018

Sevilla



**¡Hola chicos
y chicas!**

Esperamos que disfrutéis de este cuaderno de actividades y que aprendáis a consolidar buenos hábitos de higiene y bienestar, ayudando así a mantener y mejorar vuestra salud
¡Feliz curso!

Nombre _____

Apellidos _____

Curso _____

Colegio _____

_____ de Sevilla

En el **CUADERNO** encontraréis
CUATRO TIPOS DE ACTIVIDADES:



Individuales



En grupo



En Familia



En parejas

Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde las haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis. También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo en clase.

Higiene y Bienestar

ÍNDICE

Unidad 1. Nos cuidamos

7

Unidad 2. Organizamos nuestro tiempo

15

Unidad 3. Mi compromiso con el entorno

23

Pasatiempos

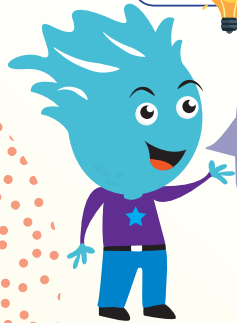
29

¿Conocéis el refrán "más vale prevenir que curar"?, pues significa que es importante tomar las precauciones necesarias para evitar una situación desagradable o indeseable. Es fundamental repetir los hábitos saludables hasta incorporarlos a nuestra rutina diaria. La escuela es un espacio fundamental para fomentar algunos hábitos saludables y reforzar los adquiridos en la familia.

Ya soy mayor, voy creciendo y aprendiendo a cuidarme para sentirme bien.

Actividad 1

¿QUÉ ES LA HIGIENE?



Y, ¿para qué es importante una buena higiene? En los cuadros siguientes puedes escribir algunas ideas y conclusiones que se digan en clase.



Lluvia de ideas



Acuerdos



Encuesta de hábitos personales

Mis hábitos de cada día	SÍ	NO	A VECES	Me gustaría mejorar
Me cepillo los dientes después de cada comida				
Duermo 8 o más horas				
Comparto, al menos, un abrazo al día				
Me lavo las manos antes de comer y después de ir al baño				
Recojo mi cuarto y mis juguetes				
Me lavo la cabeza 2 o más veces a la semana				
Me siento correctamente en la silla				



Comentar en clase las repuestas.



Actividad 2

¿Y TÚ QUÉ PIENSAS?



Recorta los dibujos de las manos de la página siguiente y prepárate para responder.



El profesor o profesora leerá las siguientes afirmaciones y tú tienes que levantar el dibujo que se ajuste a lo que opinas.

Dedico mucho tiempo a jugar con videojuegos

Es importante recoger los juguetes cuando terminamos de jugar

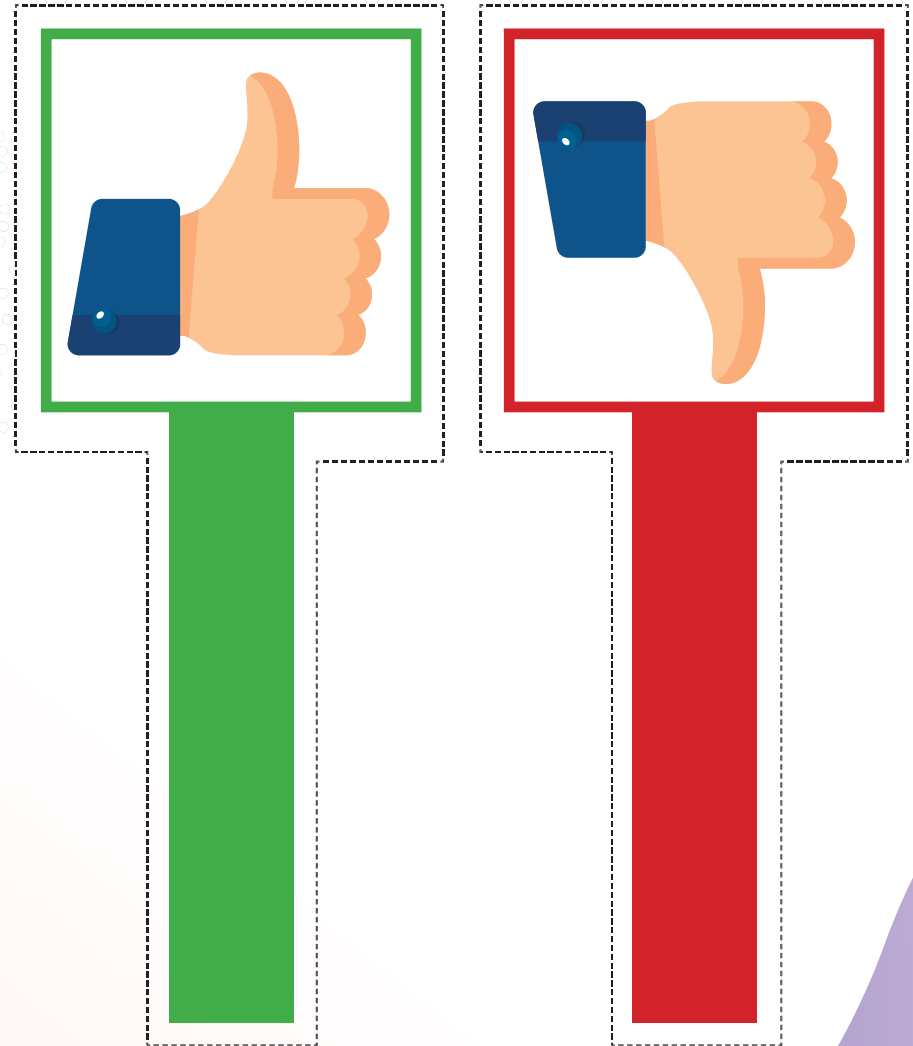
Lavarse las manos evita contagio de enfermedades

Si tengo piojos se lo digo a mi profesora o profesor

Duermo poco y me siento bien

Los dientes limpios hacen la sonrisa más fea

Cuando me siento en la silla y en sofá lo hago correctamente



Actividad 3

DIFERENTES EMOCIONES



¿Reconoces lo que quieren decir estos emoticonos?



Escribir una situación para cada una de las emociones relacionadas con la higiene y bienestar:



Yo he sentido _____ cuando _____



Yo he sentido _____ cuando _____



Yo he sentido _____ cuando _____



Yo he sentido _____ cuando _____



Yo he sentido _____ cuando _____



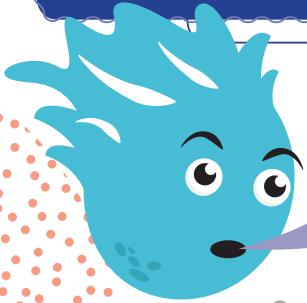
Yo he sentido _____ cuando _____



Yo he sentido _____ cuando _____

Actividad 4

UNA HISTORIA EMOCIONANTE



Escribe una breve historia sobre la higiene y el bienestar donde aparezcan estas emociones, en el orden que tú elijas, así te darás cuenta cómo cambia tu estado de ánimo dependiendo de la emoción que sientas en diferentes momentos del día.



A large sheet of lined paper with a spiral binding on the left side, intended for writing a story.



Completa la frase:

Quando me cuido siento alegría
y mejora mi

b _ _ _ e _ _ _ r.

Organizamos nuestro tiempo

UNIDAD 2

¿Conocéis el refrán "con hacer que hacemos, todo el tiempo perdemos"?, este refrán significa que hay personas que aparentan trabajar, estudiar, jugar, etc. y realmente no hacen nada. El tiempo es algo que tiene un gran valor, también se dice que el tiempo es oro porque es muy valioso ya que nunca vuelve atrás. Tenemos mucho tiempo, lo más importante es cómo lo utilizamos y en qué lo empleamos. Por eso lo mejor es organizar lo que hacemos para aprovechar nuestro tiempo.



Actividad 1

MI AGENDA




Registro de lo que hago en un día cualquiera.

Apunta en esta parte de la hoja 4 tareas que hiciste ayer:

Apunta en esta parte de la hoja 2 tareas que no hiciste y te gustaría haberlas realizado:



Ahora dibuja en los círculos la carita que represente lo que has sentido en cada situación, puedes repetir la misma emoción para diferentes tareas realizadas o no. Ejemplo: me duché 



A continuación, se hace un debate en clase para ver si organizándonos bien podríamos conseguir realizar todas las tareas, tanto las necesarias como las deseadas.



Para finalizar se recortará esta tabla para llevarla a casa y con ayuda de la familia planificar las tareas de la semana. Esto se puede poner en un lugar visible:



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mañana	Ejemplo: cole						
16h a 17h							
17h a 18h							
18h a 19h							
19h a 20h							
20h a 21h							
21h a 22h	Ejemplo: cenar y domir						

Actividad 2

APARATOS ELECTRÓNICOS



La tecnología nos ayuda bastante, por eso es muy importante aprender a utilizarla correctamente y sobretodo planificar y gestionar el tiempo que lo hacemos.



¿Utilizas este aparato electrónico?	¿Lo utilizas todos los días?		¿Para qué lo utilizas?	¿Lo utilizas todos los días?		
	Sí	No		Sí	No	Solo fines de semana
						
						
						
						

RECOMENDACIONES

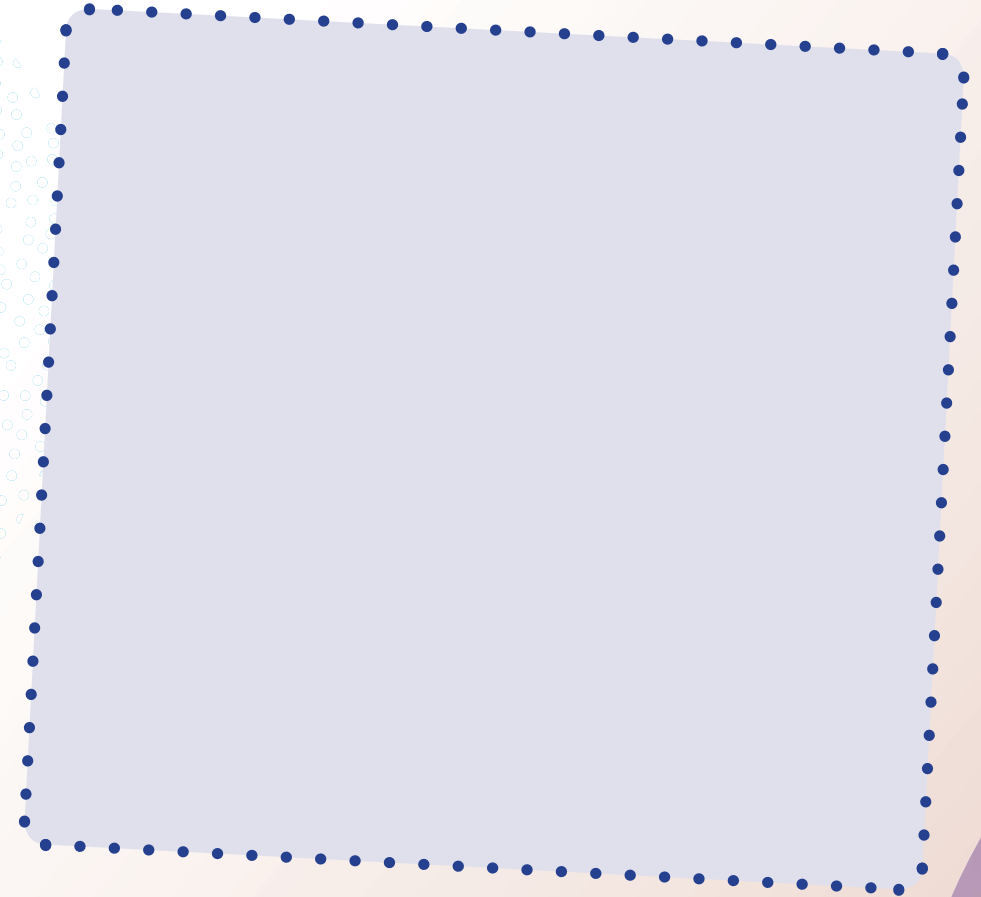
A tu edad, no usar las pantallas más de 2 horas al día, siempre con un adulto delante y que no sea durante la comida.



¿Hay alguna diferencia entre las horas que utilizas algún tipo de pantalla y lo que es recomendado para tu edad? Piensa si lo haces correctamente y qué puedes cambiar para mejorar. Comentar en clase.



Ahora haz un dibujo de una tarea divertida para la cual no se necesita ningún aparato electrónico.



Completa la frase:

Quando organizo mis tareas
me siento
f _ _ i _ _

Mi compromiso con el entorno

UNIDAD 3

¿Conoces el refrán “Un baño limpio es reflejo de quien lo usa, no de quien lo limpia”? Este refrán quiere decir que no es más limpio el que limpia más, sino el que menos ensucia, es decir, es importante cuidar nuestro entorno, no tirar basura al suelo, recoger nuestro cuarto y tenerlo ordenado. Esto es señal de una persona que quiere al medioambiente, de manera que los resultados de mañana dependen de lo que hagamos hoy.

Actividad 1

¿Y TÚ QUÉ HACES?



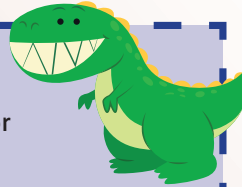
No todo lo que tiramos son desperdicios, es decir, algunas cosas que echamos a la basura podrían ser recicladas, arregladas, reutilizadas o regaladas a alguien que las quiera. Quizá, en casa, puedes descubrir algunas soluciones para no producir tanta basura y no contaminar nuestro planeta.



Contesta lo que creas más conveniente: (puedes señalar más de una respuesta)

¿Qué haces cuando se rompe un juguete?

- Lo tiras directamente a la basura
- Reciclas sus componentes en cada contenedor
- Lo intentas arreglar
- Lo regalas a una ONG



Cuando vas al parque y tomas la merienda...

- Tiras el envoltorio del bocadillo a la papelera siempre
- Tiras el envoltorio del bocadillo al suelo si no te ve nadie
- Si no hay papelera tiras el envoltorio al suelo
- Si no hay papelera guardas el envoltorio y lo tiras al llegar a casa



Cuando te duchas en casa...

- Dejas la ropa sucia en el suelo
- Cierras el grifo mientras te enjabonas
- Utilizas una toalla limpia cada día
- Separas tu ropa limpia y llevas la ropa sucia al cesto



Comentar las respuestas en clase.

Actividad 2

A MI TAMBIÉN ME PASA...



Rodea los dibujos de las situaciones que te recuerden algo que te ha sucedido a ti, después en clase se pone en común alternativas y soluciones posibles:



Demasiada espuma en la cabeza que no me puedo quitar



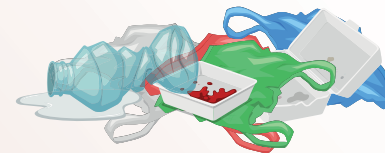
Jugando con mis compis me enfado porque voy perdiendo en el juego



Busco un juguete y me doy cuenta que lo tiré porque no funcionaba



Me gusta regar las plantas con mucha, mucha agua



Mis amigos, mis amigas y yo recogemos basura en el campo y la echamos en un contenedor



Me llaman la atención por subirme de pie en un banco del parque

Actividad 3

¿QUÉ HARÍAS TÚ SI...?



Escribe tu respuesta:

...ves a tu mejor amiga o amigo arrancando flores del parque?

...ves todas las luces encendidas de la casa y es de día?

...pudieras ir al cole andando en lugar de ir en coche?

...hoy te toca tirar la basura y llevas distintos envases de plástico, vidrio y papel?

...vas a un baño público y estuviera muy sucio?



Comentar luego las respuestas en clase.

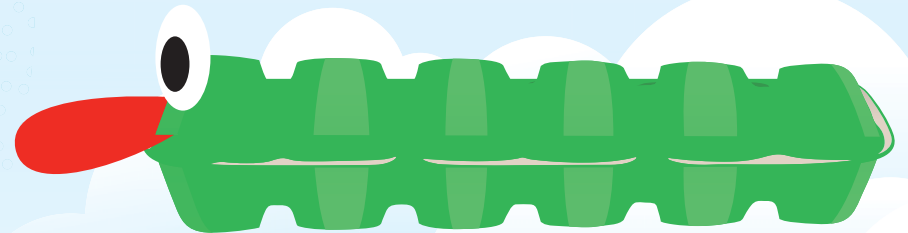
Actividad 4

RECICLAMOS Y CREAMOS



Traer de casa materiales para hacer un juguete con elementos reciclados.

Ejemplo:



Aire puro y agua clara hacen mi vida más
s _ _ a.

PASATIEMPOS

Jugamos a aprender



Actividad 1

BUSCA LAS 8 DIFERENCIAS



Actividad 2

SOPA DE LETRAS



Encuentra 6 palabras relacionadas con el beneficio que nos aportan los árboles y luego completa la frase de abajo. Las encontrarás de izquierda a derecha y de arriba abajo:

H	J	O	P	V	B	N	N	M	A
A	S	J	L	M	Ñ	O	B	A	C
D	O	X	I	G	E	N	O	D	S
S	V	U	G	F	H	M	C	E	D
U	F	E	T	B	Z	F	I	R	P
E	R	K	M	B	C	H	R	A	H
L	U	H	C	L	I	M	A	K	L
O	T	J	N	V	X	J	G	O	S
S	O	B	N	Z	W	D	U	A	L
Ñ	S	N	V	E	W	Q	A	H	K

Los árboles producen ox _g_ _ _ , regulan el c _im_ _ ,
 protegen el s _el_ _ y retienen el ag _ _ ,
 nos entregan sus fr _ _ o _ _ y su m _d _r _ .

Actividad 3

EL LABERINTO



Señala el camino correcto para que no te duela la espalda:



Aprendo cuando me divierto con
mis p _ s _ t _ _ m _ o _ .

Actividad 4

SABÍAS QUE... :



Quando leas la afirmación pon

- Para un buen descanso y levantarse feliz hace falta dormir más de 8 horas
- Para una buena salud bucodental es importante lavarse los dientes después de cada comida
- Para no transmitir enfermedades es importante lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño
- Más del 80% de la basura de casa se puede reciclar
- Si te organizas bien tienes tiempo para lo que más te gusta
- Si no usas los aparatos eléctricos es importante desenchufarlos
- El reciclaje es un solución a la contaminación
- Se necesitan 22 árboles para abastecer de oxígeno a una persona al día
- Con una buena higiene postural evitas los problemas de espalda
- Cuando te duchas utilizas de 20 a 30 litros de agua
- Un vaso de plástico tarda 1000 años en degradarse
- Un poco de tu parte ayuda a salvar el planeta



DECÁLOGO de HIGIENE y BIENESTAR



Enhorabuena,
has completado tu cuadernillo
de actividades.

