

UNIDAD DIDÁCTICA 4

¡MI SALUD ES UNA SUMA!



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



Energía para crecer

PRIMARIA

Cuaderno del alumnado
6 - 8 AÑOS



Hábitos saludables para mejorar tu salud

¿La alimentación lo es todo?

Anteriormente...

Toda la clase está trabajando para organizar un almuerzo saludable. Mientras decidían qué alimentos incluir, algunos de nuestros amigos no supieron qué significa que un alimento sea de temporada.

Con ayuda de todos, superaron la misión de la profesora: descubrir de qué temporada son algunas frutas y verduras; y entendieron muy bien cuáles son sus beneficios.

En la mesa están todos los alimentos necesarios.



¡Manos a la obra!

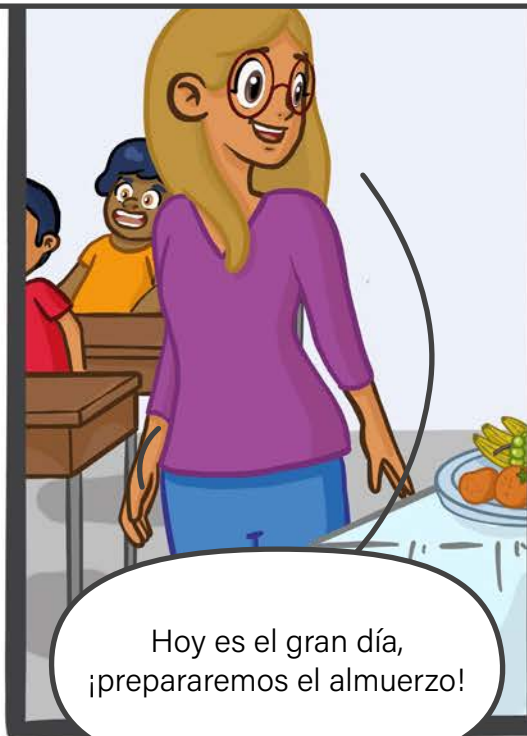


¡Yo me encargo de la fruta!

Kun, ¿no te olvidas de hacer algo antes?



Hoy es el gran día,
¡prepararemos el almuerzo!





Más tarde...

Los niños y niñas, después de lavarse las manos, han preparado todos juntos el almuerzo.

¡Muy buen trabajo, grupo! ¡A almorzar!



Además de la alimentación, tenemos que tener en cuenta otros hábitos saludables, Loy.



Yo pensaba que la alimentación era lo más importante.



¡Nuestra salud es una suma!

También es bueno para nuestro cuerpo hacer ejercicio físico y movernos.



Pero en la escuela ya hacemos ejercicio un día a la semana.



¡Sí, es cierto!

Pero es recomendable hacer un poco cada día.

Igual que descansar bien para recuperar fuerzas.

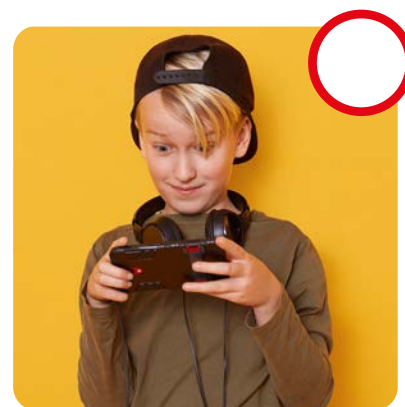
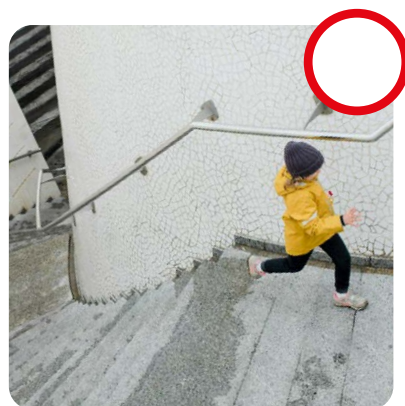


ACTIVIDAD 1

¿Qué me mantiene en forma?



Selecciona las actividades que te ayudan a tener una vida activa poniendo una X en el círculo.



Sabías que...

Hacer ejercicio físico nos ayuda a fortalecer nuestros músculos y huesos, mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones.

Esto nos ayuda a prevenir enfermedades de nuestro cuerpo, como por ejemplo la obesidad.

¿Qué es la obesidad?

Cuando el peso de una persona es superior a lo considerado saludable.



Revisa el cuadro de la actividad 3 de la unidad 1 “Conozco a Tix, Loy, Edda y Kun” y añade nuevos hábitos que puedas incorporar para moverte cada día y así cuidar de tu corazón.

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	



Sabías que...

Cambiando pequeños hábitos puedes añadir movimiento en tu día: subir escaleras, ir andando a la escuela, limpiar tu habitación...

De esta forma ayudas a mantener tu corazón fuerte y activo.

¡Recuerda!

Lo importante es mantener nuestro corazón activo cada día.



ACTIVIDAD 2

¿Qué sucederá con las rebanadas de pan?



Con todo el grupo de compañeros y compañeras de clase os proponemos realizar un experimento para conocer por qué es importante lavarse las manos bien.

Etiquetaje:

Etiquetad cada bolsa: Control, Limpia, Sucia.

- **Bolsa control:** Poned una rebanada de pan en la bolsa sin que toque nada.
- **Bolsa sucia:** Cuando vengáis del patio, y sin limpiaros las manos, coged otra rebanada y tocadla todos. Luego, metedla en la bolsa.
- **Bolsa limpia:** Limpiaos las manos y coged la rebanada que falta. Tacadla y metedla en la bolsa.



¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

- Materiales -

- **3 rebanadas de pan** (si no son industriales, el resultado será evidente antes).
- **3 bolsas** herméticas transparentes.

Procedimiento:

1. Cerrad las bolsas y ponedlas en un lugar fresco y seco.
2. Id observando de forma diaria las tres bolsas, para ver qué cambios se producen en ellas.
3. En unos días, el moho empezará a aparecer, ¿en cuál aparecerá antes?

Texto adaptado del experimento del Mott Children's Hospital.



Recuerda...

La higiene es muy importante, no solo para evitar enfermedades sino también para cuidar de no ensuciar a los demás.

ACTIVIDAD 3

¿Te hidratas bien?



Aquí tienes varios consejos importantes para hidratarte bien. Relaciona cada frase con su final.

Beber agua a lo largo del día y...

... no sustituyen el agua.

Cuando practiques deporte o en días de calor...

... de cuatro a seis vasos de agua al día.

Beber al menos...

... hidrátate más.

Las bebidas azucaradas y zumos...

... sobre todo cuando tengas sed.



Aquí tienes unos vasos de agua. ¡Pinta los que ya te hayas bebido!

A lo largo del día, ¡tienes que haberlos pintado todos!

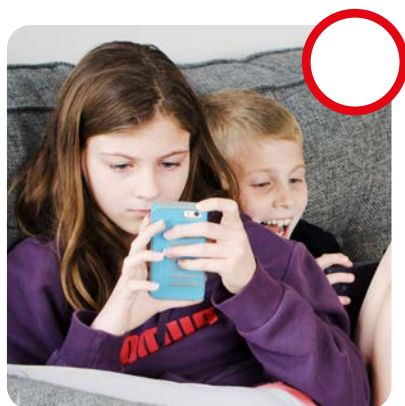
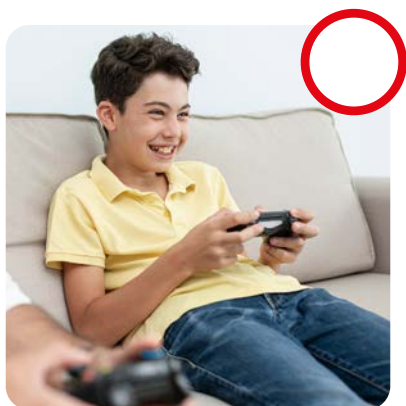


ACTIVIDAD 4

¿Qué puedo hacer para descansar mejor?



Selecciona las actividades que te permitirán descansar mejor poniendo una X en el círculo.



Sabías que...

Hacer actividades relajantes antes de irnos a la cama nos ayudará a dormir mejor.

El descanso es importante para cargar las pilas y estar activos al día siguiente.

ACTIVIDAD 5

Nutripasatiempo



Busca las palabras escondidas en la sopa de letras.



EJERCICIO

ACEITE

CARNE

FRUTA

HIGIENE

CEREAL

DESCANSO

HIDRATACIÓN

PESCADO

AGUA

ALIMENTACIÓN

VERDURA

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