

UNIDADE DIDÁCTICA 4
A MIÑA SAÚDE É UNHA SUMA!



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



Enerxía para medrar

PRIMARIA

Caderno do alumnado

6 - 8 ANOS



Hábitos saudables para mellorar a túa saúde

A alimentación é todo?

Anteriormente...

Toda a clase está a traballar para organizar un xantar saudable. Mentres decidían que alimentos incluír, algúns dos nosos amigos non sabían o que significa que un alimento estea en tempada.

Coa axuda de todos, superaron a misión da profesora: descubrir de que tempada son algunhas froitas e verduras; e entenderon moi ben cales son os seus beneficios.

Sobre a mesa están todos os alimentos necesarios.



Mans á obra!

Hoxe é o gran día, prepararemos o xantar!

Eu encárgome da froita!

Kun, non esqueches facer algo antes?





Lémbrete de que antes de tocar a comida debes lavar as mans.



Lémbrete de que a hixiene é moi importante para a nosa saúde.



Ducharnos!

Lavar os dentes todos os días.

Non tocar as cousas coas mans sucias.



É verdade!

Exacto!

Igual que antes de ir comer.

Que outras rutinas de hixiene coñecemos?

Máis tarde...

Os nenos e nenas, despois de lavarse as mans, prepararon todos xuntos o xantar.

Estupendo traballo, grupo! A xantar!



Ademais de comer, cómpre que teñamos en conta outros hábitos saudables, Loy.



A nosa saúde é unha suma!

Tamén é bo para o noso corpo facer exercicio e moverse.



Pero na escola xa facemos exercicio un día á semana.



Eu coidaba que a alimentación era o máis importante.



Si, é verdade!

Pero é recomendable facer un pouco cada día.

Así como descansar ben para recuperar forzas.



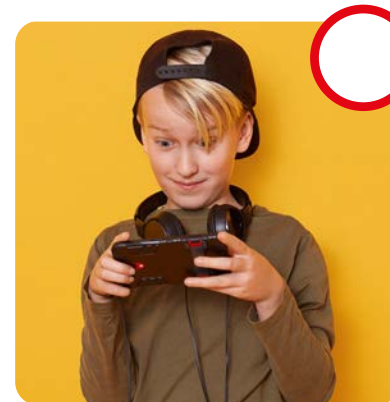
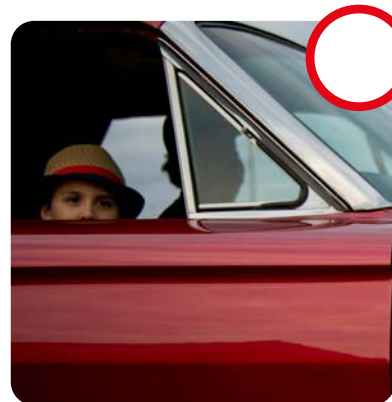
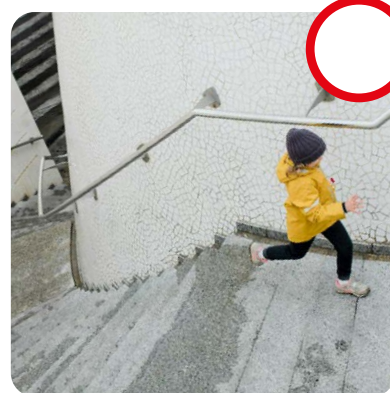


ACTIVIDADE 1

Que me mantén en forma?



Selecciona as actividades que che axuden a ter unha vida activa poñendo un X no círculo.



Sabías que...

Facer exercicio axúdanos a fortalecer os músculos e ósos, mellora o funcionamento do corazón e dos pulmóns.

Isto axúdanos a previr enfermidades no noso corpo, como a obesidade.

Que é a obesidade?

Cando o peso dunha persoa é superior ao que se considera saudable.



Revisa o cadro da actividade 3 da unidade 1 “Coñezo a Tix, Loy, Edda e Kun” e engade novos hábitos que poidas incorporar para moverte todos os días e así coidar o teu corazón.

Luns	
Martes	
Mércores	
Xoves	
Vernes	
Sábado	
Domingo	



Sabías que...

Cambiando hábitos pequenos podes engadir movemento ao teu día: subir escaleiras, camiñar ao colexio, limpar o teu cuarto...

Deste xeito, axudas a manter o teu corazón forte e activo.

Lembra!

O importante é manter o noso corazón activo todos os días.



ACTIVIDADE 2

Que pasará coas rebandas de pan?



Con todo o grupo de compañeiros, propoñémosvos facerdes un experimento para descubrir por que é importante lavarse ben as mans.

Etiquetaxe:

Etiquetade cada bolsa: Control, Limpa, Sucia.

- **Bolsa de control:** Poñede unha rebanda de pan na bolsa sen tocar nada.
- **Bolsa sucia:** Cando veñas do patio e sen limpar as mans, colle outra rebanda e tocádea todos. Despois, metédea na bolsa.
- **Bolsa limpa:** Limpádevos as mans e collede a rebanda que falta. Tocádea e metédea na bolsa.



Por que é tan importante lavarse as mans?

- Materiais -

- **3 rebandas de pan** (se non son industriais, o resultado será evidente antes).
- **3 bolsas** herméticas transparentes.

Procedemento:

1. Pechade as bolsas e poñédeas nun lugar fresco e seco.
2. Ide observando as tres bolsas, día a día, para ver que cambios ocorren nelas.
3. Nuns días comezará a aparecer o mofo, en cal aparecerá primeiro?

Texto adaptado do experimento Mott Children's Hospital.



Lembra...

A hixiene é moi importante, non só para evitar enfermidades senón tamén para coidar de non ensuciar os demais.

ACTIVIDADE 3

Hidrátaste ben?



**Aquí tes algúns consellos importantes para te hidratares ben.
Relaciona cada frase co seu final.**

Bebe auga durante
todo o día e...

... non é un substituto da auga.

Cando practiques deporte
ou nos días de calor...

... de catro a seis vasos
de auga ao día.

Bebe polo menos...

... hidrátate máis.

As bebidas
azucradas e zumes...

... especialmente
cando teñas sede.



**Aquí tes uns vasos de auga.
Pinta os que xa bebiches!**

Ao longo do día, tes que os ter pintado todos!

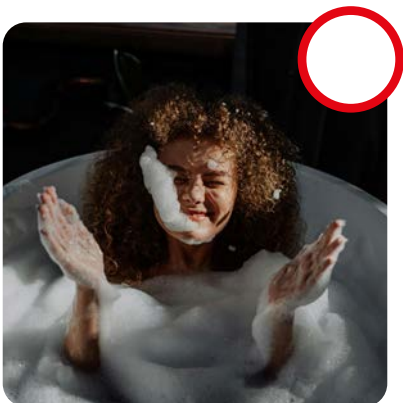
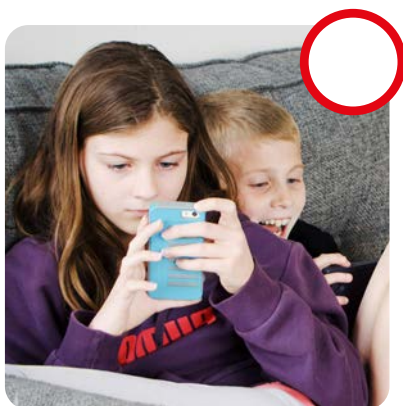
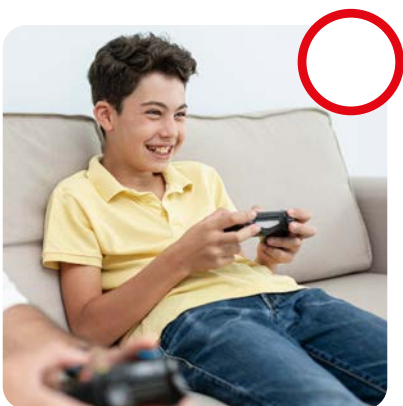


ACTIVIDADE 4

Que podo facer para descansar mellor?



Selecciona as actividades que che permitirán descansar mellor poñendo un X no círculo.



Sabías que...

Facer actividades relaxantes antes de deitarnos axudaranos a durmir mellor.

O descanso é importante para recargar as pilas e estar activo ao día seguinte.

ACTIVIDADE 5

Nutripasatempo



Busca as palabras escondidas na sopa de letras.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

EXERCICIO ACEITE CARNE
HIXIENE CEREAL FROITA
HIDRATACIÓN PEIXE DESCANSO
ALIMENTACIÓN VERDURA AUGA

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