

SAÚDE na escola



3º e 4º DE PRIMARIA

• A FROITA TAMÉN É DOCE •



● AS COMIDAS ●

ALMORZO ●

SE NON ALMORZO,

desde a cea do día anterior ata a comida pasan horas.

SE NON ALMORZO NIN COMO,

desde a cea do día anterior ata a merenda pasan horas.

SE NON ALMORZO, NIN COMO, NIN MERENDO,

desde a cea do día anterior ata a cea do día seguinte pasan horas.

1.- Escribe o nome dos catro alimentos que máis che gusten.

Despois comproba cantas racións semanais podes comer de cada un deles.

ALIMENTO 1	ALIMENTO 2	ALIMENTO 3	ALIMENTO 4
.....
Nº DE RACIONES DESTE ALIMENTO QUE SE PODEN CONSUMIR Á SEMANA :	Nº DE RACIONES DESTE ALIMENTO QUE SE PODEN CONSUMIR Á SEMANA :	Nº DE RACIONES DESTE ALIMENTO QUE SE PODEN CONSUMIR Á SEMANA :	Nº DE RACIONES DESTE ALIMENTO QUE SE PODEN CONSUMIR Á SEMANA :

2.- Escribe o que almorzaches, o que comeches, o que merendaches e o que ceaches onte. Comproba se podes repetir algún dos alimentos desas comidas durante a semana.

ALMORZO	XANTAR	MERENDA	CEA
.....
HORA DO ALMORZO :	HORA DO XANTAR :	HORA DA MERENDA :	HORA DA CEA :
Pódese repetir	Pódese repetir	Pódese repetir	Pódese repetir
Non se pode repetir	Non se pode repetir	Non se pode repetir	Non se pode repetir

• O MENÚ •

• ELABORA O MENÚ PARA UN DÍA

Deberás tomar unha verdura en cada comida e respectar as proporcións e cantidades recomendadas. Para iso consulta a pirámide dos alimentos.



	ALMORZO	MEDIA MAÑÁ	XANTAR	MERENDA	CEA
ALIMENTOS DO 1º NIVEL					
ALIMENTOS DO 2º NIVEL					
ALIMENTOS DO 3º NIVEL					



• SABER MÁIS •

1.- Importancia de comer froitas e verduras.

Debemos consumir polo menos dúas ou tres pezas de froita ao día pola súa achega nutritiva.

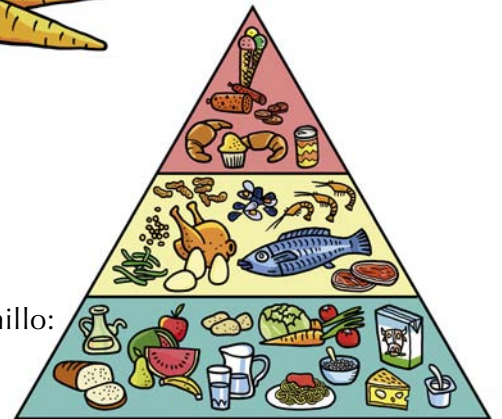
As froitas conteñen unha gran cantidade de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, substancias que regulan todos os procesos que teñen lugar no corpo e que, por tanto, son indispensables para o bo funcionamento do organismo.



2.- Pirámide dos alimentos.

Primeiro nivel (Diario)

- Cereais: pan, patacas, arroz, pasta (fideos, espaguetis, etc.), millo: 4/6 racións ao día.
(Unha ración = unha rebanda de pan/ un prato de arroz ou pasta/ dúas patacas pequenas).
- Verdura: 2 racións ao día.
(Unha ración = dúas cenorias/ un tomate/ un prato de ensalada ou verdura).
- Froita: 3 pezas medianas ao día.
- Aceite de oliva: 3/6 racións ao día.
(Unha ración = 1 culler).
- Leite, queixo e iogur: 2/4 racións ao día.
(Unha ración = 1 taza de leite/ 2 iogures/ 2/3 rebandas de queixo).



Segundo nivel (Semanal)

- Carnes magras, peixes, e ovos: 3/4 racións á semana.
(Unha ración = 1 filete/ 1 cuarto de polo/ 1 ovo).
- Legumes: 2/4 racións á semana.
(Unha ración = 1 prato individual).
- Froitos secos: 3/7 racións á semana.
(Unha ración = 1 puñado).



Terceiro nivel (Ocasional)

- Graxas (margarina, manteiga).
- Doces (caramelos, pasteis).
- Bebidas azucradas, xeados.
- Carnes graxas e embutidos.



Só deben tomarse ocasionalmente e de forma moderada.

• SABER MÁIS •

3.- A importancia do almorzo.

O almorzo é moi importante para o noso organismo. Despois de non comer nada durante a noite, a falta de nutrientes contidos nos alimentos (hidratos de carbono, graxas, proteínas, vitaminas e minerais) poderían ocasionar importantes trastornos no noso organismo, trastornos que se farían máis serios canto máis dura o xexún.

O almorzo é o combustible inicial e debe asegurarnos a chegada de nutrientes a través dos alimentos para proporcionarnos a enerxía precisa para afrontar ben o día.

Despois de 10 ou 12 horas sen recibir ningún alimento, o insán costume de tomar un simple vaso de leite ao erguerse e aguantar sen comer ata o xantar, ou o feito de non almorzar, inflúen negativamente no noso rendemento e concentración.

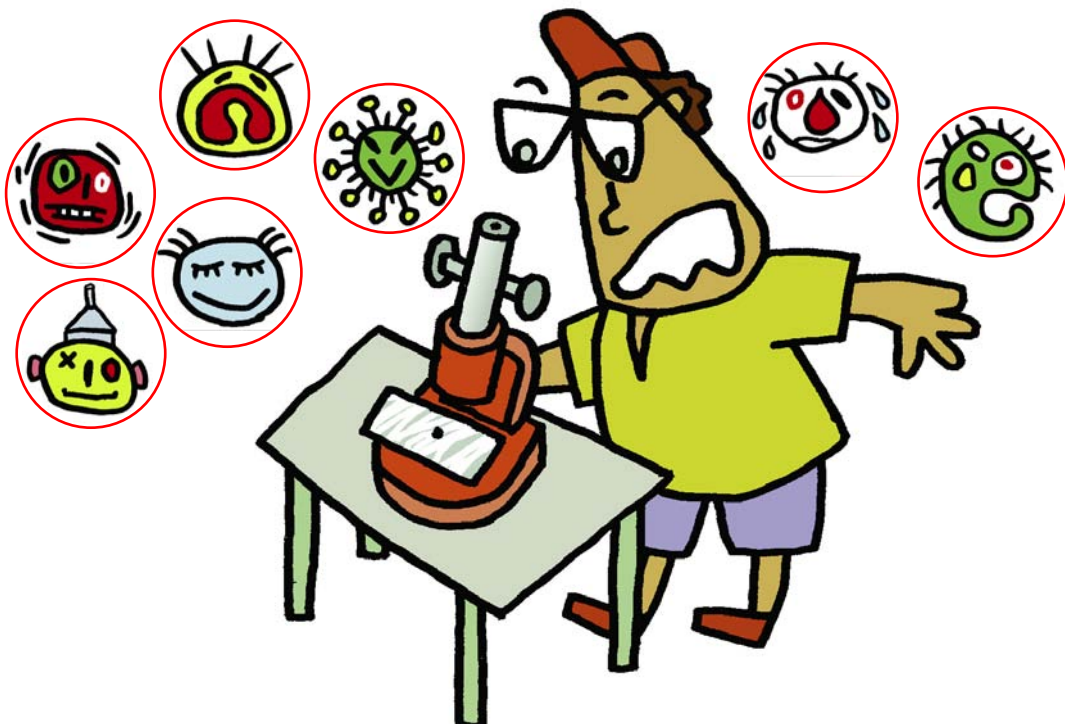
4.- Lavar as mans

Nas mans levas millóns de microbios. A meirande parte son inofensivos pero algúns deles poden causar enfermidades: gripe, arrefriados, etc.

É importante que lavemos as mans cando imos levarlas á boca ou cando van entrar en contacto con algo que imos levar á boca (por exemplo cando imos comer).

Microbios

Os microbios son uns seres tan pequenos que non se poden ver a simple vista e temos que utilizar un microscopio. Os microbios están en todas as partes e son parte da vida dos seres vivos.



• A HIXIENE •



LAVAR AS MANS •

Enumera as veces ao día que lavas as mans e por que.

Lavo as mans antes de

.....

.....

porque

Lavo as mans despois de

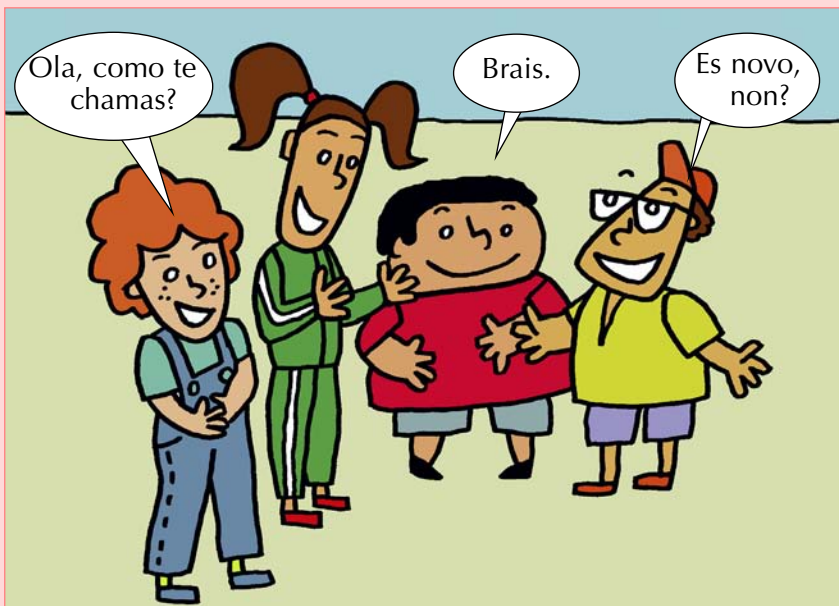
.....

.....

porque



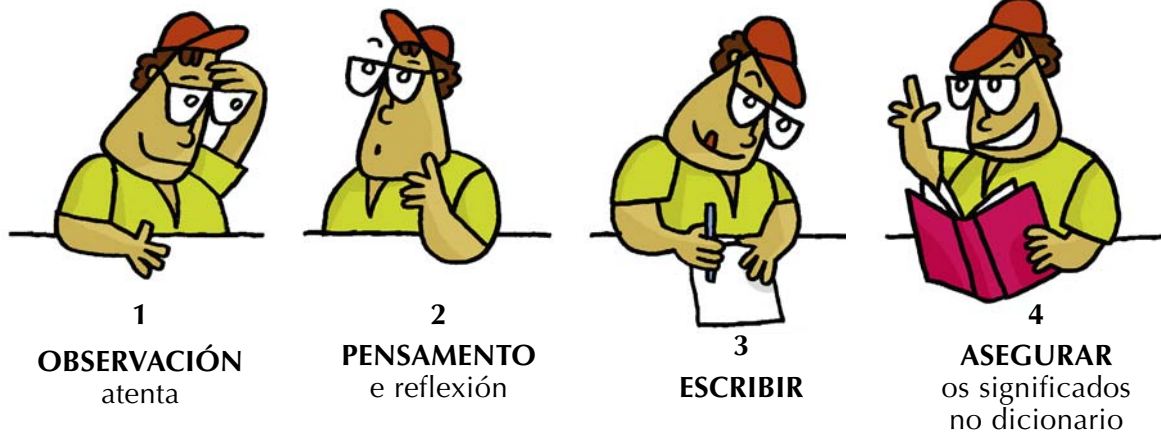
• FACENDO AMIGOS •



DESCRIPCIÓN DE PERSONAXES

DESCRIPCIÓN

Describe a cada personaxe con dúas palabras. Unha que consideres ofensiva e outra que creas que non o é. Explica por que creas que esa palabra lle pode resultar ofensiva. Para facilitarche o proceso de descripción sigue estes pasos:



PALABRAS OFENSIVAS		PALABRAS NON OFENSIVAS	
	Para Laura:		Para Laura:
	Para Xoán:		Para Xoán:
	Para Marta:		Para Marta:
	Para Pedro:		Para Pedro:

Anota as palabras ofensivas e explica por que pensas que o son.

Palabra ofensiva	pode ofender a alguén porque...
.....
.....

• DEBUXANDO CON PALABRAS •

DESCRIBIR • é como facer un retrato con palabras.

Nós imos describir un compañeiro/a. Imos empregar unha ou varias palabras que digan como é sen que poida sentirse ferido ou maltratado.

Despois describirémolo empregando palabras que lle poden resultar ofensivas.

Explícanos por que cres que lle resultarán ofensivas.



DESCRIPCIÓN NON OFENSIVA

.....

.....

.....

.....

DESCRIPCIÓN OFENSIVA

.....

.....

.....

.....

● DESCRÍBETE A TI MESMO ●

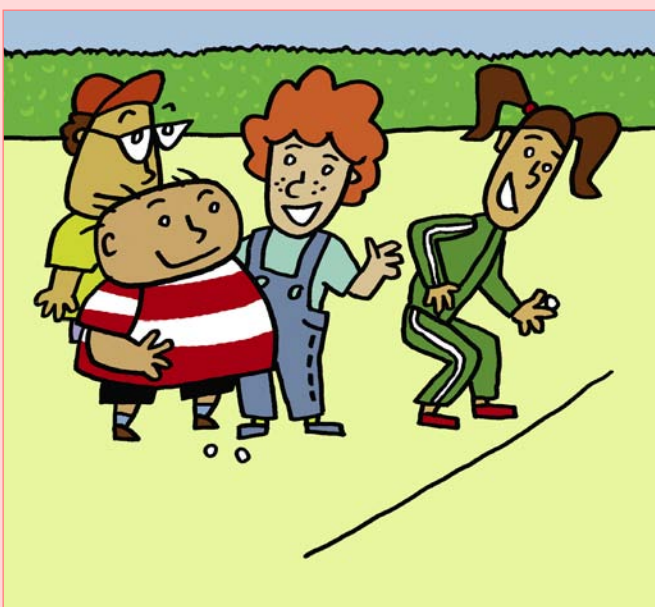
Facer unha descrición de un mesmo pode resultar máis doado que facela dos demais. Párate un pouco a pensar como es e escríbeo.

AUTORRETRÁTATE ●

Un autoretrato é un retrato que un fai de si mesmo. Debúxate a ti mesmo.



• TÓCACHE A TI •



● AS NORMAS ●

Cando existe unha norma, debemos aceptala e cumprila, posto que non facelo pódenos levar a unha situación pouco agradable.

Escribe dúas normas que saibas que hai que cumprir na clase e dúas normas que teñas que cumprir na casa. A continuación escribe as consecuencias de non cumprilas.

NA CLASE (norma 1ª)

.....

Se non a cumpro, esta podería ser a consecuencia:

.....
.....

NA CLASE (norma 2ª)

.....

Se non a cumpro, esta podería ser a consecuencia:

.....
.....

NA CASA (norma 1ª)

.....

Se non a cumpro, esta podería ser a consecuencia:

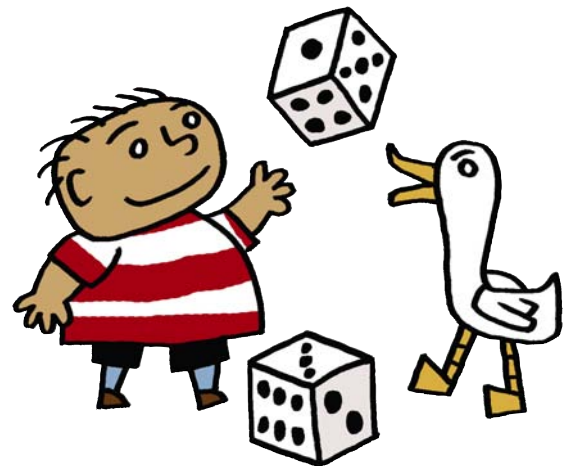
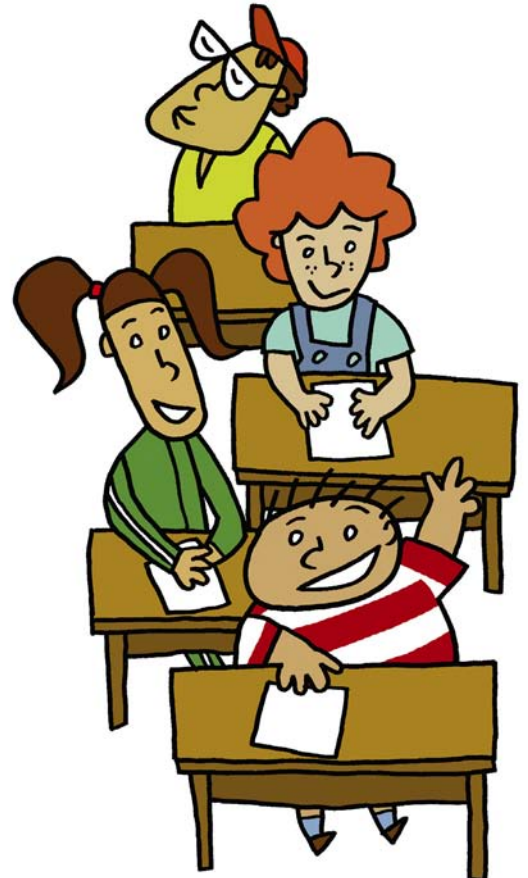
.....
.....

NA CASA (norma 2ª)

.....

Se non a cumpro, esta podería ser a consecuencia:

.....
.....



● OS PROBLEMAS ●

EN GRUPO ● O profesor exporá un caso da problemática habitual do alumnado para establecer un xogo en que cada alumno/a vaia dando unha solución, de xeito que se poidan valorar as posibles solucións.

Por exemplo: un alumno/a non quere devolver a pelota a un grupo de nenos/as.

ESCRIBAMOS OS CONFLICTOS QUE TIVESTES NO RECREO
DURANTE AS ÚLTIMAS SEMANAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POSIBLES SOLUCIÓNES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• HABILIDADES SOCIAIS •



Na última viñeta, quizais atopaches diálogos que invitan a realizar accións que poden ter consecuencias negativas. Completa os diálogos téndoo en conta.



• ADESTRAMOS XUNTOS •



• HABILIDADES SOCIAIS •



XOGO • Antes de entrar na clase, pónselle a un neno/a un gomé.

Advertiráselles aos demais de que o neno que ten o gomé é distinto, polo que debemos ter con el un comportamento especial: non poderemos falarlle, nin prestarlle cousas e deberemos velo como se fose un bicho raro. Ao rematar a clase comentaremos como se sentiu e o resto, como se sentirían se lles pasase a eles.

PALABRAS QUE DESCRIBEN AS SENSACIÓNS DO RAPAZ DO GOMÉ	PALABRAS QUE DESCRIBAN COMO TE SENTIRÍAS TI
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Cres que se dan situacións nas cales as persoas son tratadas mal por ter un aspecto diferente, ser doutro país, doutra raza ou doutra forma de pensar? Describe situacións que coñezas, ben por telas visto ou por ter escoitado falar delas.

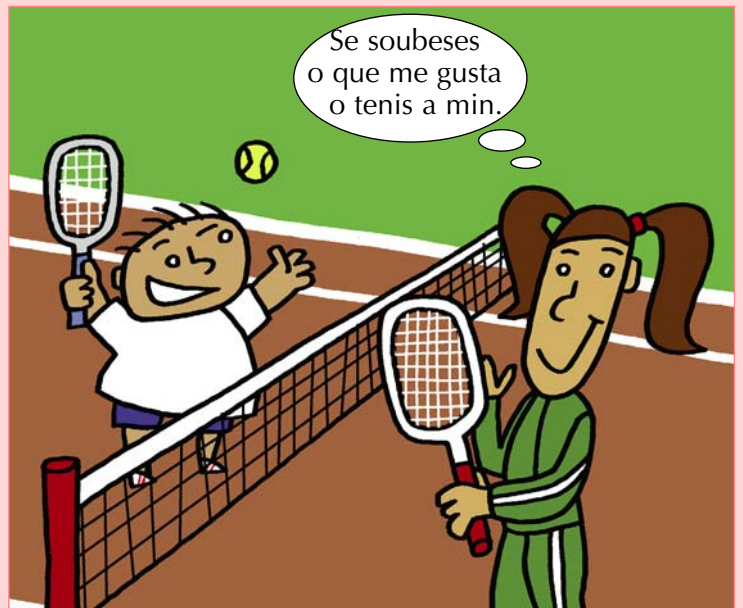
.....

.....

.....

.....

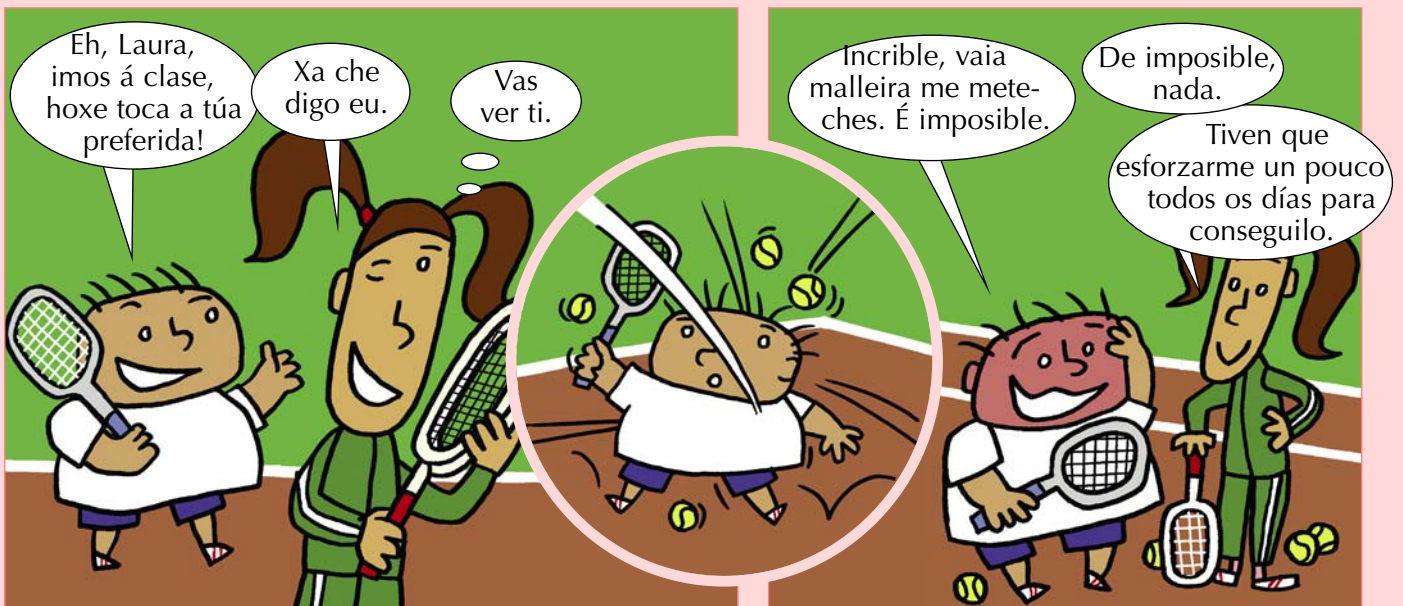
• DE IMPOSIBLE NADA •



• DE IMPOSIBLE NADA •



Ao día seguinte, Laura practica...
...E ao seguinte, tamén... Laura practica toda a semana...



● A TÚA HABILIDADE ●

Escribe tres actividades da túa vida para as que teñas habilidade, outras tres nas cales non sexas tan hábil. Anota que farías para mellorar.

EU SON BO EN...	PODO MELLORAR EN...	O QUE VOU FACER PARA MELLORAR
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Agora ides colocarvos en parellas. Imos repetir o exercicio anterior, pero agora cada persoa escribirá sobre a outra. Anotarás as actividades nas cales destaca o teu compañeiro, en cales precisa mellorar e o que debe facer para conseguilo.

É BO/A EN...	PODE MELLORAR EN...	O QUE DEBE FACER PARA MELLORAR
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

• FACER O HORARIO •

Soamente tes que ir poñendo nos recadros o que che toca a facer a esa hora e ese día.

Como o xogo de fundir a frota.

Xoves ás 7 da tarde...
MÚSICA.



Usa a lámina que vén coa unidade

● O TEU HORARIO ●

Un organigrama ou horario é unha táboa que che axudará a saber o que vas facer en cada momento do día. Anota neste horario as cousas que fas cada día da semana.

Non fai falla que poñas as horas nas que estás no colexio.

HORAS	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
16 HORAS					
17 HORAS					
18 HORAS					
19 HORAS					
20 HORAS					
21 HORAS					
22 HORAS					

● PRECISADES AXUDA? ●



• PRECISADES AXUDA? •



• OS MEDICAMENTOS •



MEDICAMENTOS • Tipos de medicamentos:

ANTIBIÓTICOS



Para as BACTERIAS

ANALXÉSICOS



Para a DOR

BENZODIAZEPINAS



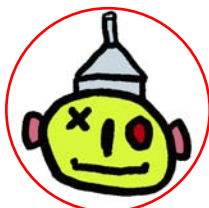
Para DORMIR

TRANQUILIZANTES



Para os NERVIOS

PSICOFÁRMACOS



Para enfermidades MENTAIS

ANTIISTAMÍNICOS



Para ALERXIAS

ANTICONVULSIONANTES



Para ATAQUES EPILÉPTICOS

• OS MEDICAMENTOS •



ALCOHOL
desinfectante



AUGA OXIXENADA
limpa as feridas



PINZAS SANITARIAS
para coller as gasas ou
o algodón sen tocalo coas mans



ESPARADRAPO
para suxeitar
as gasas



GASAS
para poñer
nas feridas



TINTURA DE IODO
para desinfectar
as feridas



DESINFECTANTE
xabón para lavar
as mans ou as feridas



ALGODÓN
para limpar as feridas



MEDICINA EN COMPRIMIDOS
para tomar cando estamos enfermos



TIXEIRAS
para cortar
as gasas



MEDICINA EN POMADA
para botar cando
estamos enfermos



TIRITAS
para poñer nas feridas

• EU NON VOU •



• O ALCOHOL •

BEBIDAS ALCOHÓLICAS • Bebidas alcohólicas e a súa gradación: (Contido de etanol en g/l)

Si cada botella ten 1000 ml. (un litro). Colorea a cantidade de alcohol que contén cada bebida.



CERVEXA

4,4°



LICORES

25-38°



SIDRA

3,6°



VIÑO

12°



WHISKY

40°



XEREZ

17°



• O ALCOHOL E O TABACO •



Unha frase publicitaria ou slogan debe ter dúas características: primeira, tentar transmitir coa maior claridade unha idea, e en segundo lugar, debe ser facilmente memorizable para que todos os que a lean se lembren dela.

Imos preparar unha frase para convencer a xente de que non fume e que sexa prudente no consumo de bebidas alcohólicas.

Ímosche axudar: Anota todos os inconvenientes que na túa opinión teñen o consumo de tabaco e o abuso do alcohol.

● O ALCOHOL E O TABACO ●

INCONVENIENTES TABACO	INCONVENIENTES ALCOHOL
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

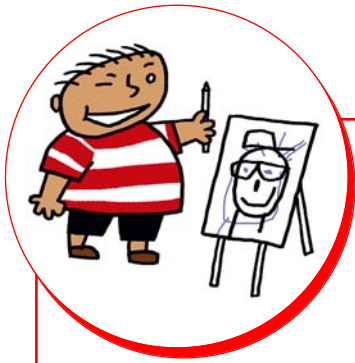
Escribe agora varios slogans que teñan en conta as ideas que anotaches.

SLOGANS CONTRA O USO DO TABACO
<hr/>
<hr/>

SLOGANS CONTRA O ABUSO DO ALCOHOL
<hr/>
<hr/>

Xa tes o teu slogan, agora podes deseñar un cartel. Para iso podes escoller algún debuxo, foto de calquera xornal ou revista para que a túa idea quede aínda máis clara grazas á imaxe. Tamén podes animarte a facer o teu propio debuxo na follá seguinte.

• O MEU CARTEL •



● PASANDO DO TABACO ●



• DEIXAR DE FUMAR •

COMO DEIXAR DE FUMAR • Moitas veces a xente fuma porque ten o costume de facelo e cando non saben que facer collen o cigarro na man.

Escribe catro cousas que lle poidan axudar ao pai de Xoán a deixar de fumar.





XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Se os docentes estamos preocupados polo fomento da lectura, as familias tamén teñen a súa cota de participación no tema e o seu papel nos primeiros anos é fundamental.

Unha familia comprometida coa lectura:

1 É aquela que anima a ler ata antes de que o seu fillo ou filla saiba ler. Proporciona aos seus fillos libros ben ilustrados para que os folleen e se recreen, e mirando as imaxes é un bo xeito de empezar a amar a lectura.

2 É aquela que conta contos aos seus fillos e fillas, recítalles rimas e poesías, lellas en voz alta e enche os seus oídos de musicalidade, maxia e fantasía. Establecen como rutina «a hora do conto»

3 É aquela que dá exemplo lendo libros, revistas, periódicos e permite que os seus fillos e fillas sorpréndanos frecuentemente cun deles nas mans.

4 É aquela que acompaña aos seus fillos e fillas a visitar exposicións, que asiste a funcións de títeres ou teatro e a outros espectáculos culturais para ir afinando a sensibilidade e a imaxinación dos seus pequenos.

5 É aquela que se interesa e preocupa en coñecer novidades na literatura infantil e xuvenil e comparte e comenta as lecturas con eles. Preguntar os profesores dos fillos e deixar que lles aconsellen e unha boa maneira de estar ó día.

6 É aquela que acompaña aos seus fillos e fillas aos lugares onde están os libros (librerías e bibliotecas) para mirar e seleccionar xuntos e os anima a acudir á biblioteca do colexio.

7 É aquela que fomenta e coida a biblioteca familiar ou persoal e destina na súa casa un lugar adecuado para iso.

8 É aquela que aprecia e le, cos seus fillos e fillas, as publicacións que se fan no colexio.

9 É aquela que comprende que a compra dun libro non é algo excepcional, aínda que nas datas sinaladas: aniversario, reis, etc., non deben faltar, senón que o considera parte dos gastos de educación dos seus fillos e fillas.

10 É aquela que se ocupa de ver algúns programas de televisión, películas de vídeo, etc., cos seus fillos e fillas e que, XUNTOS, COMENTAN e COMPARTEN a experiencia.



O trato día a día ofrece moitas oportunidades de coñecer os nosos fillos, as súas cualidades, as súas carencias e a súa conduta, e marcar as normas que favorezan o seu desenvolvemento. Na sociedade actual é maioritario o número de familias en que traballan o pai e a nai, co que, desde os primeiros meses de vida, os nenos permanecen moitas horas ao día na gardería ou no colexio. Por iso é fundamental que se manteña unha comunicación fluída e un acordo de criterios entre os pais e os responsables dos centros, para apreciar de preto a súa evolución e axudalos, fixando e mantendo unhas normas apropiadas e eficaces.

Os requisitos principais para o seguimento dos límites marcados, son:

① Saber e asegurarse de poder distinguir cando se cumpriron ou intentaron cumprir as normas ou non. Ese control debe ser entendido en relación coa autoridade lexítima dos pais, e baseado na proximidade e na identificación destes como modelos por parte dos seus fillos.

② O seguimento efectivo apóiase no respecto e non implica unha restrición innecesaria da súa liberdade.

③ Hoxe é frecuente oír falar da «desobediencia dos fillos», pero é máis xusto considerar este problema xunto á «falta de autoridade dos pais».

④ Educar os fillos leva aparellado exercer a autoridade; non facelo, non sinalar os límites axeitados nos primeiros anos da súa vida, déixaos desvalidos, desorientados e dificulta a súa convivencia. A autoridade dos pais debe actuar, principalmente, a través do estímulo e o recoñecemento das condutas positivas tendo en conta as súas capacidades e valorando a súa persoa.

⑤ Para que resulte realmente eficaz, debe ser moderada, xusta e serena. Afecto e autoridade son dous «alicer-

ces» en que se apoia o desenvolvemento da personalidade do neno, creando o ambiente de acougo e confianza que lle ofrece a seguridade que necesita.

⑥ Outro dos requisitos para o seguimento das normas é a disciplina, porque é un factor decisivo na educación dos nosos fillos, que lles dá a habilidade necesaria para realizar calquera actividade, afacéndose a aceptar condicionantes e mellorar a convivencia cos demais.

⑦ Tamén é importante a constancia para tratar de conseguir que as normas se cumpran, sempre que as circunstancias sexan as mesmas. Se estas cambiasen, loxicamente, os límites deberían ser revisados. Se se aplican de xeito variable poden xerar confusión nos nenos. Así por exemplo, se un día se lle prohíbe a un adolescente que saia cos amigos, ao seguinte, se lle permite facelo, e un terceiro é castigado sen xustificación, nunca saberá o que realmente se espera del.

⑧ Cando xorde un problema, convén analizar os comportamentos que se queren evitar ou corrixir, tratando de



DECÁLOGO Límites e normas (IV)



endereitalos. O estado de ánimo dos fillos (mal humor, enfado,) inflúe na súa conduta, polo que moitas veces, se conseguimos cambiar esa actitude, lograremos diminuír ou solucionar o conflito.

9 Sinalar con claridade as consecuencias que derivan da ruptura das normas para conseguir unha disciplina coherente, que desemboque na adquisición do autocontrol.

Demostrouse que as correntes pedagóxicas que avogan pola liberdade sen concesións cometen un grave erro. A ausencia total de autoridade na relación educativa (familiar e escolar), pode provocar nos nenos inseguridade, inmadurez afectiva, manifestacións de agresividade cara aos pais e educadores, desprezo ante a súa debilidade e un intento de escapar

desta situación, xa sexa buscando un afianzamento persoal noutro grupo, xa sexa a partir da adolescencia, intentando atopalo no consumo de calquera tipo de substancias tóxicas. Así mesmo, a falta de orientación durante o seu crecemento, pode convertelos en escravos dos seus propios caprichos. Convén polo tanto, retomar o exercicio razoable da autoridade dos pais que lles permita interiorizar unhas normas aceptables de convivencia, e, máis adiante, tomar decisións crecentemente responsables.

10 Educar con autoridade non é sempre sinxelo. Ás veces os nosos fillos non entenden as razóns do que lles mandamos facer, pero se se lles explica e corríxe con agarimo, honestidade e xustiza, tarde ou cedo rematarán comprendendo, agradecerán e ata nos imitarán cando, pola súa vez, se convertan en pais.



1 Se unha norma é frecuentemente ignorada, é posible que as circunstancias en que se estableceu varíen, asegurémonos de que é correcta e oportuna, e se non, deberemos revisala e reformulala.

2 Sabemos que as actuacións correctas dos nosos fillos se refórzan positivamente cando son valoradas e aplaudidas polos pais, profesores, etc.

3 Unha táctica eficaz cando non cumpren as normas sería:

–Omitir o eloxio, que ao ser na nosa familia práctica habitual, lles indicará que algo fixeron mal.

–Prever unha sanción axustada tanto á infracción como á súa idade.

4 Existe unha gran controversia acerca da sanción ante unha desobediencia. Efectivamente debemos rexeitar o castigo corporal, máxime cando adoita xurdir dunha irritación que nos produce descontrol e ira. Con todo debemos ter en conta que, para a educación integral dos fillos, debemos inculcarlles a idea de que toda acción ten un efecto do que hai que responsabilizarse, e que as negativas, daniñas para eles ou para outros, non deben quedar impunes.

5 Ante o incumprimento reiterado dunha norma establecida previamente, o castigo debe sempre ser inmediato, proporcionado, alleo aos sentimentos de ira ou enfado que provoque e de acordo coa idade dos fillos. Porque o neno, máis que a persoa madura, necesita verificar os efectos dos seus actos e a iso axúdano moito as correccións.

6 Non debemos desanimarnos. Se tras establecer unha norma, a resposta é de incompreensión e rexeitamento: primeiro, porque esta é unha reacción natural, segundo, porque todo leva o seu esfor-

zo e o seu tempo, e, terceiro, porque ninguén nace sabendo ser pai ou nai, e do que se trata é de aprender a facelo o mellor posible.

7 A indecisión, ao procurar que as normas se cumpran, é percibida de inmediato polos nenos e afecta os seus sentimentos de seguridade e de benestar. Crea un clima de tensión cada vez maior e normalmente aproveitarana para conseguir os seus caprichos.

8 Ante calquera equivocación no establecemento de normas, ata cando se marcaron de acordo cos fillos, o vivir en familia, o trato diario, permítenos rectificar. A vontade e valentía de actuar con decisión, contando con posibles equivocacións, é o que permite aos pais adquirir confianza en si mesmos, e capacidade de superar os seus fallos. Admitindo os nosos erros e rectificando, estamos creando o clima necesario para que os nosos fillos, máis adiante, recoñezan os seus e os corri-xan. Teñamos en conta que é básico dispoñer de tempo para analizar tranquilamente as dificultades dos fillos e para decidir a nosa forma de actuar.

9 Aínda que moitos pais tiveron unha educación con normas e límites excesivos, escasos ou nulos, debemos proporcionar aos fillos os que consideramos razoables e eficaces, dada a súa importancia, e, incluso ao ensinalos é posible que os fagamos nosos.

10 Para rematar é útil usar termos como: «cando-entón» (por exemplo: Cando ordenes o teu cuarto, entón poderás saír cos teus amigos). E procurar non desanimalos, eloxiando sempre o esforzo realizado.



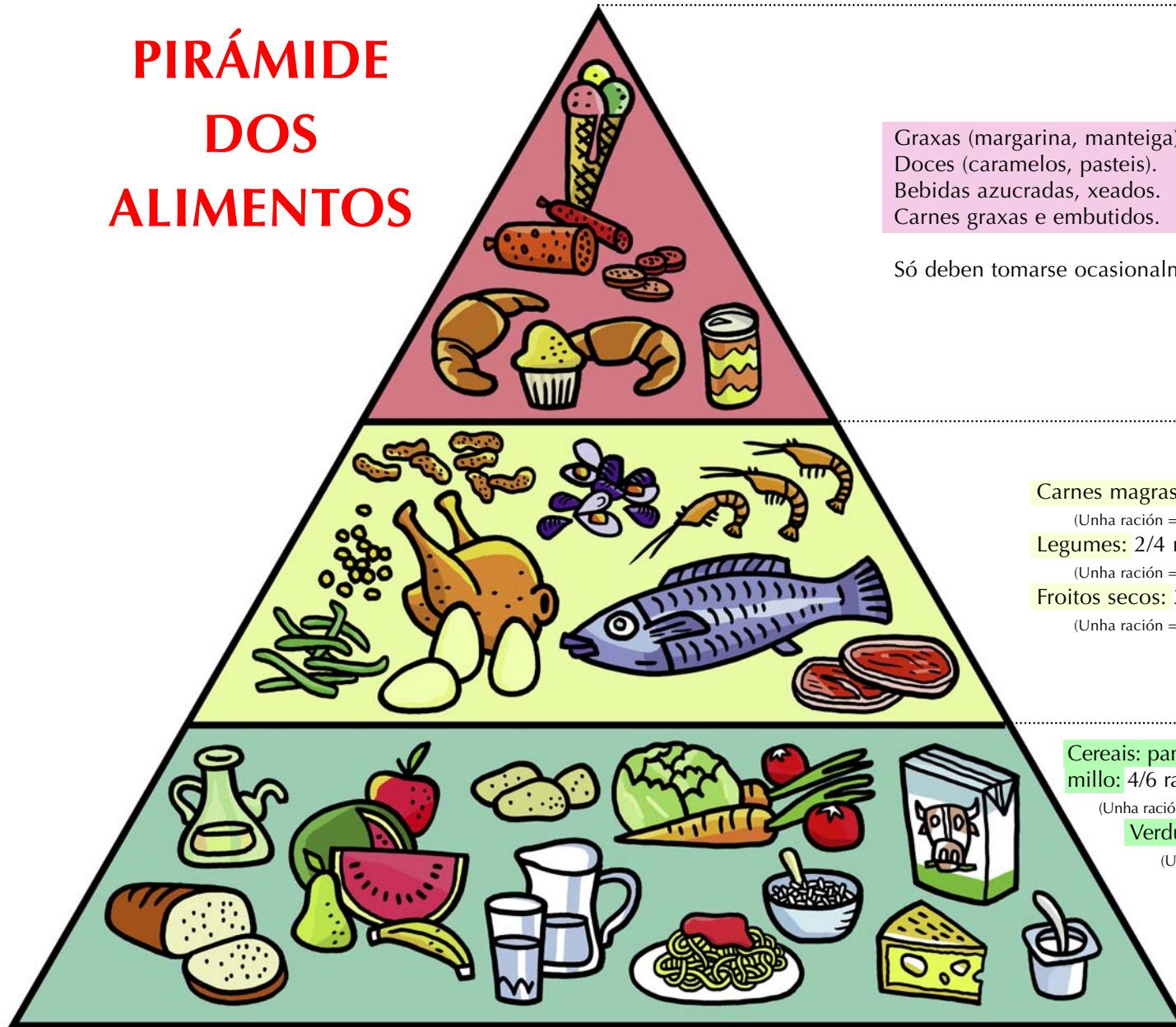


Para pais sobre a compra de videoxogos

Son moitos os pais que descoñecen o mundo dos videoxogos. Este decálogo pretende reforzar o papel responsable dos pais para que sexan conscientes e estén seguros de que os valores que ensinan estes produtos correspondan cos que queren transmitirles aos seus fillos.

- 1 Comprobe a **clasificación por idades e a descrición de contidos** que aparece nas carátulas dos videoxogos adheridos ao sistema voluntario de clasificación PEGI.
- 2 Antes de adquirir un videoxogo para menores **infórmese** sobre o seu contido, que tipo de escenas inclúe, que valores transmite ou cal é o seu nivel de dificultade.
- 3 Non renuncie ás súas **obligacións como comprador adulto**: pense que a clasificación por idades é meramente orientativa e que existe o risco de que o menor adquira no punto de venda un videoxogo non axeitado para a súa idade.
- 4 Identifique claramente o produto específico que desexa adquirir. Non esqueza que **hai moitos videoxogos de alto contido pedagógico**, que ademais son divertidos. Busque este tipo de produtos.
- 5 Sexa especialmente coidadoso no punto de venda ou aluguer á hora de seleccionar un videoxogo para menores: asegúrese de que a clasificación do produto é **acorde coa idade do usuario**.
- 6 **Evite a compra de videoxogos piratas** e no «top manta». Máis aló das súas implicacións legais, pode ser unha compra de risco á hora de garantir a correcta clasificación do produto e a adecuación real dos contidos a devandita clasificación.
- 7 Favoreza o uso compartido e en común dos videoxogos. **Xogue co seu fillo**, ensínelle a gozar «xogando non gañando».
- 8 Adopte tamén criterios responsables e informados sobre a **utilización correcta de videoconsolas e videoxogos**: limitación de tempo, posturas correctas, distancia ante a pantalla, alternancia con outros xogos... Recorde tamén que nas videoconsolas existe a posibilidade de bloqueo e control parental.
- 9 Esfórcese por penetrar no mundo dos videoxogos co fin de coñecer aqueles cos que xogan os seus fillos. Evite comprar aqueles con demasiada violencia ou falta de respecto ás persoas. Procure tamén xogar con eles e sexa crítico co seu contido: «**Que che ensinan?**».
- 10 Antes de elixir que equipo usar, **teña en conta o custo** que lle supoñerá cada unha das opcións. Estude, tamén, o custo dos distintos complementos que necesitará.

PIRÁMIDE DOS ALIMENTOS



Graxas (margarina, manteiga).
Doces (caramelos, pasteis).
Bebidas azucradas, xeados.
Carnes graxas e embutidos.

Só deben tomarse ocasionalmente e de forma moderada.

TERCEIRO NIVEL

Carnes magras, peixes, e ovos: 3/4 racións á semana.

(Unha ración = 1 filete/ 1 cuarto de polo/ 1 ovo).

Legumes: 2/4 racións á semana.

(Unha ración = 1 prato individual).

Froitos secos: 3/7 racións á semana.

(Unha ración = 1 puñado).

SEGUNDO NIVEL

Cereais: pan, patacas, arroz, pasta (fideos, espaguetis, etc.),
millo: 4/6 racións ao día.

(Unha ración = unha rebanda de pan/ un prato de arroz ou pasta/ dúas patacas pequenas).

Verdura: 2 racións ao día.

(Unha ración = dúas cenorias/ un tomate/ un prato de ensalada ou verdura).

Froita: 3 pezas medianas ao día.

Aceite de oliva: 3/6 racións ao día.

(Unha ración = 1 culler).

Leite, queixo e iogur: 2/4 racións ao día.

(Unha ración = 1 taza de leite/ 2 iogures/

2/3 rebandas de queixo).

PRIMEIRO NIVEL

HORARIO DE TELEVISIÓN

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.



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	PROGRAMAS					
	PROGRAMA	DURACIÓN	PROGRAMA	DURACIÓN	PROGRAMA	DURACIÓN
LUNS						
MARTES						
MÉRCORES						
XOVES						
VENRES						
SÁBADO						
DOMINGO						