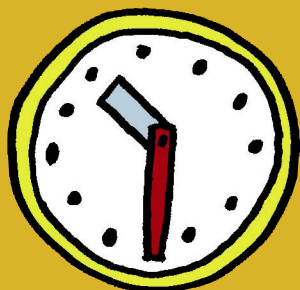
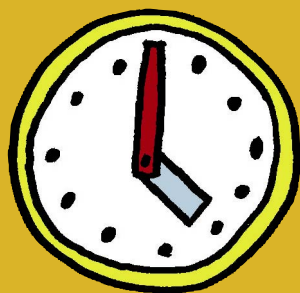


SAÚDE

na escola



1º e 2º DE PRIMARIA

• TEÑO SEDE •



● RECEITA DE ZUME NATURAL ●



INGREDIENTES ●

- 2 Laranxas
- 1 Limón
- 1 Cullerada de azúcre



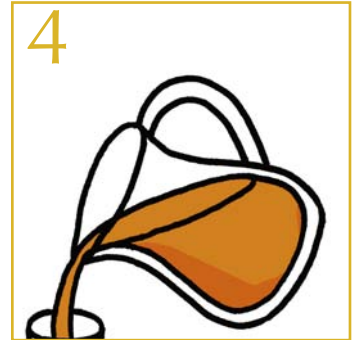
1
Exprime o zume das laranxas e do limón



2
Bota o zume nunha xerra



3
Bótalle unha cullerada de azucre e remexe



4
Sérveo nun vaso

● AS ETIQUETAS ●



O té, o café e moitos refrescos de cola son bebidas excitantes. Conteñen substancias como a teína e a cafeína. Estas bebidas non son recomendables para os rapaces.

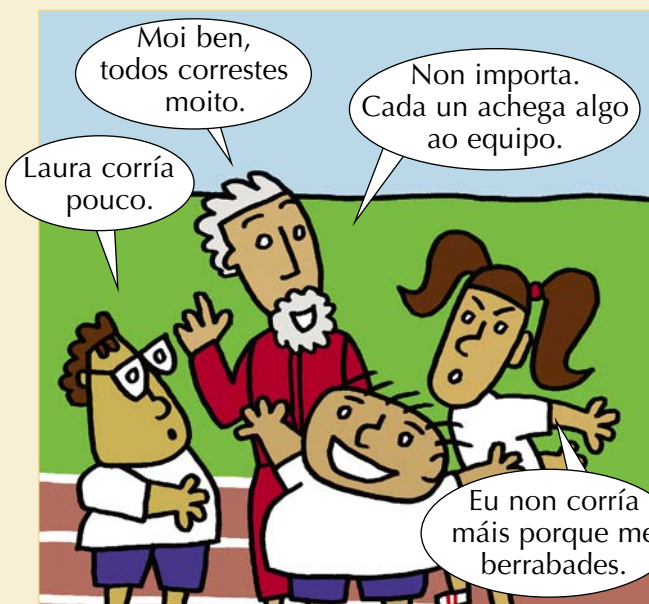
Le as etiquetas das bebidas e identifica os ingredientes. Recorta as etiquetas e clasifícaas nestes dous grupos:

**TEÑEN ADITIVOS
E NON DEBEMOS TOMALAS**



**NON TEÑEN ADITIVOS
PORQUE SON NATURALS**

• SOMOS UN EQUIPO •



• OS SENTIMENTOS •

DRAMATIZACIÓN • Imos representar unha competición.

Un grupo de rapaces anima os participantes e os outros dinlles cousas para tratar de desanimalos.

Conversamos: como nos sentimos en cada caso.



TACHA as palabras que non che gusten:



TRISTEZA

FELICIDADE

ALEGRÍA

PENA

ODIO

ÁNIMO !!

FÓRA !!



• IMOS XOGAR XUNTOS •



BUSCA nesta sopa de letras palabras que sirvan para chegar a acordos.



U	P	W	E	T	U	Y	F	T
C	O	Q	R	J	K	A	A	R
O	I	A	T	R	H	O	L	E
M	X	S	A	D	C	U	A	A
P	T	D	U	T	K	I	R	S
A	G	A	R	D	A	R	F	D
R	T	D	I	R	O	T	G	H
T	R	F	O	G	I	S	I	J
I	E	G	P	K	A	W	U	K
R	W	J	C	E	D	E	R	T

Soluciones: COMPARTIR, SI, AGARDAR, CEDER , FALAR. Ver pax. 16.

● PARA XOGAR ●



ESCRIBE frases que che gusta dicirlles aos teus amigos para que xoguen contigo.

• A DURMIR! •

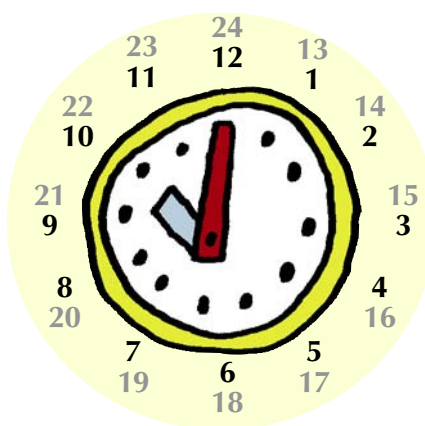


● CANTAS HORAS DURMIMOS? ●

AS HORAS ● Durante esta semana cubre este cadro. Nel anotarás a hora a que te deitas e a que te levantas. Ao remate da semana suma o número de horas que dormes.

Por exemplo se me deito ás 10 da noite e me ergo ás 7 e media da mañá.

- 1º.- As 10 da noite son as 22 horas.
- 2º.- O día remata ás 24 horas. Das 22 ás 24 van 2 horas.
- 3º.- Das 0 ás 7,30 horas van 7 horas e media.
- 4º.- En total, 3 horas máis 7 horas e media son 10 horas e media.



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
DEITEIME ÁS...							
ERGUINME ÁS...							
Nº DE HORAS QUE DURMÍN							

• HORARIO DE TELEVISIÓN •



- Collede un xornal e buscade a programación da televisión.

- Seleccionade entre todos un programa da tarde e mirádeo.



- Ao día seguinte comentalo na clase.

Tan importante como organizar o tempo adicado ao traballo,
é saber organizar outras actividades,
especialmente cando non debemos abusar delas.
Por iso debes seleccionar o que máis che interese e prescindir do que che gusta menos.

● HORARIO DE TELEVISIÓN ●

- Colle unha revista coa programación semanal da televisión.
- Selecciona os programas que che gustaría ver
- Pero debes ter en conta que non podes pasar máis dunha hora e media vendo a tele.

DIA	PROGRAMA	HORA	DURACIÓN
LUNS			
MARTES			
MÉRCORES			
XOVES			
VENRES			
SÁBADO			
DOMINGO			

• COMO XOGAMOS? •



• OS XOGOS •

ADIVIÑA que xogo é.

- 1º Son dous xogadores.
- 2º Cada xogador ten tres fichas.
- 3º Xógase nun taboleiro que ten nove recadros.
- 4º De cada vez, o xogador ten que colocar unha peza nun recadro.
- 5º Cada xogador debe colocar as súas pezas nos recadros formando unha liña recta.



COMPROBA o que sabes.

Dividimos a clase en grupos.
Cada grupo ten que establecer as normas de convivencia en distintos espazos:

RÚA
BIBLIOTECA
CINE
CENTRO DE SAÚDE
RESTAURANTE

VERDADEIRO OU FALSO Di se son certas ou non as seguintes normas do colexio. Rodea o **V** se é certa e o **F** se é falsa:

- V F** Hai que saír ordenadamente das clases
- V F** Cando outra persoa está falando, podemos falar nós tamén.
- V F** Os libros e os cadernos pódense pintar.
- V F** Debemos ser puntuais na entrada e na saída da escola.
- V F** Hai que respectar todo o material da escola.
- V F** Está permitido falar en voz alta na biblioteca.

• DEIXAR DE FUMAR •





• DEIXAR DE FUMAR •

Imos axudarlle á nai de Laura escribindo tres razóns para deixar de fumar.

Razón 1

Razón 2

Razón 3

BUSCA nesta sopa de letras cinco actividades saudables que poden axudar os fumadores a deixar o tabaco.



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

Solucións: CINE, MÚSICA, LECTURA, DEPORTE, PASEAR. Ver páx. 16.

• SABER MÁIS •



O tabaco provoca moitas enfermidades

As persoas que fuman viven menos anos cás que non fuman.



O tabaco é unha droga

Fai que as persoas que o toman non poidan pasar moito tempo sen fumar.



A droga que ten o tabaco é a nicotina

O corpo dos fumadores habitúase a ter esta substancia e cando non a ten pónense nerviosos e irritables.

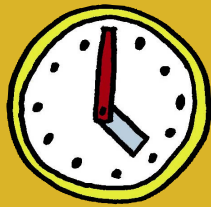
• SOLUCIÓNS •

Sopa de letras da páxina 6

U	P	W	E	T	U	Y	F	T
C	O	Q	R	J	K	A	A	R
O	I	A	T	R	H	O	L	E
M	X	S	A	D	C	U	A	A
P	T	D	U	T	K	I	R	S
A	G	A	R	D	A	R	F	D
R	T	D	I	R	O	T	G	H
T	R	F	O	G	I	S	I	J
I	E	G	P	K	A	W	U	K
R	W	J	C	E	D	E	R	T

Sopa de letras da páxina 14

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



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

O xogo é vital en moitos aspectos do desenvolvemento social, emocional e intelectual dos nenos e na aprendizaxe académica. É un dos vehículos máis poderosos que teñen os nenos para probar e aprender ben novas habilidades, conceptos e experiencias. Mentres xogan ensaian e resollen problemas de índole social, emocional e intelectual, atopan novas solucións e ideas e experimentan o sentido de poder que xorde de ter o control e de imaxinar cousas por si sós (algo que os nenos adoitan non lograr na vida real). Permite tres funcións básicas da maduración psíquica: a asimilación, comprensión e adaptación da realidade externa.

Os pais e as escolas poden contribuír en boa medida a que os nenos desenvolvan un xogo que apoie o seu desenvolvemento social, emocional e intelectual. A continuación bríndanse algunhas suxestións para axudar a pais e encargados do coidado dos nenos a facilitar un sentido san do xogo nos nenos.



Promover o xogo

1 Máis patio e menos TV. Cando os nenos teñen tempo para xogar, adoitan máis ben preferir ver televisión, unha media de catro horas por día, sen mencionar o tempo adicional que gastan vendo DVDs, vídeo xogos, etc. Pero de todos os factores que afectan hoxe en día ao xogo, poucos tiveron un impacto tan inquietante como os cambios que sufriron os xoguetes na última década, case todos teñen como denominador común que favorecen o individualismo e o sedentarismo.

2 Axude a que os nenos incorporen no xogo o contido obtido das súas propias experiencias. O xogo dos nenos xeralmente é máis creativo e baséase menos na imitación cando xorde das súas experiencias diarias. Non todos os xogos teñen o mesmo valor; o nivel de crecemento que promoven depende de que e como xogan os nenos. Seguramente os nenos obterán un maior beneficio do xogo na medida en que eles máis acheguen a este coa súa propia creatividade: imaxinación, capacidades, experiencias e necesidades.

3 Elixo con coidado os xoguetes novos. Tanto as cores como os compoñentes do produto han de ser sólidos e non tóxicos. Aseguredevos de que os xoguetes que comprades respetan as normas mínimas de seguridade en canto a os materiais con que foron fabricados. Ademáis, é aconsellable que teñades en conta que canto máis pequeno é o neno o tamaño do xoguete ten que ser maior.

4 Atope métodos para interactuar de forma regular (pero non sempre) cos seus fillos mentres xogan. Un bo xeito de facilitarlles o xogo é asociarse cos nenos mentres xogan, sempre e cando non resulte demasiado autoritario como para interromper ou asumir todo o xogo. Tamén pode demostrar aos nenos que os adultos dan valor ao xogo.

5 Traballe para contrarrestar os estereotipos de xénero, raciais e culturais e a violencia que caracterizan a moitos xoguetes. Os estereotipos limitan os nenos no desenvolvemento completo dos seus potenciais. Os nenos clasifican quen son e as similitudes e diferenzas entre as

DECÁLOGO Promover o xogo



persoas do seu xogo. Recorde isto cando elixa novos xoguetes e intente falar abertamente cos nenos acerca destes temas cando xurdan. Cando os nenos se enganchan en xogos violentos, imitando o que lles mostran os programas de TV ou as películas (ou utilizan os xoguetes relacionados con estes), axúdeos a incorporar no xogo as súas propias ideas, creatividade e imaxinación.

6 Debe ter en conta a personalidade do seu fillo no momento da elección dos xoguetes. Se é máis ben tímido necesita xogos de socialización (diversos xogadores); para un neno máis activo o máis axeitado son os xoguetes que favorezan a atención, a percepción e artísticos. Se ten dúbidas fale co seu mestre darlle una información moi valiosa e de gran axuda.

7 Vaia co seu fillo á tienda ou ludoteca antes de comprar o xoguete, para poder velo realmente e así evitar futuras frustracións. A publicidade está deseñada para vender, e por tanto as veces pode resultar moi enganosa. A calidade e cantidade de anuncios que ven os nenos nos medios pode ter un impacto enorme nos seus xogos, ademais a TV quita tempo para as actividades de xogo. O contido dos anuncios ten unha grande influencia no xogo. Polo tanto, intente desempeñar un rol activo na administración dos medios na vida dos nenos; por exemplo, desenvolva regras de horarios e contidos da pantalla.

8 Compre xoguetes multipropósitos e desestruturados, como arxila, bloques, figuras xenéricas e bonecas, que alentan un tipo de xogo que os nenos poden controlar e moldear para satisfacer as súas necesidades individuais a

través da imaxinación. Os xoguetes moi realistas ou estruturados, como os bonecos de acción, que se basean en programas de TV, películas e vídeo xogos, poden ter un efecto oposto, xa que lles indican aos nenos como deben xogar e así simplemente os usan para imitar o que ven na pantalla do televisor, ordenador, ou no cinema. Na medida en que os estantes de xoguetes dos nenos estean repletos deles, o xogo e a aprendizaxe poden sufrir. E o que é peor, dado que moitos dos programas e videoxogos con máis éxito están vinculados á violencia, e por tanto non son un bon exemplo a imitar.

9 Traballe con outros pais, mestres e coa comunidade en xeral para crear un ambiente para os nenos que apoie o xogo creativo e produtivo. Aínda que na actualidade un dos maiores contratemplos sexa a falta de tempo, os pais deben exercer un rol máis activo e deliberado para garantir que o xogo dos nenos satisfaga as súas necesidades. Co tempo, os seus esforzos daranlles resultados positivos. Os nenos demostrarán niveis crecentes de independencia, enxeño e competencia como resultado do xogo creativo.

10 Limite os regalos que recibe o seu fillo polo aniversario, reis, etc. Na actualidade os nenos reciben multitude de xoguetes ao longo do ano, proceden da familia, dos amigos dos pais cando van de visita e dos nenos da clase cando é o seu aniversario. É tarefa de todos «cortar» este fluxo continuo de agasallos que non contribúen a que o neno aprenda a darlle valor ó xoguete. Fale coa familia e cos outros pais e fágalles entender que non é necesario comprar un xoguete caro para transmitir afecto, o mellor regalo para un neno é xogar con el, levalo ao parque, xogar con outros nenos, facer castelos de area na praia con el, xogar un partido de fútbol, baloncesto, etc.

① Os límites deben ser razoables e á medida dos fillos. Pedirlles cousas inalcanzables é o mellor xeito de perder o seu respecto.

② Unha norma é lóxica cando ten probabilidade de ser cumprida porque resulta asequible, e está fixada de acordo coa súa idade.

③ Debemos evitar:

–Pedirle a un fillo que non cometa erros porque é pretender un imposible.

–Negarlle o dereito a estar cos seus amigos por medo a que lle pase algo. Sería absurdo, posto que o trato con iguais é básico para o seu desenvolvemento.

–Esperar que un neno sen hábitos de alimentación, de sono ou de estudo os adquira da noite para a mañá soamente porque se lle fixou esa norma.

④ Os límites deben ser poucos e importantes. Demasiadas regras poden asfixiar e suscitar rexeitamento, e as innecesarias deprecian a súa importancia.

⑤ Un ambiente familiar excesivamente ríxido convértese en contraproducente para o desenvolvemento e socialización dos fillos. Un ambiente familiar sen límites, tamén. É necesario que exista un equilibrio entre as normas e a liberdade de elección.

⑥ Antes de poñer as normas debemos formularnos algunhas cuestións: É necesario poñer esta norma? Reflicte un valor fundamental para o bo funcionamento da familia ou é máis ben un prexuízo ou un temor inxustificable dos pais?

⑦ As normas deben ser xustas. Se os fillos aprecian inxustiza nalgúns regras, poden perder o respecto aos seus pais e desconfiar da súa autoridade, enfadarse, poñerse agresivos ou desanimarse, e ata, se teñen un temperamento débil, deprimirse.

⑧ Debemos ter ideas claras sobre o que é adecuado e o que non. As normas deben expresar expectativas de conduta, é dicir, o que os pais esperan e deben esperar dos comportamentos dos fillos.

⑨ Canto antes mellor. Convén empezar a fixalas desde que o neno nace, porque facéndoo así, creámoslle un hábito, que lle facilitará cumprilas en idades posteriores. É fundamental investir tempo en poñer unha orde diaria e certos límites cando os nenos son pequenos, xa que benefician enormemente o seu desenvolvemento integral e a relación familiar. Pola contra, é laborioso e case imposible, facelo na adolescencia, máxime cando na familia non se practicaron nin se viviron.

⑩ Sempre con acordo entre os pais. Para a transmisión de valores e normas é necesaria a colaboración entre o pai e a nai, e debe existir entre eles unha total unidade de criterio, tanto ao establecer os límites como ao controlar o seu cumprimento. Ofrecer versións contraditorias provoca desconcerto.



1 As normas ou límites debemos definilos de xeito claro, de forma sinxela e específica, que explique o que se espera exactamente do fillo e cando. Hai que centrarse no comportamento que esperamos. Así por exemplo, se lle dicimos: «unha vez que te levantes, dúchate, tira a roupa na cesta e logo fai a túa cama», é seguro que o entenderá. En cambio, dicíndolle soamente: «xa sabes o que tes que facer?», buscará e atopará unha desculpa para non facelo, apoiándose na falta de precisión.

2 Formulalas de xeito positivo, procurando dicir o que hai que facer en lugar do que non hai que facer. Por exemplo, cando un neno se enfada e se expresa dun xeito ofensivo, o máis probable é que os pais lancen un: «Non me berres!», cando é máis útil dicir, o máis tranquilamente posible: «Dime o que queiras, pero non me levantes a voz. Dóeme que me fales así». Deste xeito deixamos aberta a porta para o futuro diálogo.

3 Os razoamentos máis sólidos debílanse cando se expoñen con impaciencia, de forma incorrecta ou inoportuna, para iso debemos:

Buscar o mellor momento. Cun ton de voz amable, firme e mirando directamente aos ollos. Mostrando un rostro serio e acorde coas circunstancias. Insistindo en ser atendido e obedecido.

4 Coidar as formas, ante todo: amabilidade, educación e sobre todo firmeza.

Evite o dano físico e emocional: non se debe pegar, gritar ou etiquetar («es parvo!, non vales para nada!») «Alberto, meu fillo, vin como tratabas a túa irmá. Iso non é o que acordamos, rompiches o acordo que tiñamos e co que te comprometiches, polo tanto hoxe quedas na casa toda a tarde».

5 Informar da razón de cada norma. En canto a idade dos fillos o permitan, é bo explicarlles o porqué dun límite; facilitarase o seu cumprimento e recordarán como teñen que facelo. Por exemplo, se queremos que recolla os xoguets, non caíamos en: «quita os xoguets de aí! », senón máis ben recorramos a: «é mellor que gardes os xoguets para que non se rompan, porque os podemos pisar, e así mañá atoparalos no seu sitio cando queiras volver xogar con eles».

6 Incorporar os fillos ao establecer as normas e límites. Conforme van medrando, é conveniente contar con eles para poñer unha norma nova ou modificar outra xa establecida. Así, hai máis probabilidade de gañar a súa cooperación no seguimento dela, á vez que se lles prové de experiencia e práctica para aprender a actuar e tomar decisións.

7 Nalgúns casos, e cando se chegou a un acordo, convén deixar as normas por escrito, para facilitar o seu seguimento e evitar confusións.

8 Establecer normas e límites é posible tendo en conta, por parte do educador, que hai que manter a serenidade, así como dispoñer dunha gran dose de paciencia.

9 Non hai que pedir o que un non está disposto a facer, e debemos demostrar que nos esforzamos por mellorar e aprender, rectificando e admitindo correccións.

10 Debemos ser tolerantes e pasar por alto as pequenas cousas, fixándonos soamente nas fundamentais, sen esquecer mostrar interese pola súa situación ou calquera avance nos comportamentos dos nosos fillos.



A continuación recóllense algunhas suxestións que poden axudar os pais a educar no uso da televisión, que é, tan só, pero moi importante, un aspecto máis da educación dos fillos.

Non debemos dar á televisión un posto de primeiro plano na educación dos fillos.

Hai outras moitas actividades, valores, relacións, compromisos máis importantes que non se deben deixar pola televisión.

Usar a televisión con moderación.

Educar nunha recta xerarquía de valores, onde a televisión apareza como un medio máis entre outros medios de descanso, unha vez cumpridos os principais deberes.



Uso da televisión

① Establecer unha programación de TV familiar. Afacer os fillos a que a TV non se acende «para ver que botan», senón para ver programas concretos.

② Para informarse da programación semanal pode ser útil acudir a publicacións onde mostran a programación televisiva (periódicos, revistas, etc.).

③ Pactar ou negociar cos fillos o número de horas á semana que dedicarán a ver a TV. O número axeitado de horas dependerá da idade dos fillos e do propio criterio dos pais. (Por exemplo: 10 horas semanais pode parecer bastante, pero ao final isto redúcese a dúas películas, un partido de fútbol e un capítulo dunha serie). Cando se empeza este sistema, é frecuente que os pais se dean conta de que na súa casa se vían máis horas semanais de TV das que se imaxinaban.

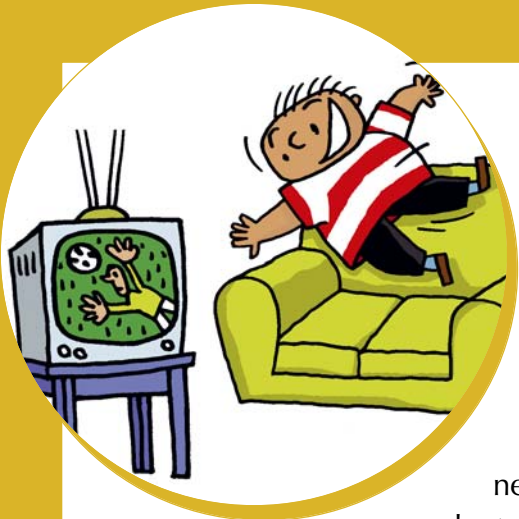
④ Ademais de pactar o número de horas semanais de TV, é bo fixar cos fillos os programas que queren ver, e estar pendentes da elección que fan deles.

⑤ Ter o aparello de TV só na sala de estar (nunca no seu cuarto) e, na medida do posible, ensinar os fillos a non ver só a TV. Non é indicado que os nenos e os mozos teñan un aparello de televisión no seu cuarto, xa que favorece o consumo indiscriminado e a inactividade.

⑥ Ver a TV cos fillos. Dependendo da idade e da madurez dos fillos, nalguna ocasión pode ser aconsellable ver con eles algún programa no que estean interesados e que aos pais non lles pareza apropiado, para comentalo e explicarlles os motivos. Con todo, é preferible non ver estes programas con regularidade, aínda que sexa en compañía dos pais, pola súa gran capacidade de «enganche». É unha práctica sa ver a televisión acompañado dunha persoa adulta. Deste xeito estímase a visión crítica e a racionalización do que emite.

⑦ Utilizade os momentos diante do televisor para facer análise da publicidade emitida, pode dar lugar a interesantes reflexións sobre o consumo, estratexias publicitarias, estereotipos de cebo, imposicións de modas ou mesmo de valores...

DECÁLOGO Uso da televisión

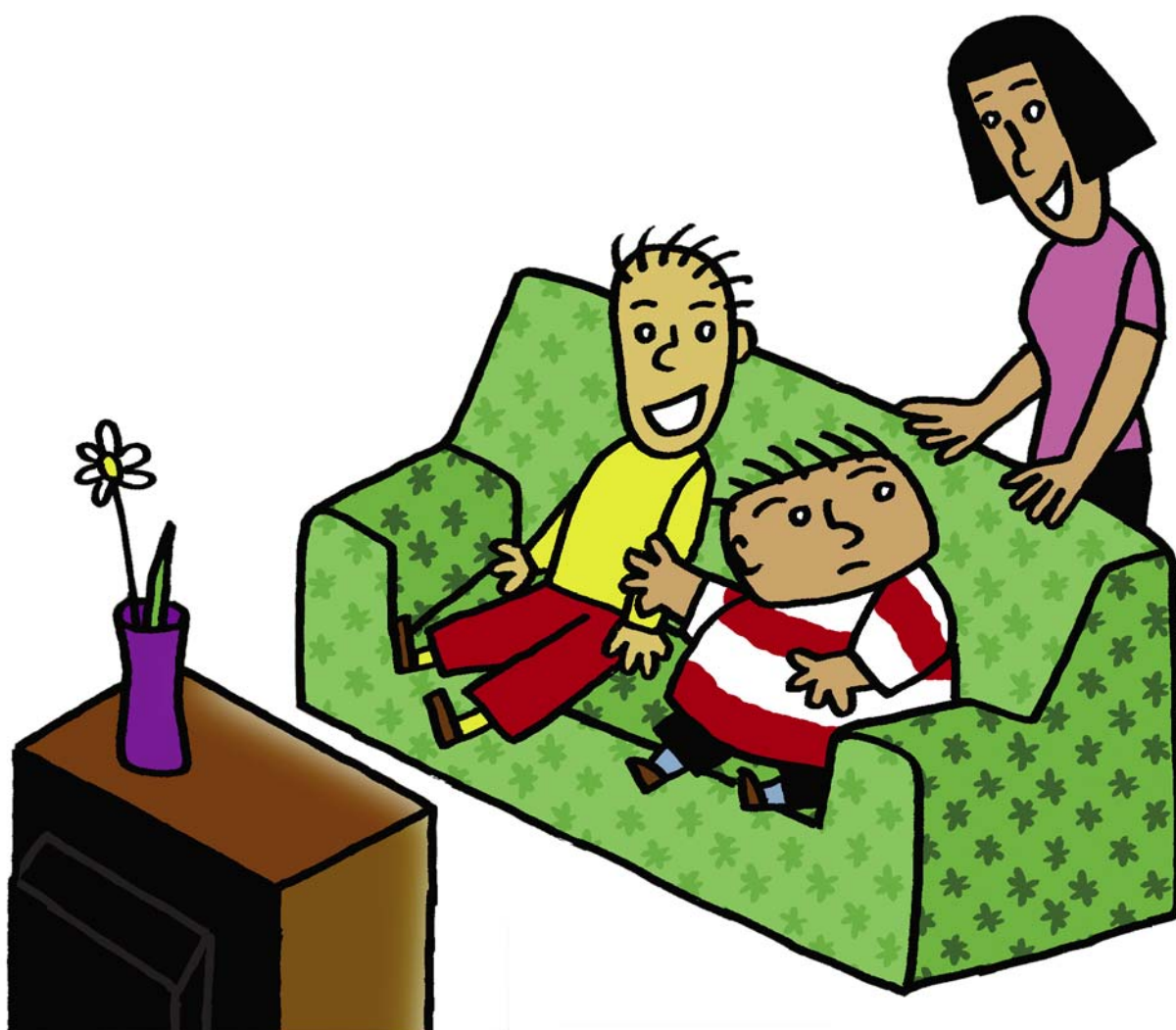


8 É totalmente desaconsellable deixar o neno baixo a tutela da televisión coma se ela fose un canguro.

9 Utilizar con frecuencia o vídeo para gravar os programas. Algúns programas, por exemplo, emisións deportivas poden perder interese se non se ven en directo, pero no caso das películas, series, documentais ou programas de entretemento apenas altera o

seu interese velos noutro momento. Se se gravan en vídeo, isto facilita moito a elección: evítanse os anuncios, pódense pasar con facilidade as escenas inconvenientes, elíxese o horario, etc. Require un pouco de previsión, pero ao final afórrase moito tempo e un elixe realmente o que quere ver.

10 Seguir con regularidade os programas positivos (que os hai) que axudan a crecer en familia. Así ensínase a elixir os nenos. Educar e educarse para ter un sentido crítico. Ensinar a valorar o que é bo, mediocre ou negativo.



COMPARTINDO



Marta e Pedro descubriron que non é necesario pelexar.

Os xoguetes poden compartirse.

Pon un gomé azul cada día que compartas algo cos demais ou vermello cando non.

DÍAS	GOMÉ	EXPLICACIÓN
LUNS		
MARTES		
MÉRCORES		
XOVES		
VENRES		
SÁBADO		
DOMINGO		

NORMAS: OS XOGOS DOS TEUS AVÓS

Imos descubrir a que xogaban os teus avós. Para iso debes preguntarlles.

Se non se lembran, debes ter paciencia e deixarlles pensar.

Antes de empezar a escribir, pídelles que cho expliquen e despois anota as normas do xogo.

Se o necesitas tes espazo para dibuxar.



NOME DO XOGO

MATERIAL

NORMAS DO XOGO:

1º

2º

3º

4º

5º