



Cuaderno de Actividades  
para el Alumnado

# Higiene y Bienestar

Educación Primaria  
Tercer Ciclo

**EDITA:**

Ayuntamiento de Sevilla.  
Área de Familia, Asuntos Sociales y  
Zonas de Especial Actuación.  
Servicio de Salud.

**DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN:**

Observatorio de la Salud.

**ESTRUCTURA Y CONTENIDO:**

Observatorio de la Salud.

**DISEÑO E IMPRESIÓN:**

Digigraf Impresión S.L.

**DEP. LEGAL:**

SE 1660-2013

[www.sevilla.org](http://www.sevilla.org)

¡Hola!

Me gustaría que me acompañaras durante este curso en este Cuaderno de Actividades sobre **HIGIENE Y BIENESTAR**.

Te propongo que nos pongamos a ello.

Será divertido y aprenderás mucho.



Nombre \_\_\_\_\_

Apellidos \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_

Colegio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ de Sevilla

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



**Individuales.**



**Compartimos en clase.**



**En familia.**



Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde la 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 juntos.

# Higiene y Bienestar

## CONTENIDO

Unidad 1. Nos cuidamos	7
Unidad 2. Organizamos nuestro tiempo	15
Unidad 3. Mi compromiso con el entorno	22



# Unidad 1. NOS CUIDAMOS

## Actividad 1. Hábitos de higiene personal



¡CUIDATE!  
¡Te sentirás bien!



• **Escribe** algunas frases que se te ocurran sobre higiene personal:

---

---

---

---

• Lee ahora:



## Consejos

• **Es necesario:**

- Ducharnos todos los días y también después de hacer ejercicio físico.
- Lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Cepillarnos los dientes después de comer, antes de acostarnos y siempre que comamos dulces.
- Lavarnos la cabeza al menos tres veces por semana.
- Cepillarnos o peinar el pelo todos los días.
- Estar atentos ante cualquier sensación molesta en el cabello o cuero cabelludo, puede ser una infección por piojos. Y siempre informa a tus padres.
- Cambiarnos diariamente de ropa interior.



¿Qué hemos descubierto sobre higiene personal que no habíamos escrito?

---

---

---

---

---

# Actividad 2. Cuidados del cuerpo

• **Rodea** con un círculo: verdadero (V) o falso (F)

- V F 1. Satisfacer los cuidados del cuerpo nos proporciona bienestar, vitalidad y salud.
- V F 2. El descanso y el sueño no son cuidados del cuerpo.
- V F 3. La higiene personal va desde la cabeza hasta los pies.
- V F 4. Un cabello limpio y cuidado no impide que me contagie de piojos, pero contribuye a acabar con estos rebeldes bichitos.
- V F 5. El lavado de manos es una medida universal para prevenir algunas enfermedades.
- V F 6. No necesito hacer actividades al aire libre.
- V F 7. Es importante realizar actividades, individuales y en grupo, que nos hagan sentirnos bien.
- V F 8. Tengo edad de responsabilizarme de preparar mi ropa con antelación, hacer mi cama y recoger todas mis cosas.
- V F 9. Los niños y niñas necesitamos los mismos cuidados.



**Los cuidados del cuerpo** comprenden la higiene personal y los hábitos que nos reportan bienestar personal. Considera todos los cuidados que aumentan nuestra vitalidad, nos mantienen en un estado saludable y procuran el desarrollo sano de nuestro cuerpo.

# Actividad 3. Cuestionario



Todos conocemos la importancia y necesidad de cepillarnos los dientes varias veces al día.



Este cuestionario nos servirá para repasar.  
• **Rodea** con un círculo tu respuesta.

1.	Cambio mi cepillo de dientes (o el cabezal si es eléctrico) cada tres o cuatro meses.	SÍ	No
2.	Me lavo los dientes todos los días.	SÍ	No
3.	¿Cuántas veces al día me cepillo los dientes?	Ninguna	Una
		Dos	Tres o más
4.	Me cepillo durante 2 minutos, por todas las superficies de los dientes.	SÍ	No
5.	Tengo mi lápiz mordido.	SÍ	No
6.	Evito tomar alimentos ricos en azúcares.	SÍ	No

El alimento que más me gusta y que puede hacer daño a mis dientes es

---



---

¡No olvides cepillarte los dientes antes de acostarte!



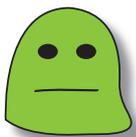
Ahora calculamos la puntuación que hemos obtenido:

- Pregunta 1: 1 punto si has marcado Sí.
- Pregunta 2: 1 punto si has marcado Sí.
- Pregunta 3: 0 puntos si has marcado "Ninguna", 1 punto si has marcado "Una", 2 puntos si has marcado "Dos", 3 si has marcado "Tres o más".
- Pregunta 4: 1 punto si has marcado Sí.
- Pregunta 5: 1 punto si has marcado No.
- Pregunta 6: 1 punto si has marcado Sí.

Tu puntuación es:



Valoración:



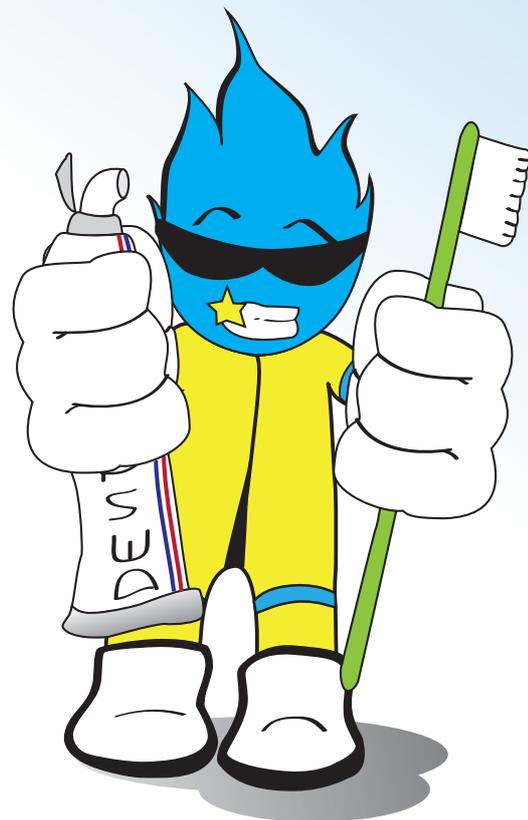
**0-4 puntos:** Debes mejorar tus hábitos de higiene buco-dental. ¡Ánimo! Tú puedes.



**5-6 puntos:** Tienes buenos hábitos, pero los puedes mejorar.



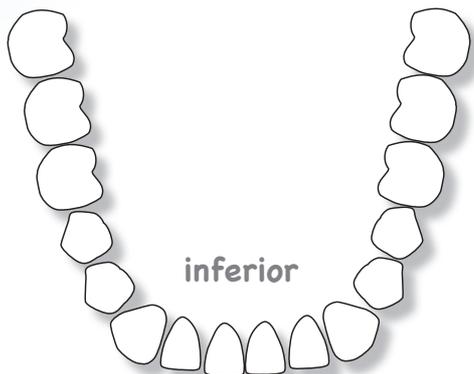
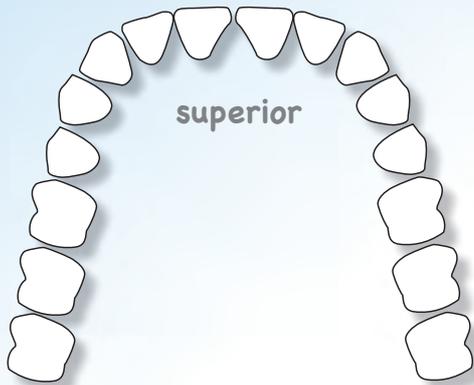
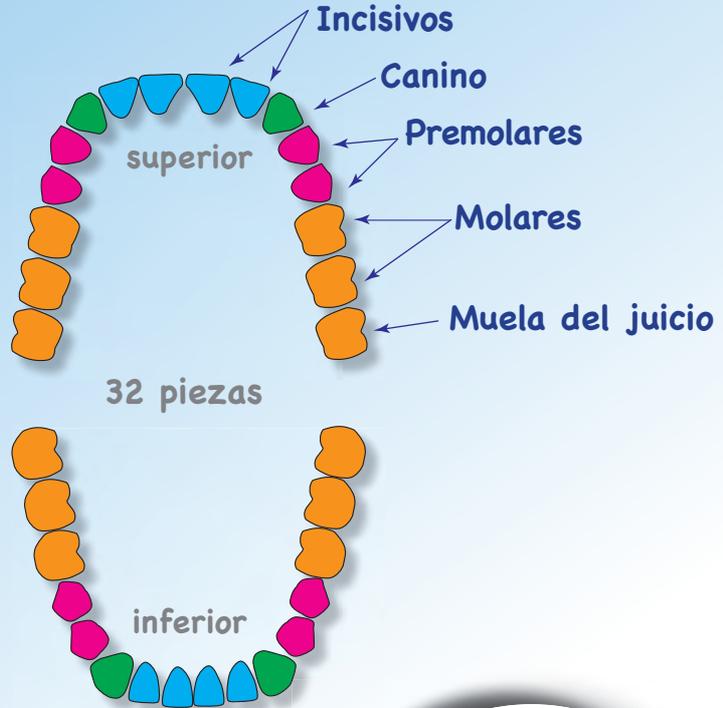
**7-8 puntos:** ¡Magnífico! Continúa así. Tus hábitos son muy buenos.



# Actividad 4. Mi odontograma



Un odontograma es una representación de nuestros dientes. Cuando seas una persona adulta tendrás este odontograma:



• **Señala** en este odontograma con ayuda de tus padres:

1. Qué piezas definitivas tienes ya. Coloréalas de azul.
2. Si tienes caries en algún diente o muela. Coloréalas de rojo.



## Actividad 5. Cuidemos nuestra espalda



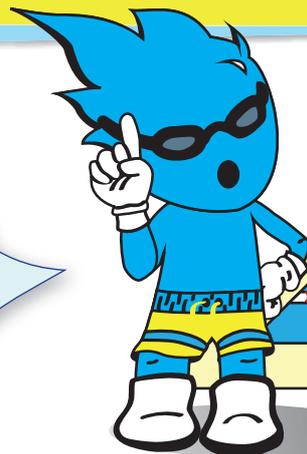
¿Te ha dolido alguna vez la espalda?

Debemos cuidar nuestro aparato locomotor, y en especial, la espalda. Para ello es conveniente fortalecer nuestros músculos, mantener posturas correctas y realizar movimientos adecuados.

### ES IMPORTANTE:

- Cargar nuestra mochila solo con el material necesario. Lo mejor es llevarla a la espalda sobre los dos hombros, a 5 cm de la cintura, repartiendo el peso.
- Mantener la espalda recta sobre el asiento, sin cruzar las piernas.
- Agacharse y levantarse doblando las piernas, sin doblar la espalda.
- Realizar estiramientos antes y después de hacer ejercicio.

La natación fortalece todo el aparato locomotor, especialmente la espalda.

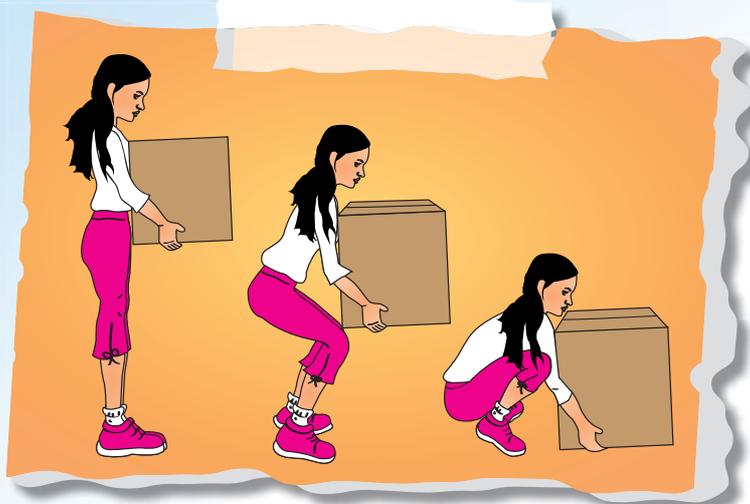


- **Observa** estas imágenes.
- **Rodea** con un círculo el "SÍ" si son positivas para nuestra higiene postural y el "NO" si no lo son.

SÍ / NO



SÍ / NO



SÍ / NO

SÍ / NO



SÍ / NO

- **Comentamos** en clase las respuestas.

# Unidad 2. ORGANIZAMOS NUESTRO TIEMPO



## Actividad 1. ¿Tú que harías?

En la actualidad, LA **TECNOLOGÍA** juega un papel fundamental en la forma de comunicarnos. También la empleamos para jugar, divertirnos y aprender (TV, consola, móvil, ordenador, Internet, MP3...), pero **DEBEMOS HACER UN BUEN USO DE ELLA.**



- **Imagínate** alguna de estas situaciones.
- **Elige** lo que harías.

a) Vas a hacer un viaje a un lugar donde no tendrás Internet. ¿Qué te llevarías?

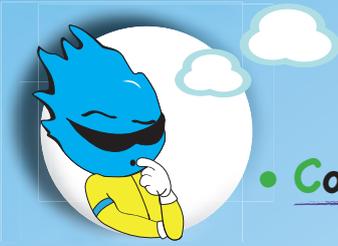
- Un ordenador con videojuegos y una bicicleta.
- Un ordenador y un móvil.
- Una bicicleta y tu libro favorito.

b) Necesitas bajar de Internet información para un trabajo de clase. ¿Qué harías?

- La busco sin ayuda.
- Busco lo que pueda y pido ayuda a mis padres.
- Busco lo que pueda y pido ayuda a mis amigos.

Las tecnologías son buenas, pero puede resultar perjudicial el uso que hacemos de ellas.





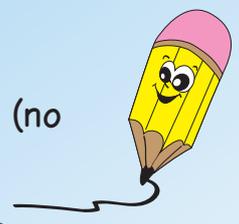
• Completa el siguiente cuadro:

Tecnologías	Ventajas	Inconvenientes
Móvil 		
 Ordenador		
Internet 		
 Videoconsolas		
Mp3, Mp4, ... 		
 Tv, Vídeos, DVD,...		

• Compartimos en clase las respuestas.

# Actividad 2. ¿Cuánto uso las tecnologías?

• **Escribe** en el siguiente cuadro cuánto tiempo usas diariamente las tecnologías durante el período de colegio (no en vacaciones).



## MI USO HABITUAL DE LAS TECNOLOGÍAS POR DÍA

	Horas al día entre semana	Horas al día fin de semana
Ver la televisión o DVD		
Jugar a la consola		
Hablar por el teléfono de casa		
Hablar por el móvil		
Buscar información por Internet		
Escuchar música		
Usar el ordenador para jugar		

¿Crees que le has quitado tiempo a otras cosas?

Sí

No

¿Cuáles? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Actividad 3. El contrato

- **Comenta** con tu familia lo que has trabajado en clase sobre las tecnologías. **Elegid** un aparato (televisión, móvil, ordenador...). **Fijad** un compromiso entre tú y tu familia para un uso responsable.

### CONTRATO DE COMPROMISO

Fecha de inicio de compromiso: \_\_\_\_\_ Fecha de revisión: \_\_\_\_\_

Se reúnen: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ para acordar el uso de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. Están como testigos \_\_\_\_\_

Niño/a: Yo \_\_\_\_\_ me comprometo a:

-Usar el/la \_\_\_\_\_ principalmente para \_\_\_\_\_

-Lo usaré los días \_\_\_\_\_

-En los horarios \_\_\_\_\_

-No interferirá en mis tareas o actividades diarias, personales o familiares,  
que son \_\_\_\_\_

- Os pediré que me ayudéis si me surge alguna duda o problema.

- No compartiré ninguna información personal ni de la familia sin consultarlo con vosotros.

Familiar: Yo \_\_\_\_\_ me comprometo a:

- Confiar en que harás el uso que hemos acordado.

- Escucharte y ayudarte en cualquier problema o dificultad que tengas.

- Conocer las personas con quien lo compartes.

- Supervisar lo que crea oportuno.

Firma (niño/a):

Firma (familiar):

Lo importante es que el límite de uso de las tecnologías lo acordéis entre tus padres y tú.



**RECUERDA:**

- No uses mucho tiempo las nuevas tecnologías. Mucho tiempo es todo aquel que no te deja hacer otras cosas que debes hacer.
- Valora las ventajas del contacto con los amigos "cara a cara".
- No des tus datos personales nunca.
- No te enfades con tus padres porque quieran comprobar qué haces en el ordenador.
- Ten cuidado con el contenido de los juegos que te descargas o que te pasan los amigos.
- Siempre habla con tus padres si recibes algún mensaje o comentario que te resulte extraño o te moleste.

# Actividad 4. Planifico mi día



A lo largo del día hay actividades básicas imprescindibles que hay que realizar, otras necesarias para nuestro bienestar y otras que, aunque útiles o divertidas, se pueden reducir.

- **Rellena** el siguiente cuadro sobre el tiempo que empleas en las tareas que haces en un día normal de colegio:



¡Cuántas cosas hago durante un día!

TAREAS	TIEMPO (en horas)
Aseo personal	
Comer	
Dormir	
Estudiar, hacer deberes (con o sin ordenador)	
Estar en el colegio	
<b>TOTAL HORAS</b>	

TAREAS	TIEMPO (en horas)
Jugar al aire libre	
Jugar a la consola	
Ver la televisión	
Hablar por teléfono	
Realizar actividades extraescolares (baile, deporte, música,...)	
Usar el ordenador para jugar	
Colaborar en tareas de la casa	
Otras _____	
<b>TOTAL HORAS</b>	

- **Suma** ambos totales de horas.

¿Cuántas te salen?

Si el día tiene 24 horas,

¿te da tiempo a hacerlo todo?

**Sí**

**No**

¿Qué crees que deberías reducir?

---



---

¡¡¡IMPORTANTE!!!

A LO LARGO DEL DÍA hay una serie de actividades imprescindibles que necesitan, aproximadamente el siguiente tiempo:



- Dormir ----- 9 horas
- Comer ----- 2 horas
- Colegio ----- 5 horas
- Estudiar ----- 1 hora
- Aseo personal ----- Media hora

El resto es tu TIEMPO LIBRE en el que puedes realizar otras muchas actividades: **LO MÁS SANO ES LA VARIEDAD**

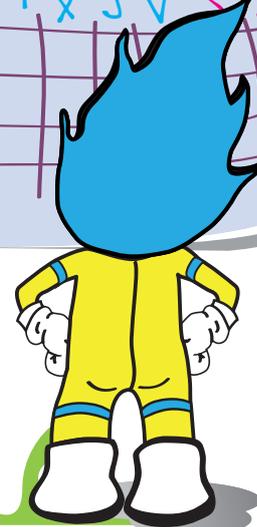


EN EL TIEMPO LIBRE hay también otras actividades necesarias para nuestro bienestar:

- Realizar actividad física
- Salir a la calle a jugar
- Estar con tu familia
- Actividades extraescolares
- Colaborar en tareas de casa
- Salir con amigos/as, o con tus padres
- Leer, manualidades, otras aficiones...
- Jugar
- Pensar
- Conversar



Seguro que sabes divertirse de forma sana. Lo importante es dar a cada cosa su tiempo.



# Unidad 3. MI COMPROMISO CON EL ENTORNO



## Actividad 1. Cuido mi habitación

Cuidar el entorno es responsabilidad de todas las personas. Podemos contribuir a ello con nuestro granito de arena, empezando en casa, en el colegio, en la calle...



Una casa limpia, ordenada y cuidada nos proporciona bienestar. Todas las estancias de la casa precisan cuidados de higiene.



• **Escribe:**

- Qué ves correcto en la imagen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Qué ves incorrecto:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



• **Compartimos** en clase las respuestas.



## Actividad 2. Mi colaboración en casa



Hoy día, asumimos la responsabilidad y el reparto equitativo de las tareas de la casa entre toda la familia y en todas las edades.



- **Escribo**, con la ayuda de mis padres, esta lista doble sobre mi colaboración en casa.

Colaboro en:


Puedo colaborar en:




LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS  
TENEMOS EL MISMO VALOR





## Actividad 3. Decálogo de convivencia

Vivimos en comunidad. Respetar los espacios comunes, el buen trato y las relaciones forman parte de unos principios de convivencia.



- **Escribe** dos normas de convivencia para tu comunidad de vecinos y vecinas.

---

---

---

---

- **Elaboramos** entre toda la clase:



DECÁLOGO DE CONVIVENCIA  
EN NUESTRA COMUNIDAD DE VECINOS

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

6.- \_\_\_\_\_

7.- \_\_\_\_\_

8.- \_\_\_\_\_

9.- \_\_\_\_\_

10.- \_\_\_\_\_

## Actividad 4. Cuidamos el medio ambiente en nuestra ciudad



Cuidar el medio ambiente es fundamental para el desarrollo de nuestra vida y nuestro bienestar. Podemos colaborar de forma individual con ACCIONES que dependerán de cada uno.

En los cuadros siguientes se exponen algunas medidas para el cuidado del medio ambiente que debemos CONOCER y PRACTICAR:

1. Disminuir la contaminación.
2. Limitar la emisión de gases tóxicos.
3. Proteger los árboles.





- 4. Limitar el uso de papel.
- 5. Disminuir los ruidos.
- 6. Ahorrar agua.



- 10. Mantener las calles limpias.
- 11. Cuidar y mantener las zonas verdes.
- 12. Separar la basura en contenedores.

- 7. Limitar el uso de plásticos.
- 8. Reciclar.
- 9. Ahorrar energía.



- **Une** con flechas cada una de las ACCIONES positivas que tú puedes realizar con la MEDIDA o las MEDIDAS correspondientes para cuidar el medio ambiente y con el LUGAR o los LUGARES donde las puedes hacer.

ACCIÓN  
POSITIVA

Regar las macetas con el agua que queda en la jarra tras la comida

Cerrar los grifos

Apagar las luces si no se necesitan

Usar el transporte colectivo

Bajar el volumen de la TV o de la música

No pisar las plantas ni ensuciar los jardines

Usar papel reciclado

Recoger excrementos de animales

Reutilizar bolsas de plástico

MEDIDA  
PARA CUIDAR DEL  
MEDIO AMBIENTE

Ahorro de agua

Ahorro de energía (luz, gasolina)

Disminución del ruido

Ahorro de papel

Cuidado de las zonas verdes

Reducción de la emisión de gases

Reducción del uso de plásticos

Mantenimiento de las calles limpias

Reciclado

DÓNDE  
LA PODEMOS  
APLICAR

EN CASA

EN EL COLEGIO

EN LA CALLE

EN EL CAMPO,  
LA PLAYA

EN PARQUES,  
JARDINES

ACCIÓN POSITIVA

Separar los residuos

Usar el contenedor verde para vidrio

Usar el contenedor amarillo para envases

Usar el contenedor gris para materia orgánica

Usar el contenedor azul para papel

Usar del contenedor amarillo de pilas

MEDIDA PARA CUIDAR DEL MEDIO AMBIENTE

Recogida selectiva de residuos sólidos urbanos

Reducción del uso de plásticos

Mantenimiento de las calles limpias

Reciclado

Reducir la contaminación

Ahorro de papel

DÓNDE LA PODEMOS APLICAR

EN CASA

EN EL COLEGIO

EN LA CALLE

EN EL CAMPO, LA PLAYA

EN PARQUES, JARDINES

- **Colorea** ahora de verde todas las acciones positivas de las listas anteriores que ya realizas habitualmente.



Es muy importante que en casa, en el colegio y cuando vayamos de excursión separemos la basura y la depositemos en el contenedor adecuado. Con ello, ayudaremos a cuidar el medio ambiente, a disminuir el volumen de residuos y a que puedan reciclarse algunos materiales. ¡Tú puedes promover esta práctica en casa!

**El agua** es un bien de la naturaleza. El agua es vida, sin ella no pueden vivir ni las plantas, ni los animales, ni el ser humano... Nuestra contribución es primordial.



## Consejos: ¿Cómo ahorrar agua?

### • En el hogar:

- Cerrando los grifos: en la ducha mientras te enjabonas, en el lavabo mientras te cepillas los dientes...
- Aprovechando restos de agua de hervir verduras, lo que queda en la jarra de agua, etc..., para regar las plantas.
- Poniendo a funcionar la lavadora y el lavavajillas solo cuando estén llenos.

### • A través del reciclaje:

- Depositando los envases ligeros en los contenedores adecuados, para disminuir el volumen de agua gastado en su fabricación.
- Depositando el vidrio en sus contenedores, para reducir la contaminación de las aguas.



## Actividad 5. Un cuento

- **Escribe** un cuento sobre alguno de los temas de cuidados del medio ambiente que hemos visto en la actividad anterior.
- **Busca** el título que más te guste.
- **Cuenta:**
  - Qué ocurre.
  - Dónde ocurre.
  - Qué podemos hacer.
- **Acompáñalo** de dibujos. **Coloréalo.**

Cuento:



(Puedes continuar en la parte de atrás o en un folio aparte)

En clase, se elige uno de los cuentos para representarlo como un pequeño teatro.

