

Bo día!

Como estamos traballando o tema da saúde, non esquezades tampouco estes días a importancia de durmir ben, comer san, facer exercicio e manter posturas adecuadas.

Aí van uns enlaces para repasar estes conceptos.

Vídeo hábitos saudables: <https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY>

Aprende primaria jugando: Aplicación:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.base.testEducaAprende.testPrimaria&hl=gl>

Menú saudable: <https://www.minilandgroup.com/playminiland/yo-soy-saludable.html>

Clasificación de alimentos: <https://www.minilandgroup.com/playminiland/que-grupo-es-cada-alimento.html>

Tamén vos deixo unhas fichas de repaso que despois de facer podedes pegar na libreta, ou se non queredes imprimilas, podedes responder ás preguntas na libreta. Non esquezades a importancia da limpeza e a orde no traballo, boa letra e con calma!

Ide facendo pouquiño a pouco e recordade que son suxerencias, non é obrigatorio facer todo!

## 6.2 SESIÓN PRÁCTICA

### BUSCA LA PAREJA

#### Objetivos

- Relacionar conceptos.
- Crear de forma autónoma materiales para el propio aprendizaje.
- Competir respetando las normas del juego.

**Áreas:** Tutoría/Plástica/Conocimiento del Medio/Educación Física/Lengua/Inglés.

**Material:** Ficha de dominó, bolígrafo, tijeras y colores (opcional).

**Lugar:** El aula.

#### Introducción

El profesor organiza grupos de 3-4 alumnos. A cada grupo se le reparte una hoja con 24 fichas en blanco (utilizar la plantilla de la figura). Mientras dos escriben o colorean, otros dos recortan las fichas.

Tendrán que rellenar la ficha de la siguiente manera (ver figura 9): en un lado se escribe, por ejemplo, un alimento, y en el otro, algo que sea característico de él, como el color del grupo, su lugar en la pirámide o las veces que hay que comerlo a la semana o al día. Cuando completen las fichas, las cortarán por la mitad para separar las parejas que han formado. Buscarán a otro equipo y les darán las fichas para que intenten unir las y el otro grupo les entregarán las que ellos han realizado. El grupo que consiga unir todas las parejas primero ganará. Cuando terminen, buscarán a otros competidores. También pueden poner el nombre del alimento y pintar el color del grupo (ver figura 10).

#### Variantes

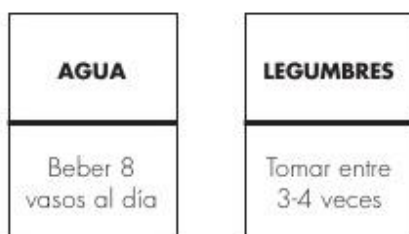
Se puede realizar esta actividad con la Pirámide de la Actividad Física, la de los Hábitos Saludables o los contenidos teóricos de la mochila.

Figura 8



Plantilla ficha de dominó.

Figura 9



Los alumnos escriben el nombre de un alimento y alguna característica. Después se cortan y se mezclan para buscar la pareja.

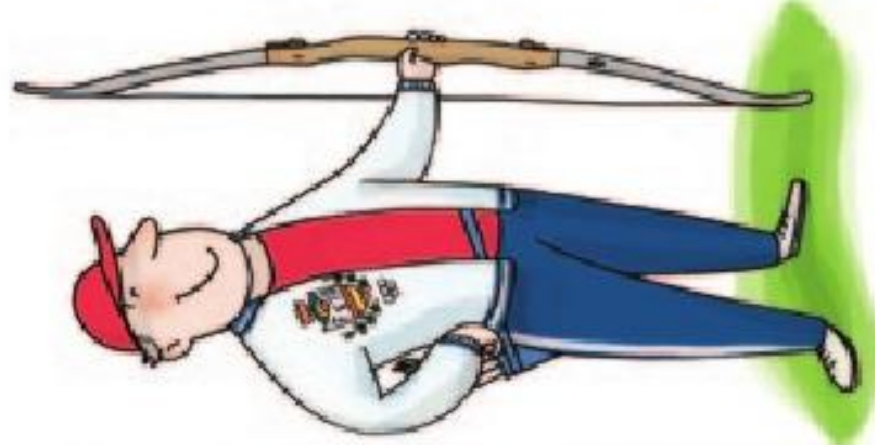
Figura 10



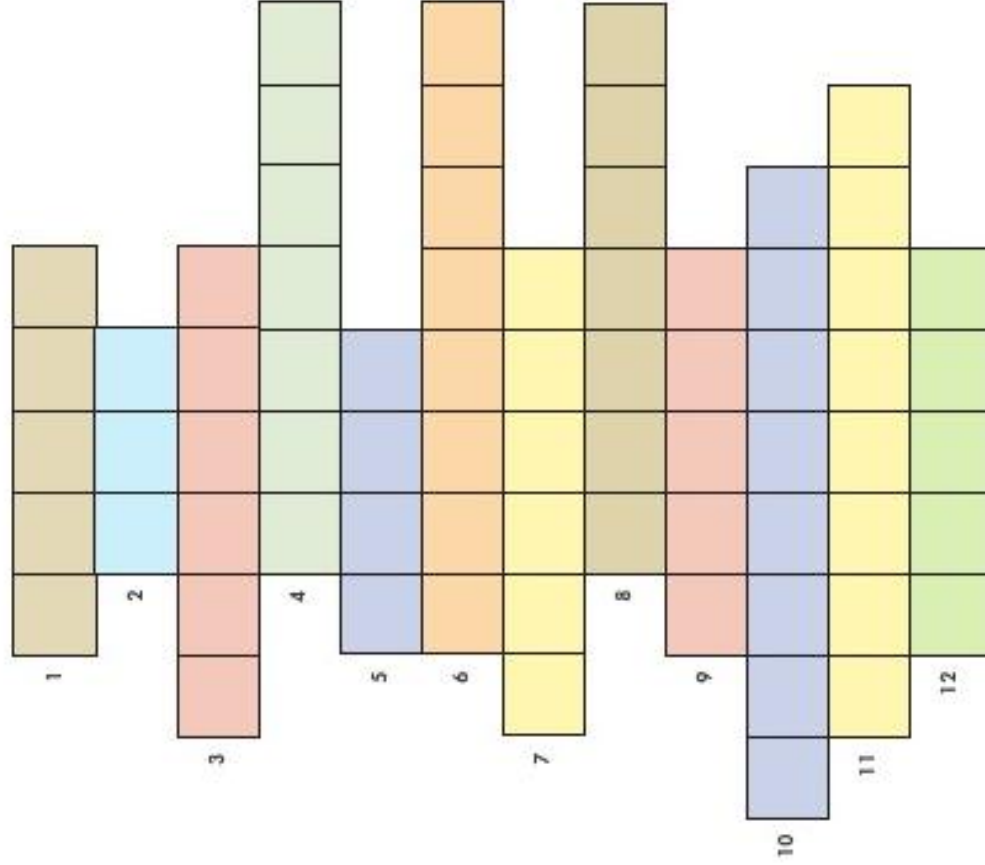
Como el anterior pero con colores. Para relacionar cada alimento con el nivel y el color que le corresponde dentro de la pirámide.

¿Estás dispuesto a enfrentarte a este reto del crucigrama postural?

Lee atentamente el capítulo anterior y después atrévete a completar el crucigrama sin mirar "la chuleta". Si cuando termines te faltan casillas por rellenar, entonces puedes ayudarte de ella. Preparados, listos... El tiempo comienza... ¡Ya!



## Crucigrama postural



- 1 Cuando levanto peso, mi espalda debe estar \_\_\_\_\_.
- 2 Sirve para colgar la mochila en la pared, en la percha, ...
- 3 Si mi mochila pesa demasiado es muy recomendable que lleve \_\_\_\_\_.
- 4 Si compras una adecuada, tu espalda te lo agradecerá toda la vida.
- 5 El peso de la mochila debe ser un \_\_\_\_\_% de nuestro peso.
- 6 Al cuidado de las posturas de nuestro cuerpo cuando nos sentamos, caminamos o levantamos peso se le llama higiene \_\_\_\_\_.
- 7 Solo tenemos uno y hay que cuidarlo mucho.
- 8 Es el conjunto de huesos que soporta todo el peso de la espalda, los brazos y la cabeza.
- 9 Entre el final de la mochila y la cintura tiene que haber aproximadamente \_\_\_\_\_ cm.
- 10 Cuando me agacho es mejor doblarlas que forzar la espalda.
- 11 Es recomendable que sean dos y sean acolchados.
- 12 El nombre de este programa es "Vivir en \_\_\_\_\_", y este libro es parte de él.

## 1 Explica:

a) Que é ter saúde.

.....

b) Que é unha enfermidade.

.....

c) En que consiste a hixiene.

.....

## 2 Completa as frases.

Ao lavar as mans antes e despois de comer evitamos .....

.....

Ao limpar e desinfectar as feridas evitamos .....

Ao lavar os dentes despois das comidas evitamos .....

Ao limpar periodicamente os oídos evitamos .....

## 3 Indica se a frase é verdadeira (V) ou falsa (F). As frases falsas, escríbeas de modo que resulten verdadeiras.

	V	F
a) Os alimentos envasados, unha vez abertos, pódense conservar fóra do frigorífico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		

b) Hai que manter limpos os utensilios de cociña cos que tratamos os alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		

c) Os alimentos conxelados pódense desconxelar e volver conxelar ata tres veces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		

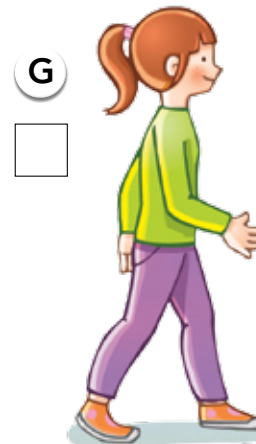
**4** Rodea con cor vermella os alimentos ricos en hidratos de carbono e graxas; con cor azul, os alimentos ricos en proteínas, e con cor verde, os alimentos ricos en vitaminas e minerais.



**5** Responde seguinte autoavaliación sobre o que fixeches na última semana:

	CASE NUNCA - ALGUNHAS VECES	CASE SEMPRE
Compartín tempo cos meus amigos		
Axudei os demais		
Contei os meus problemas buscando axuda		
Intentei resolver os conflitos		

6 Rodea as accións que favorecen o coidado da nosa saúde.



7 Observa as imaxes e explica os pasos que hai que seguir para curar unha ferida.



1 ..... 2 ..... 3 .....

.....

.....