

4 UNITAT DIDÀCTICA
LA MEVA SALUT ÉS UNA SUMA!



Energia per créixer

PRIMÀRIA

Quadern de l'alumnat

6 - 8 ANYS



Hàbits saludables per millorar la teva salut

L'alimentació ho és tot?

Anteriorment...

Tota la classe està treballant per organitzar un esmorzar saludable. Mentre decidien quins aliments incloure, alguns dels nostres amics no van saber què significa que un aliment sigui de temporada.

Amb l'ajuda de tots, van superar la missió de la professora: descobrir de quina temporada són algunes fruites i verdures; i van entendre molt bé quins són els seus beneficis.

A la taula estan tots els aliments necessaris.



Som-hi!

Avui és el gran dia,
prepararem l'esmorzar!

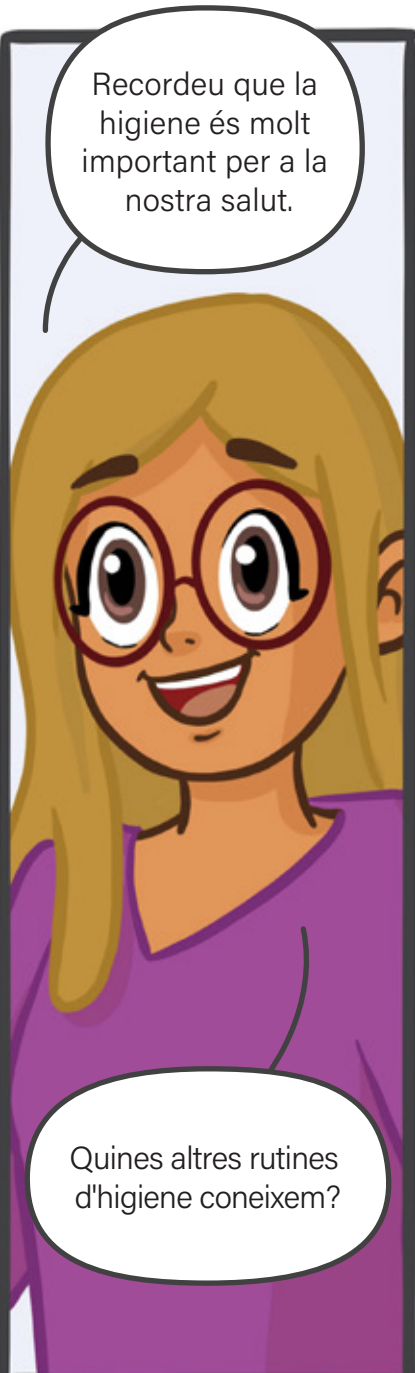
Jo m'encarrego
de la fruita!

Kun, no
t'oblides de
fer alguna
cosa abans?





Recorda que abans de tocar els aliments has de rentar-te les mans.



Recordeu que la higiene és molt important per a la nostra salut.



Dutxar-nos!



És veritat!

Exacte!

Igual que abans d'anar a dinar.

Quines altres rutines d'higiene coneixem?

Raspallar-se les dents cada dia.

No tocar les coses amb les mans brutes.

Més tard...

Els nens i les nenes, després de rentar-se les mans, han preparat tots junts l'esmorzar.

Molt bona feina, grup! A esmorzar!



Agafaré una mica de cada, tot té molt bona pinta!

Sí!



Ara que ja sabem com menjar de manera variada i saludable, no ens hem de preocupar de res més.



A més de l'alimentació,
hem de tenir en compte
altres hàbits saludables, Loy.



La nostra salut
és una suma!

També és bo per al
nostre cos fer exercici
físic i moure'ns.



Però a l'escola ja fem
exercici un dia
a la setmana.



Jo pensava que
l'alimentació era
el més important.



Sí, és cert!

Però és recomanable
fer una mica cada dia.

Igual que
descansar
bé per
recuperar
forces.



Exacte! A més de l'alimentació, hem de tenir altres bons hàbits.

Perquè no se m'oblidi, llavors hem de tenir

una alimentació variada, rentar-nos diàriament, fer exercici cada dia i d'escansar correctament.

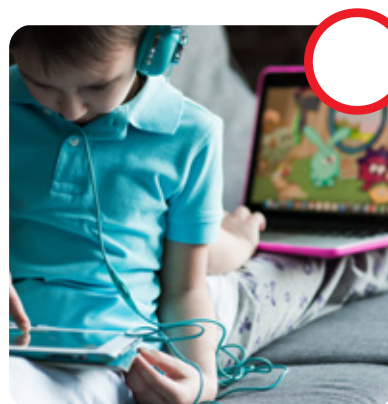
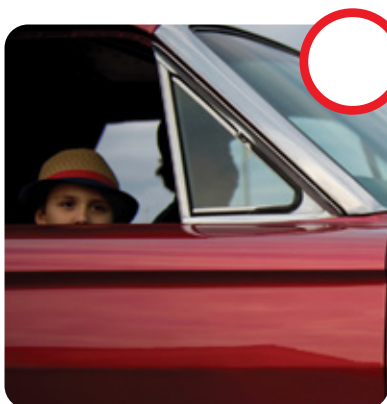
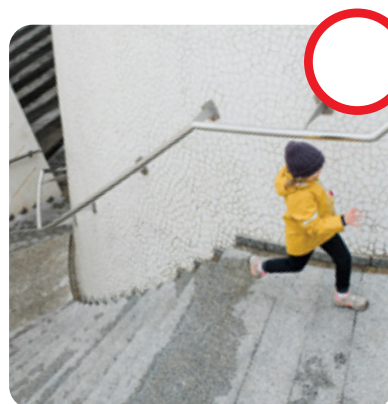
Molt bé!

ACTIVITAT 1

Què em manté en forma?



Selecciona les activitats que t'ajuden a tenir una vida activa posant una X dins el cercle.



Sabies que...

Fer exercici físic ens ajuda a enfortir els nostres músculs i ossos, millora el funcionament del cor i els pulmons.

Això ens ajuda a prevenir malalties del nostre cos, com per exemple l'obesitat.

Què és l'obesitat?

Quan el pes d'una persona és superior al considerat saludable.



Revisa el quadre de l'activitat 3 de la unitat 1 "Conec el Tix, la Loy, l'Edda i en Kun"
i afegeix nous hàbits que puguis incorporar per moure't cada dia i així cuidar el teu cor.

Dilluns	
Dimarts	
Dimecres	
Dijous	
Divendres	
Dissabte	
Diumenge	



Sabies que...

Canviant petits hàbits pots afegir moviment en el teu dia: pujar escales, anar caminant a l'escola, netejar la teva habitació...

D'aquesta manera ajudes a mantenir el teu cor fort i actiu.

Recorda!

L'important és mantenir el nostre cor actiu cada dia.



ACTIVITAT 2

Què passarà amb les llesques de pa?



Amb tot el grup de companys i companyes de classe us proposem realitzar un experiment per conèixer per què és important rentar-se les mans bé.

Etiquetatge:

Etiqueteu cada bossa: Control, Neta, Bruta.

- **Bossa control:** Poseu una llesca de pa dins la bossa sense que toqui res.
- **Bossa bruta:** Quan vingueu del pati, i sense netejar-vos les mans, agafeu una altra llesca i toqueu-la tots. Després, fiqueu-la dins la bossa.
- **Bossa neta:** Netegeu-vos les mans i agafeu la llesca que falta. Toqueu-la i fiqueu-la a la bossa.



Per què és tan important rentar-se les mans?

- Materials -

- **3 llesques de pa** (si no són industrials, el resultat serà evident abans).
- **3 bosses** hermètiques transparents.

Procediment:

1. Tanqueu les bosses i poseu-les en un lloc fresc i sec.
2. Aneu observant de manera diària les tres bosses, per veure quins canvis es produeixen en elles.
3. En uns dies, la floridura començarà a aparèixer; a quina apareixerà abans?

Text adaptat de l'experiment del Mott Children's Hospital.



Recorda...

La higiene és molt important, no sols per evitar malalties sinó també per cuidar de no embrutar els altres.

ACTIVITAT 3

T'hidrates bé?



**Aquí tens diversos consells importants per hidratar-te bé.
Relaciona cada frase amb el seu final.**

Beure aigua al
llarg del dia i...

... no substitueixen l'aigua.

Quan practiquis esport o
en dies de calor...

... de quatre a sis gots
d'aigua al dia.

Beure almenys...

... hidrata't més.

Les begudes
ensucrades i sucs...

... sobretot quan
tinguis set.



**Aquí tens uns gots d'aigua.
Pinta els que ja t'hagis begut!**

Al llarg del dia, els has d'haver pintat tots!

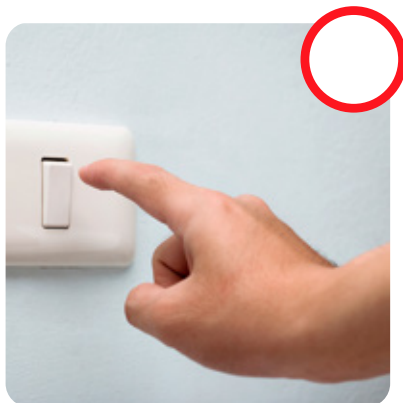
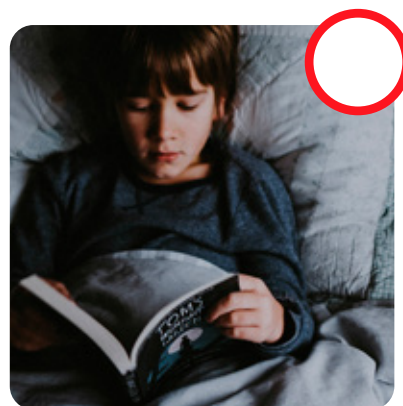
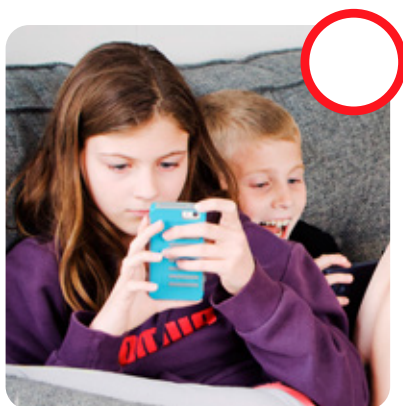
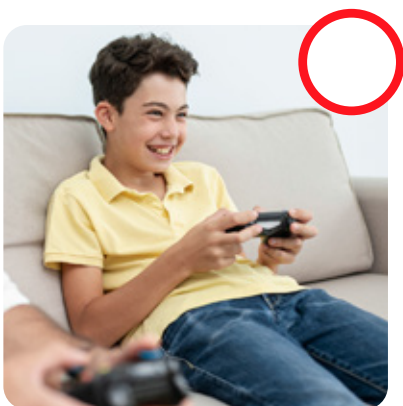


ACTIVITAT 4

Què puc fer per descansar millor?



Selecciona les activitats que et permetran descansar millor posant una X dins el cercle.



Sabies que...

Fer activitats relaxants abans d'anar-nos al llit ens ajudarà a dormir millor.

El descans és important per carregar les piles i estar actius l'endemà.

ACTIVITAT 5

Nutripassatemps



Busca les paraules amagades a la sopa de lletres.

EXERCICI
OLI
CARN

HIGIENE
CEREAL
FRUITA

DESCANS

HIDRATACIÓ
PEIX

ALIMENTACIÓ
VERDURA
AIGUA

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