

UNIDADE DIDÁCTICA 1
COÑEZO A TIX, LOY, EDDA E KUN



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



Enerxía para medrar

PRIMARIA

Caderno do alumnado

6 - 8 ANOS



Introdución ao proxecto Enerxía para medrar

Kun ten novas!

Ola! O meu nome é **Tix**, teño 7 anos e encántame facer **deporte** e **comer de todo**.



Ola! O meu nome é **Loy**, Vou a 2º de Primaria. Gústame moito as **plantas** e **coidar do noso planeta**.



Eu chámome **Edda**, ola! Todos imos á **mesma clase** e sempre **nos axudamos** coas dúbidas que temos.



O meu nome é **Kun**, e encántame **aprender** cousas novas cos meus amigos e amigas.





O outro día escoitei á profesora dicir que nos proporá un reto!

Preparar un xantar para toda a clase.



Que divertido!

Encántame!

Que ben!



Tamén escoitei que aprenderíamos moito sobre alimentación saudable, bos hábitos e reciclaxe.





ACTIVIDADE 1

Podes descifrar o código?



Adiviña o título deste proxecto coa axuda do código secreto:



TÍTULO SECRETO



Escribe aquí o título:

Agora, escribe o teu nome usando o código secreto. Se che falta algunha letra, inventa o teu propio símbolo!

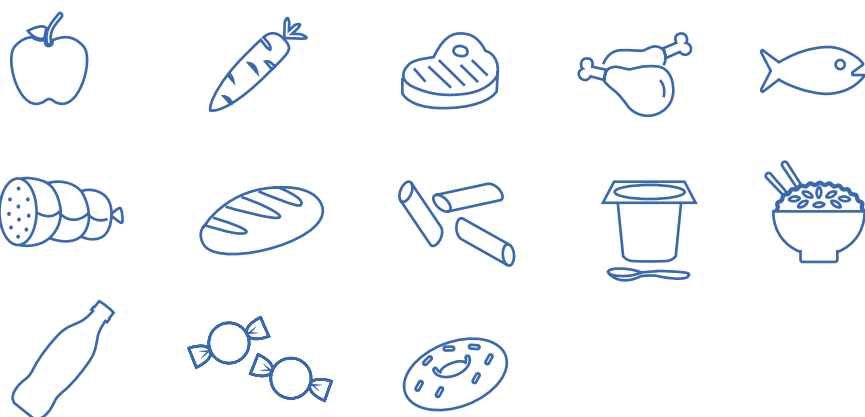
ACTIVIDADE 2

Queremos coñecerte!



Responde estas breves preguntas para coñecer os teus hábitos.

1. Redondea os **5 alimentos** que máis comes:



Hábito saudable

Un **hábito** é un costume que repetimos.

Un **hábito saudable** é aquel que repetimos en relación coa nosa saúde e que nos beneficia (alimentación, exercicio, hixiene, hidratación e sono).



2. Completa a frase cos teus **hábitos alimentarios**:

- a. Durante o día como froita..... veces ao día.
- b. Durante o día como verduras..... veces ao día.
- c. A miña bebida principal é

3. Indica que días fas **exercicio** e de que tipo:

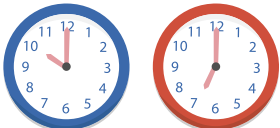
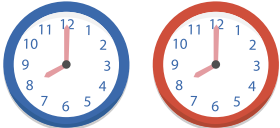
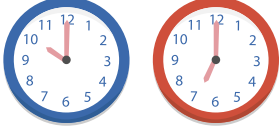
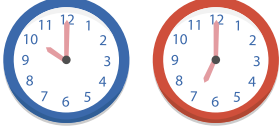
Luns	
Martes	
Mércores	
Xoves	
Vernes	
Sábado	
Domingo	

4. **Redondea** todas as opcións que fas para coidar a túa **hixiene**:

- a. Lavo as mans antes de cada comida.
- b. Lavo as mans despois de cada comida.
- c. Cando chego á casa lávome as mans.
- d. Cepillo os dentes unha vez ao día.
- e. Cepillo os dentes despois de cada comida.
- f. Dúchome unha vez ao día.



5. 5. Selecciona como son os teus **hábitos de descanso**:

Ao longo do día síntome...	 con sono ☐	 con enerxía ☐
Érgome cada día...	 a distintas horas ☐	 á mesma hora ☐
Déitome cada día...	 a distintas horas ☐	 á mesma hora ☐

APRENDE MÁIS!

Xogo interactivo



Aprenderás moito con Energy para medrar. Agardamos que estas unidades didácticas che parezan divertidas!

Sabías que hai un xogo perfecto co que podes a proba o teu coñecemento nunha misión para axudar a Tix, Loy, Edda e Kun?

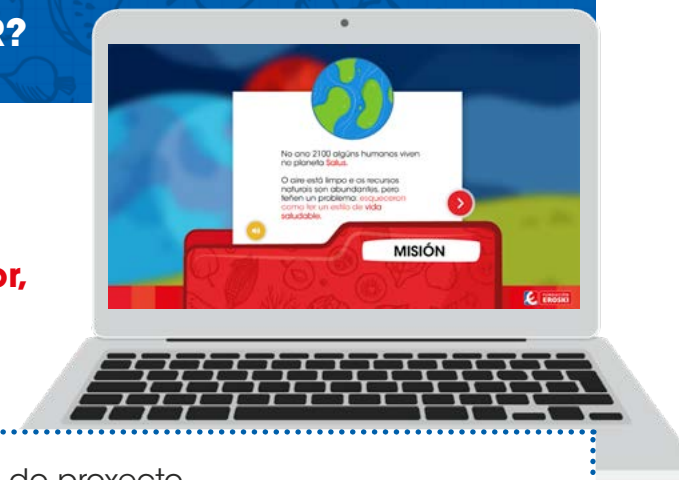
A misión de Tix e Loy Por unha vida saudable e responsable

É un xogo virtual co que seguirás coñecendo a Tix, Loy, Edda e Kun e as claves para coidar da túa saúde e da do planeta.

Superar desafíos divertidos, descubrir mensaxes secretas e axudar a salvar os habitantes de Salus!

COMO XOGAR?

Podes xogar en calquera momento desde un ordenador, tablet ou móbil.



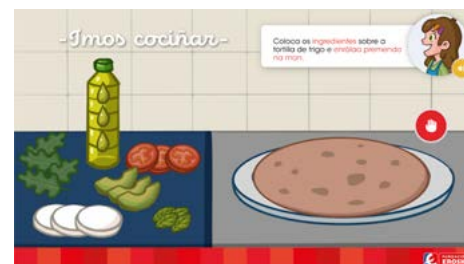
- 1 Vais ao sitio web do proxecto.
www.energiaparacrecer.escoladealimentacion.es



- 2 Busca o xogo "A misión de Tix e Loy".



- 3 Accede e elixe o nivel no que queres xogar.



- 4 Divértete moito!