

Educación Primaria



Información para la familia

Higiene y Bienestar



Acompáñanos en la  
aventura de la  
Salud

**NO8DO**

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA  
Bienestar Social y Empleo  
Servicio de Salud



**NO8DO**  
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Estimadas familias:

Desde el Ayuntamiento de Sevilla se tiene una especial sensibilidad por la Educación para la Salud de los niños y las niñas.

Comenzar a edades tempranas es la mejor forma de interiorizar hábitos positivos para la salud.

Al colegio de sus hijos e hijas ha llegado esta oferta para trabajar aspectos muy importantes para su vida diaria.

Los temas seleccionados ofrecen un abanico importante de conceptos en los que ir profundizando conforme a su desarrollo.

Además del trabajo con el alumnado se oferta una formación al profesorado y a las familias, contribuyendo así a la mejor comprensión y abordaje de los temas que van a trabajar.

En cualquier momento el profesorado podrá recurrir a la Unidad de Promoción de Salud correspondiente para consultar dudas.

Nuestra intención es facilitar al profesorado, a las familias y al alumnado la labor de introducir poco a poco los hábitos positivos para la salud del menor.

Para acceder al material del programa:  
<https://goo.gl/bJuyDn>



No hay mayor legado  
para dejar a la  
generación futura que  
unos hábitos de vida  
saludables

Queremos que cada niño y niña participe de su cuidado, de su higiene personal y del entorno.

Además, con unos buenos hábitos mantenemos un buen estado de ánimo y una buena presencia para relacionarnos con las demás personas y también se evitan infecciones, transmisión de gérmenes y enfermedades.

Así pues, LA HIGIENE Y EL BIENESTAR los abordamos en este contexto en relación con tres unidades temáticas:

**1. Nos cuidamos:** hábitos de higiene como el aseo personal y la salud bucodental, otros cuidados generales como hábitos de descanso, higiene postural, orden y limpieza a nuestro alrededor y otras actividades que nos hacen sentir bien.

**2. Organizo mi tiempo:** uso constructivo del tiempo, uso de las tecnologías, hábitos positivos de organización de nuestro tiempo, distinguiendo lo necesario de lo recomendable y lo que se puede reducir.

**3. Mi compromiso con el entorno:** tareas que debemos conocer y practicar en los distintos espacios, en el hogar, en los espacios comunitarios y en el medio ambiente en nuestra ciudad.

### RECUERDA:

- ☺ Para tener una buena salud es muy importante lavarse la manos antes de comer y cepillarse los dientes después de cada comida.
- ☺ Cuidamos de nuestro entorno cuando reciclamos y así ayudamos al medioambiente.
- ☺ Para estar bien es aconsejable ducharse todos los días, dormir más de ocho horas y cuidar las posturas de la espalda.
- ☺ La organización de las tareas nos ayuda a disfrutar más de nuestro tiempo.
- ☺ Es importante reconocer nuestras emociones para conocernos y sentirnos mejor.