

Primer Ciclo

Educación Primaria

Educación
para la
Salud

Higiene y
Bienestar

Cuaderno de Actividades
para el Alumnado



Educación
para la
Salud

Cuaderno de Actividades

Educación Primaria
Primer Ciclo

Higiene y Bienestar

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud

Elaboración y contenido:

Rocío Muñoz Rebollo

Supervisión Técnica:

M^a de los Desamparados Abellán Ferrándiz

José M^a Capitán Gutiérrez

Pilar Cuéllar Portero

Ainhoa-Begoña Gallego Delgado

Dirección y Coordinación:

José Sánchez Perea

M^a Asunción Morales Domenech

Observatorio de la Salud

Edita:

Ayuntamiento de Sevilla

Bienestar Social y Empleo

Dirección General de Salud Pública

y Protección Animal

Servicio de Salud

www.sevilla.org

Diseño:

Imagina Advertising

Imprime:

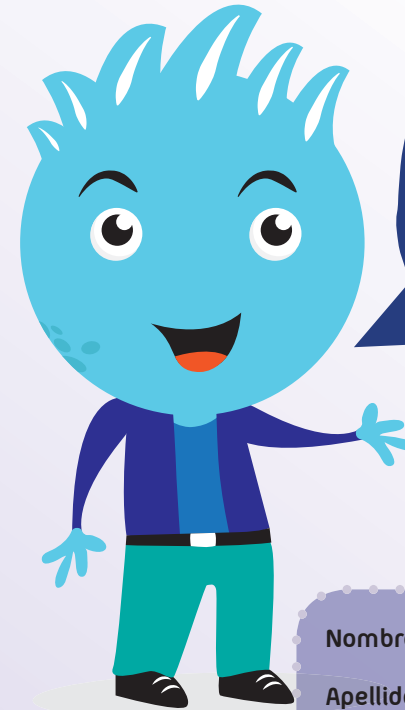
Egondi Artes Gráficas

Depósito Legal:

SE 1914-2018

Edición 2018

Sevilla



**¡Hola chicos
y chicas!**

Esperamos que disfrutéis de este cuaderno de actividades y que aprendáis a consolidar buenos hábitos de higiene y bienestar, ayudando así a mantener y mejorar vuestra salud ¡Feliz curso!

Nombre _____

Apellidos _____

Curso _____

Colegio _____

_____ de Sevilla

En el **CUADERNO** encontraréis
CUATRO TIPOS DE ACTIVIDADES:



Individuales



En grupo



En Familia



En parejas



Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde las haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis. También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo en clase.

Higiene y Bienestar

ÍNDICE

Unidad 1. Nos cuidamos

7

Unidad 2. Organizamos nuestro tiempo

19

Unidad 3. Mi compromiso con el entorno

25

Pasatiempos

31



Es importante educarnos desde pequeños y pequeñas para así poder prevenir enfermedades y la propagación de gérmenes que pongan en riesgo nuestra salud. Además, las normas de aseo y una correcta higiene personal nos permiten mantener una buena presencia para relacionarnos con los demás. Del mismo modo que cuidamos nuestro cuerpo, también cuidamos nuestro entorno.

Actividad 1

ENCUESTA DE HÁBITOS



Marca con una 



¿QUÉ SABES HACER TÚ?

- ¿Te peinas solo o sola?
- ¿Te lavas los dientes solo o sola?
- ¿Te vistes solo o sola?
- ¿Recoges tus juguetes?
- ¿Ayudas a guardar tu ropa?

	SÍ	NO	A VECES
¿Te peinas solo o sola?			
¿Te lavas los dientes solo o sola?			
¿Te vistes solo o sola?			
¿Recoges tus juguetes?			
¿Ayudas a guardar tu ropa?			

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO TE CUIDAS?



¿Y CUANDO COLABORAS EN CASA?



Se comenta en clase las respuestas de las dos últimas preguntas.

Actividad 2

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS DIENTES?



Aquí tienes unas pistas.



Repasa las palabras.

Cortar

Ponreir

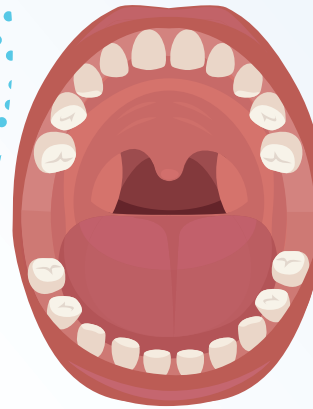
Criturar

Hablar

Actividad 3 ¿CUÁNTOS DIENTES TENGO AHORA?



Rellena el cuadro con los resultados que traigas de casa:



Arriba tengo dientes

Abajo tengo dientes

En total tengo dientes



Recorta y llévatelo a casa



Arriba tengo dientes

Abajo tengo dientes

En total tengo dientes



Vamos a ver cómo hay que cepillarlos para cuidarlos mejor.

Enlaza la frase con su dibujo correspondiente.



Mover el cepillo atrás y adelante por todas partes

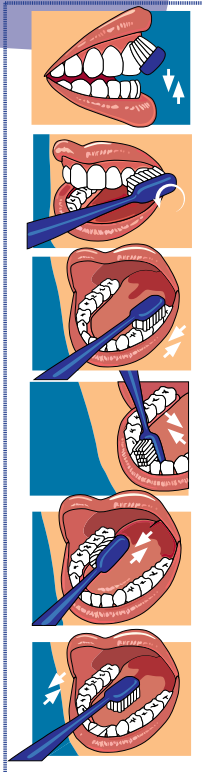
También de arriba y abajo

Por encima

Por dentro

Y por fuera

Y también la lengua



Repasa la frase.

Una buena alimentación rica en frutas y verduras y beber agua contribuye a tener unos dientes sanos y fuertes

Quando cuido mis dientes, mi sonrisa se ilumina.



DECÁLOGO BUCODENTAL

1. CEPÍLLATE LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA.

2. LÍMPIALOS POR TODAS PARTES DURANTE 2 MINUTOS.

3. CAMBIA DE CEPILLO CADA 3 MESES.

4. NO UTILICES EL CEPILLO DE OTRA PERSONA.

5. TOMA LECHE Y MUCHA FRUTA.

6. NO TOMES DULCES...

7. ...PERO SI LO HACES, CEPÍLLATE DESPUÉS.

8. UTILIZA PASTA CON FLÚOR.

9. VISITA AL DENTISTA CADA 6 MESES.

10. SI SIGUES ESTOS CONSEJOS CONSERVARÁS TUS DIENTES SANOS TODA LA VIDA.



Actividad 4

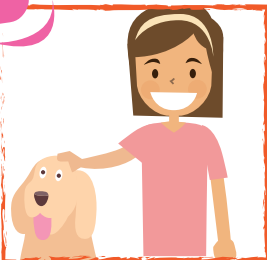
EL CUIDADO DE MIS MANOS

Lavarte las manos es muy importante. Acuérdate de lavártelas después de:



Las manos limpias evitan el contagio de infecciones

Lava siempre tus manos antes de comer



¿Cómo hay que lavarse las manos?

Repasa la acción.



1

Frotar con  y  por arriba y abajo.

2

Cambiar entre los 

3

Enjuagarse las 

4

Secarse las 



Repasa las líneas de puntos y observa qué pasa cuando tenemos las manos limpias (color verde) y qué ocurre cuando las tenemos sucias (color rojo).





Las manos limpias nos llevan a

Las manos sucias nos llevan a

Actividad 5

¡CUIDADO CON LOS PIOJOS!



Los piojos son unos  muy molestos. Que no se ven pero  y se alimentan de las personas.



Para prevenir piojos es importante revisar la cabeza una vez a la semana



Los piojos no vuelan



Es importante llevar el pelo corto o recogido



El tratamiento para eliminar piojos es fácil de usar



Cepillar el pelo todos los días



Existen repelentes de piojos



No se comparten ni peines ni gorras



Si tengo piojos hay que avisar al profesor o profesora



Repara la frase.

Cuidarme es querermme.

Organizamos nuestro tiempo

UNIDAD 2



Para cada actividad hay un momento concreto o determinado. Cuando nos organizamos y ordenamos nuestras cosas los días son más divertidos.

Actividad 1

TIEMPO PARA LA ROPA

Comentar cada dibujo. Sigue la línea de puntos y verás el camino correcto.



Actividad 2

TIEMPO PARA CUIDAR MI HABITACIÓN. ¿CÓMO ME GUSTA VERLA?



¿Qué cara tiene la señora que se ve en la foto? ¿Por qué la ves así?



Y en esta foto, ¿qué cara tiene?, ¿qué piensas que ha sucedido?

¡¡NO ENCUENTRO MI JUGUETE!!



Encuentra:

- 1 Papelera
- 1 Yoyó
- 1 Parchís
- 1 Lapicero
- 1 Reloj



El desorden, ¿es divertido?

Actividad 3

¡HELLO! TIEMPO PARA MÍ



Emoción SÍ/NO



Rodea de amarillo las palabras que expresan una emoción.

- | | | |
|----------|--------|----------|
| triste | alegre | |
| comida | juego | enfadada |
| miedo | asco | asustado |
| contento | leche | dibujo |
| sorpresa | | dormida |



Ahora, de esas palabras que has rodeado de amarillo, vuelve a rodear con color azul las emociones que no te gusta sentir y de rojo las emociones que sí te gusta sentir.

Actividad 4

¿QUÉ EMOCIÓN SIENTO CUANDO...?



Completa la línea de puntos según el color de la emoción.

Juego con mis amigos en lugar de ver la tele solo.

Se rompe un juguete que me gusta mucho.

Me pierdo en el parque.

Mi compi me quita un lápiz de color.

Me pica la cabeza y tengo piojos.

Me dan un regalo sorpresa.

Yellow
Alegria



Blue
Miedo



Green
Asco



Black
Tristeza



Red
Enfado



Pink
Sorpresa



Mi compromiso con el entorno

UNIDAD 3

Formamos parte del entorno donde vivimos, en él nos relacionamos con otras personas, animales, plantas y objetos. Es nuestra responsabilidad cuidar de este lugar donde crecemos y es importante conocer cómo ayudar a cuidarlo.



Actividad 1

DESCUBRO CÓMO CUIDAR MI ENTORNO



Rodea los dibujos de los utensilios que estén relacionados con el aseo de la casa (círculo naranja) y con el aseo del cuerpo (círculo verde).



Decimos en clase otros elementos o utensilios que nos ayudan al aseo del cuerpo y de la casa.

Actividad 2

¡YA SOY MAYOR!



Cierro el grifo mientras:



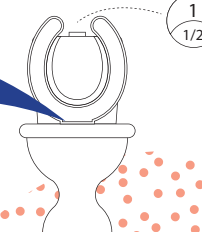
- Me lavo las manos
- Me cepillo los dientes
- Me enjabono en la ducha



Colorea el dibujo correcto.



Ahorro agua cuando utilizo adecuadamente la cisterna.

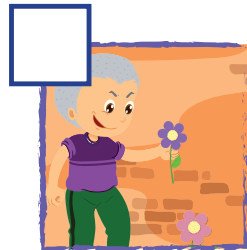


Actividad 3

¡CUIDO EL MEDIOAMBIENTE!



¿Qué dibujos de estos te parecen que cuidan el medioambiente? Señálalos con un



Repasa la frase.

La Tierra es mi casa.

Actividad 4

¡HELLO! COSAS QUE SOBRAN EN MI PARQUE

Yellow

Rodea de amarillo las cosas que no tienen que estar en el parque.



Repasa la frase.

Quando cuido el planeta también cuido de mí y de ti.

PASATIEMPOS

Jugamos a aprender









Actividad 1

SOPA DE LETRAS



Encuentra 6 palabras relacionadas con la salud y la higiene. Las encontrarás de izquierda a derecha y de arriba abajo.

TOALLA, FELIZ, DUCHA, RISA, PEINE, DORMIR

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

Actividad 2

BUSCA LAS DIFERENCIAS



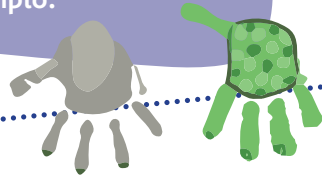
Busca las 6 diferencias en cada pareja de dibujos.



Actividad 3

MI MANO ANIMADA

Dibuja la silueta de tu mano, dale forma de un animalito que te guste y coloréala. Comparte en clase cómo te sientes cuando coloreas tus manos. Aquí tienes un ejemplo:



¡Qué  más limpias tienes!

¡Para  mejor!

¡Para  mejor!

Me cuido cuando...



DECÁLOGO

- 1 Uno Cepillo mis dientes después de cada comida 
- 2 Dos Evito tomar chuches 
- 3 Tres Voy a visitar al dentista 
- 4 Cuatro Lavo mis manos después de ir al baño 
- 5 Cinco Me lavo las manos antes de comer 
- 6 Seis Me ducho todos los días 
- 7 Siete Revisan mi cabeza una vez por semana 
- 8 Ocho Recojo mi cuarto y mis juguetes 
- 9 Nueve Cierro el grifo y ahorro agua 
- 10 Diez Yo también reciclo y me siento bien 

Me divierto cuando aprendo.  Repasa la frase.

Enhorabuena,
has completado tu cuadernillo
de actividades.



NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud