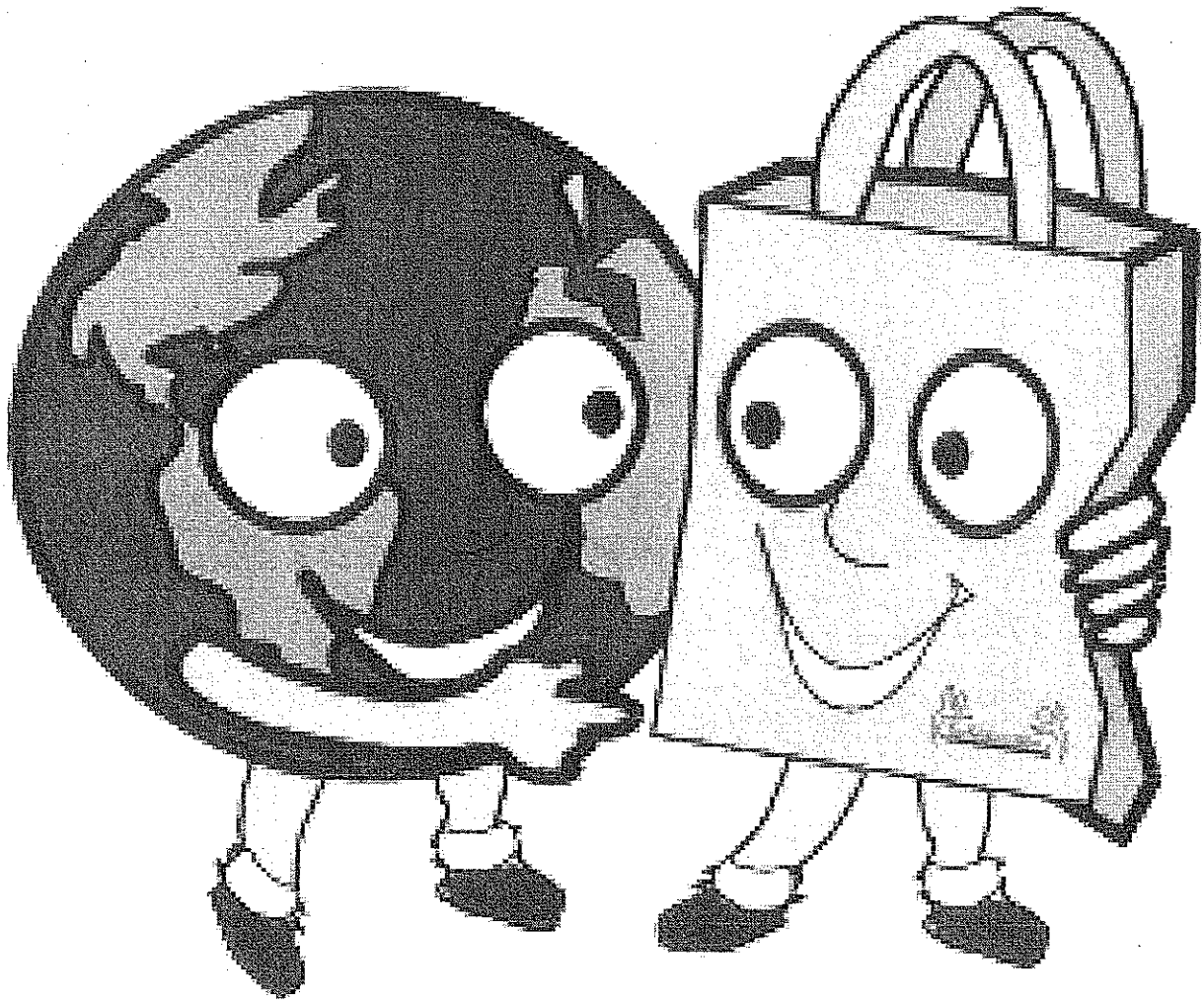
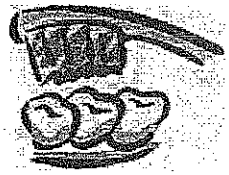
CONSUMO RESPONSABLE

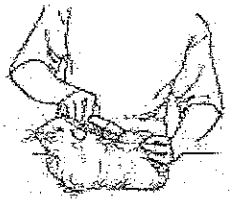
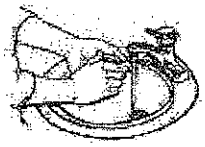
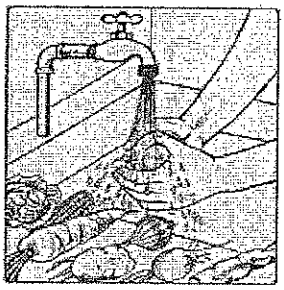
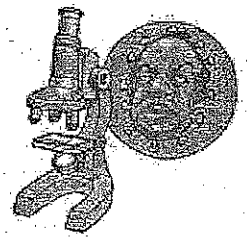
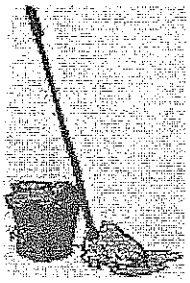


Sabías que el derecho a la salud es...

Que las niñas y los niños tenéis derecho a estar lo mejor posible, a que vuestro cuerpo, cabeza y corazón estén sanos y para eso también debéis ser felices con la gente en el lugar donde vivís.

1. ¿QUE OPINAS DE ESTOS DIBUJOS?



Consumismo

2. ¿QUÉ SIGNIFICA HIGIENE?

.....

.....

.....

.....

.....

Higiene diaria

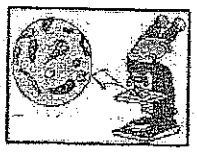
3. Lo que hay que hacer/Lo que no hay

Rodea en verde lo que hay que hacer y subraya en rojo lo que no hay que hacer

Me lavo las manos con frecuencia
Pongo los alimentos frescos en la nevera
Me ducho cada día Me pongo el bolígrafo en la boca
Bebo agua del río Ventilo las habitaciones de casa
Me cambio de ropa interior todos los días Presto mi cepillo de dientes
Presto mi cuchara a mi vecino de comedor Me lavo las manos cada vez que toco un animal

4. Los microbios son tan pequeños que no los puedes ver. Sin embargo,

Están por todos los sitios: en el suelo o en la mesa, en Casa, tanto en la gente como en los objetos. No todos peligrosos.
Raros son los que transmiten enfermedades. Algunos incluso Útiles para cocinar o hacer medicinas.



¿Se pueden ver los microbios a simple vista?

.....

.....

¿Dónde están los microbios?

.....

.....

¿Todos los microbios son peligrosos?

.....

.....

Cuido mis dientes

5.

Une con flechas la respuesta buena.

1. Cepillarme los dientes:
2. Ir al dentista.
3. Procurar no comer demasiados

Dulces.
antes de cada comida.
Después de cada comida.
Lácteos.
sólo si te duelen
Al menos una vez al año

6. MIRA EN EL FRIGORÍFICO DE TU CASA Y LEE EL DÍA DE CADUCIDAD DE ALGUNOS ALIMENTOS. POR EJEMPLO DE UN YOGURT Y PON LA FECHA EN EL SIGUIENTE CUADRO:

CADUCA EL

CÓMO ME ALIMENTO

¿QUÉ DESAYUNO?

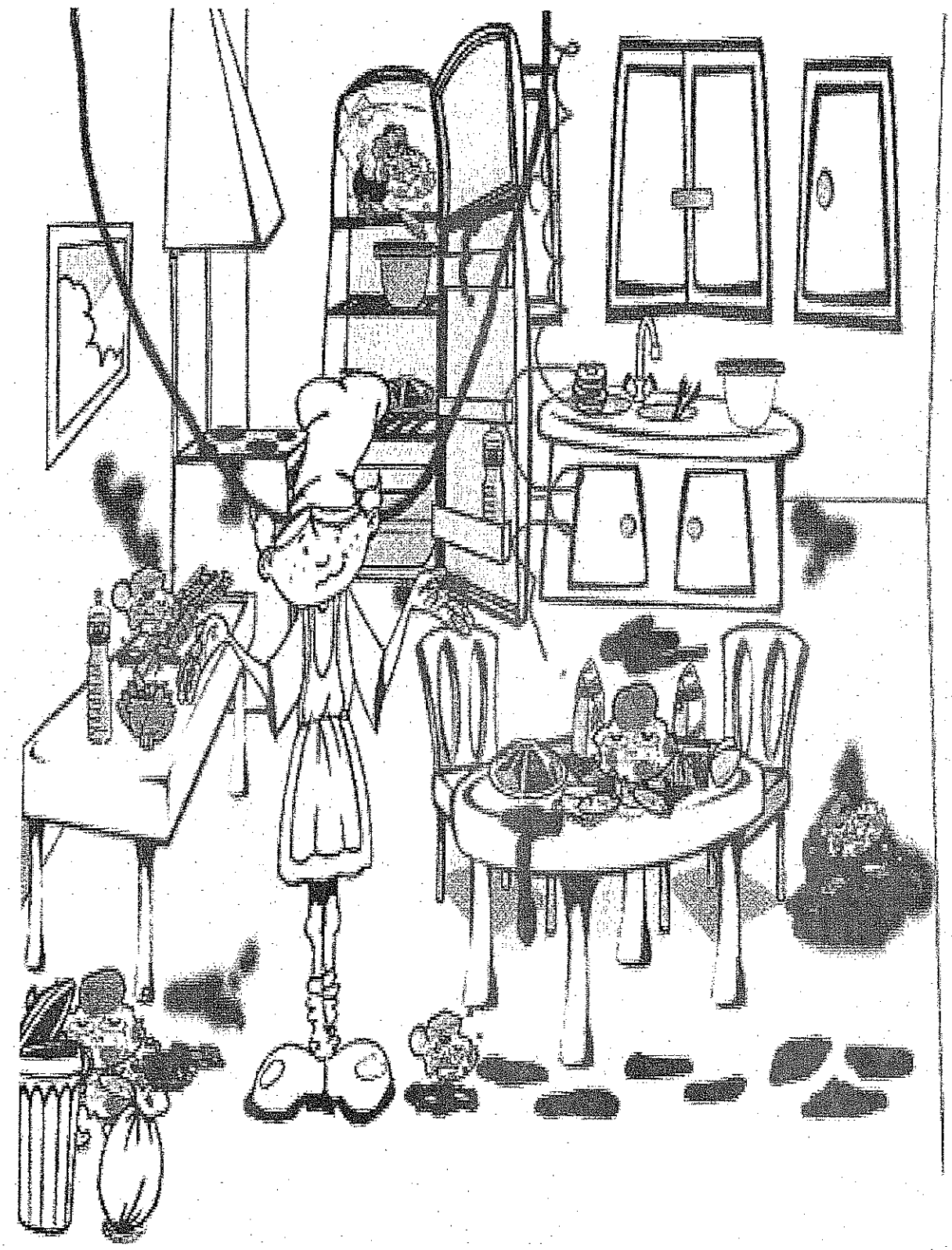
¿QUÉ COMIDA ME GUSTA?

¿CUÁNTAS COMIDAS HAGO AL DÍA?

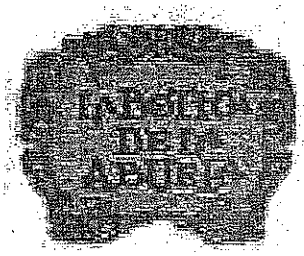
Higiene doméstica

7. Las trampas de la suciedad

Hay microbios en todos los objetos y en todos los rincones de la casa.
Pero hoy, toca limpieza general.
¡A la caza de los microbios! ¡Tacha con una cruz roja todos los microbios que encuentres de la página siguiente!
También puedes colorear el dibujo.



8. JARABE Y BOTICA



Mi niño no quiere
ni gloria bendita.
Se ha puesto malito,
le duele la tripa.
El médico dice
que tiene un empacho
por atiborrarse
de dulces borrachos.
Mi niño no quiere
tomarse el jarabe
porque lo ha probado
y a rayos le sabe.
Pastillas disueltas.
Potingues en gotas.
Con agua se lleva
de un trago a la boca

(Ajimoli. Edit. Everest)

MEMORÍZALO

¿POR QUÉ LE DUELE LA TRIPITA AL NIÑO?_____

¿A TI TE HA PASADO ALGUNA VEZ? ¡¡CUENTA, CUENTA!! ¿QUÉ TE PASÓ?_____

REPASO Y EVALUACIÓN FINAL

ALIMENTACIÓN Y SALUD

RECUERDA

Cuida tu **alimentación**. Come muchas frutas y verduras que te van a reportar numerosas vitaminas.
¡Muy importante!: No comas chucherías todos los días ya que no es bueno ni para tus dientes ni para tu salud en general. No abuses de los refrescos. Es mejor tomar zumos.
Nuestro cuerpo necesita **higiene** para mantenerse sano y así evitar enfermedades.
Cepíllate los dientes después de cada comida.
Lávate las manos antes de comer, dúchate a diario y lava bien tu pelo.
Cuida tu **postura**. Siéntate bien en las sillas y en el sofá. Tu espalda te lo agradecerá.
Y, por supuesto... no olvides de hacer **ejercicio** (monta en patines, corre, salta a la comba, juega con la pelota, monta en bici, baila, etc...)

AUTOEVALUACIÓN

Lee, piensa y coloca una ☺ donde creas.

	SÍ	NO	A VECES
Todos los días como una pieza de fruta por lo menos.			
Como muchas chucherías.			
Me ducho todos los días.			
Después de las comidas me cepillo los dientes.			
Me siento derecho en las sillas.			
Casi todos los días hago algún tipo de ejercicio			
Me lavo las manos antes de las comidas.			

¿Te comprometes a cuidar tu salud y tu alimentación durante toda tu vida?.....

¿De verdad?.....

SUERTE Y... ¡ÁNIMO!