




COIDA A TÚA  
SAÚDE



ALUMNADO DE 4º DE PRIMARIA  
*CEIP BARRANTES*  
TOMIÑO



# Que é a saúde?

Temos saúde cando nos sentimos ben, o noso corpo funciona correctamente e estamos satisfeitos co que facemos e pensamos e as relacións cos demais son boas.

## TIPOS DE SAÚDE

### Saúde Física

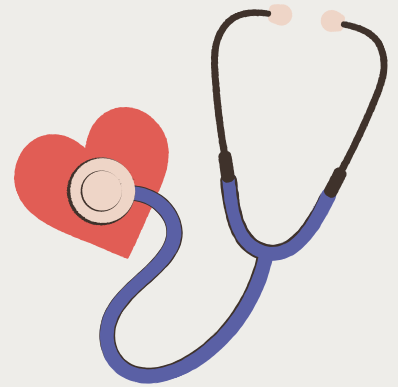
Cando o noso corpo funciona correctamente, sen dor e sen dificultades para realizar actividades, temos saúde física.

### Saúde Mental


A saúde mental significa que estamos contentos con nós mesmos e coa nosa forma de ser e non temos malos pensamentos.

### Saúde Social

Para ter saúde social, a nosa relación coas persoas debe ser boa.



**É importante saber que se un destes tipos de saúde que acabamos de citar non funciona ben, isto afecta ás demais.**




A prevención é a mellor forma de coidar a saúde evitando que o corpo sufra danos. Consiste en realizar accións que nos axudan a estar sans.

# HÁBITOS SAUDABLES

Son accións que se realizan habitualmente e que nos axudan a coidar a nosa saúde.

 Come san.


 Fai exercicio.

 Coida a mente, a sociabilidade e a saúde física.

## REVISIÓNS MÉDICAS


Permítennos coñecer problemas de saúde que, se se detectan axiña, son máis fáciles de solucionar.

 Vai ao médico sempre que o precises

 Realiza as revisións médicas aconselladas.

## VACINAS


Son a mellor forma de evitar enfermidades.

 Pon as vacinas recomendadas.

## SONO E DESCANSO

O sono é moi importante para encontrarnos sans.

 Durme entre 8 e 10 horas.

 Descansa ben para ter enerxía e forza e descansar a mente para render en clase.

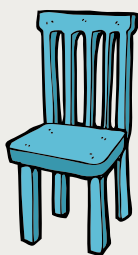
## HIXIENE CORPORAL



É todo o relacionado co coidado da limpeza do noso corpo. Serve para previr enfermidades e fainos sentir mellor con nós mesmos.

- 🚨 Dúchate a diario.
- 🚨 Cepilla os dentes despois das comidas.
- 🚨 Lava as mans con xabón antes de comer, despois de ir ao baño e sempre que estean sucias.

## HIXIENE POSTURAL



Serve para evitar danos ou lesións no lombo.

- 🚨 Mantén o lombo dereito ao estar de pe ou sentado
- 🚨 Adopta unha postura correcta ao levar a mochila ou ao coller obxectos pesados.

## EXERCICIO FÍSICO




O exercicio físico é bo para a saúde física e tamén para a saúde mental.


- 🚨 Practica exercicio físico habitualmente.
- 🚨 Realiza quecementos e estiramientos.
- 🚨 Se fose necesario, usa proteccións axeitadas (casco, guantes, lentes...).


## OCIO

É importante gozar de tempo de ocio saudable.



 **A natureza** axúdannos a aprender sobre animais, plantas, rochas, paisaxes... Ademais respiramos aire limpo, facemos exercicio e nos relaxamos.

 **Hai actividades culturais** que son moi educativas e entretidas. Podemos ir ao teatro ou cine, a algún concerto, acudir a museos ou exposicións ou visitar distintas localidades.

 **Na casa** podemos xogar fora, a xogos de mesa, plantar, alimentar os animais, debuxar, ler, facer exercicio ou estar coa familia e amigos/as.



## ALIMENTACIÓN

Manter unha dieta equilibrada e unha alimentación correcta axúdanos a estar sans.

 Come froitas e verduras.

 Evita comer chuches.

 Mantén unha alimentación equilibrada.

 Come o xusto.

 Evita a comida rápida.

 Come a unha velocidade axeitada.

# A CONSERVACIÓN DOS ALIMENTOS



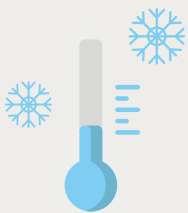
A conservación dos alimentos xoga un papel importante na nosa alimentación. Consiste en preparar os alimentos de forma que poida ser comestible por moito tempo.

## A calor



Algúns alimentos pódense quentar para eliminar o que poida contaminalos. Despois débense colocar nun recipiente pechado para protexelos.

## O frío



Os alimentos pódense refrixerar, é dicir, mantelos en frío no frigorífico ou conxelalos no conxelador. Os alimentos conxelados duran máis tempo.

## Os conservantes



Os conservantes son substancias que se engaden aos alimentos para evitar que se boten a perder.

# ACCIDENTES



É un suceso que ocorre de súpeto, de forma involuntaria e que provoca algún dano ou lesión.

## Na casa



- 🚨 Ten coidado cos obxectos afiados e coas fontes de calor.
- 🚨 Non tomes medicamentos ou produtos que non se saibas o que son.
- 🚨 Evita xogos perigosos.
- 🚨 Non achegarnos a fontes de calor.
- 🚨 Segue sempre as instrucións da familia.

## Na escola



- 🚨 Non corras polos espazos comúns.
- 🚨 Segue sempre as instrucións do profesorado.
- 🚨 Baixa e sobe polas escaleiras amodo e sen empurrar.
- 🚨 Utiliza con prudencia os espazos de xogo do patio.

## Na rúa



- 🚨 Utiliza o cinto e o asento adecuado no coche.
- 🚨 Camiña pola beirarrúa e sen correr.
- 🚨 Utiliza os pasos de peóns para cruzar.
- 🚨 Respecta os semáforos.
- 🚨 Usar sempre protección cando uses a bicicleta, os patíns ou o patinete.
- 🚨 Respectar as normas de circulación.

# EMOCIÓN



Son as diferentes formas en que nos sentimos. Podemos sentirnos tristes, enfadadas, alegres, medosas, pensativas, avergoñadas.

- 🚨 Se nos sentimos tristes e alguén nos pregunta que nos pasa ou nos invita a xogar, podemos sentirnos moito mellor.
- 🚨 Cando estamos enfadados con alguén, debemos tranquilizarnos e despois falar con quen nos causou o dano ou o enfado para chegar a un acordo.
- 🚨 En caso de conflito, debemos agardar a que nos sintamos mellor e expresar os nosos pensamentos con tranquilidade e gardar silencio para escoitar a outra persoa.

# RELAXACIÓN



A relaxación consiste en deixar a nosa mente e o noso corpo tranquilos.

- 🚨 Unha respiración compasada e tranquila pode axudarnos a estar máis tranquilos.
- 🚨 Busca silencio para relaxarte.
- 🚨 Se tes fatiga ou axitación, bebe auga.
- 🚨 Deitarnos axuda a calmarnos
- 🚨 Pechar os ollos e escoitar música relaxante pode axudar a tranquilizarnos.