



¡Hola chicos y chicas!
Os presentamos este nuevo cuaderno, con el que queremos contribuir a que continuéis vuestro proceso de aprendizaje y consolidación de buenos hábitos de higiene, ayudando así a mantener y mejorar vuestra salud.

Trabajadlo atentamente y...
vuestro cuerpo os lo agradecerá.
...comprobad los resultados.
¡Feliz curso!

**2º
ciclo**

Este libro pertenece a

.....
de.....años, del Colegio.....
.....

de Sevilla

Edita:
Ayuntamiento de Sevilla
Área de Salud Pública y Estadística

Dirección y coordinación:
Sección de Medicina Preventiva
C/ Diego de Riaño, 2 - 4ª Plta.
41004 Sevilla
Tlf. 95 453 64 13 / 46 / 54

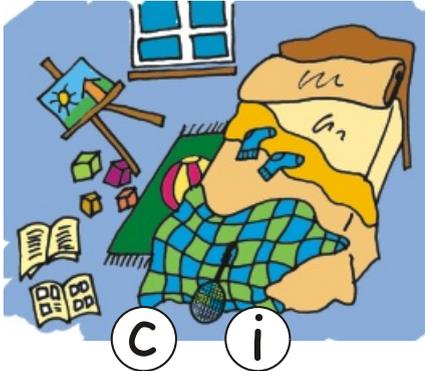
Diseña y maqueta:
gráfico diseño y comunicación s.c.
Imprime:
tecnographic s.l.

DEP.LEGAL: SE/2445/2001

ficha 1. uno

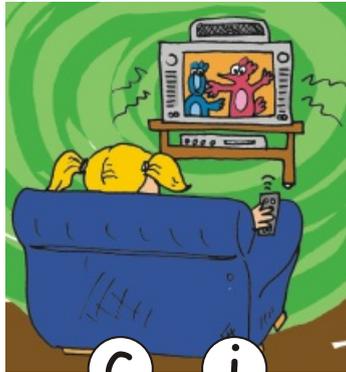
Mis hábitos

Señalar si es correcta (C) o incorrecta (i) la frase indicada en cada viñeta. Si es incorrecta inventar otra correcta que la sustituya.



C i

Nunca tengo ordenado mi cuarto



C i

Veo la tele muchas horas



C i

Me lavo las manos antes de comer



C i

Me ducho o baño todos los días



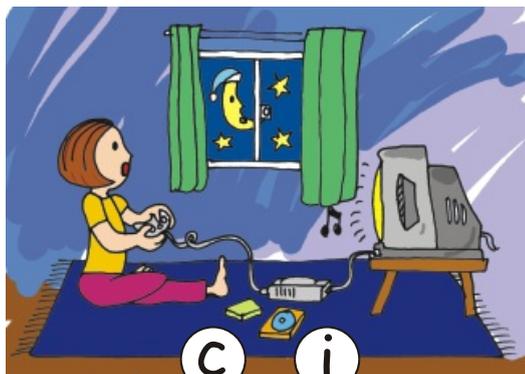
C i

Me cambio de ropa interior una vez a la semana



C i

Me cepillo los dientes después de las comidas



C i

Me acuesto tarde todos los días



C i

Cuando me acuesto dejo mi ropa tirada

ficha 2. dos

Hábitos generales

Uno con flechas

Relaciona las imágenes con la etiqueta correspondiente



Cosas que nos benefician



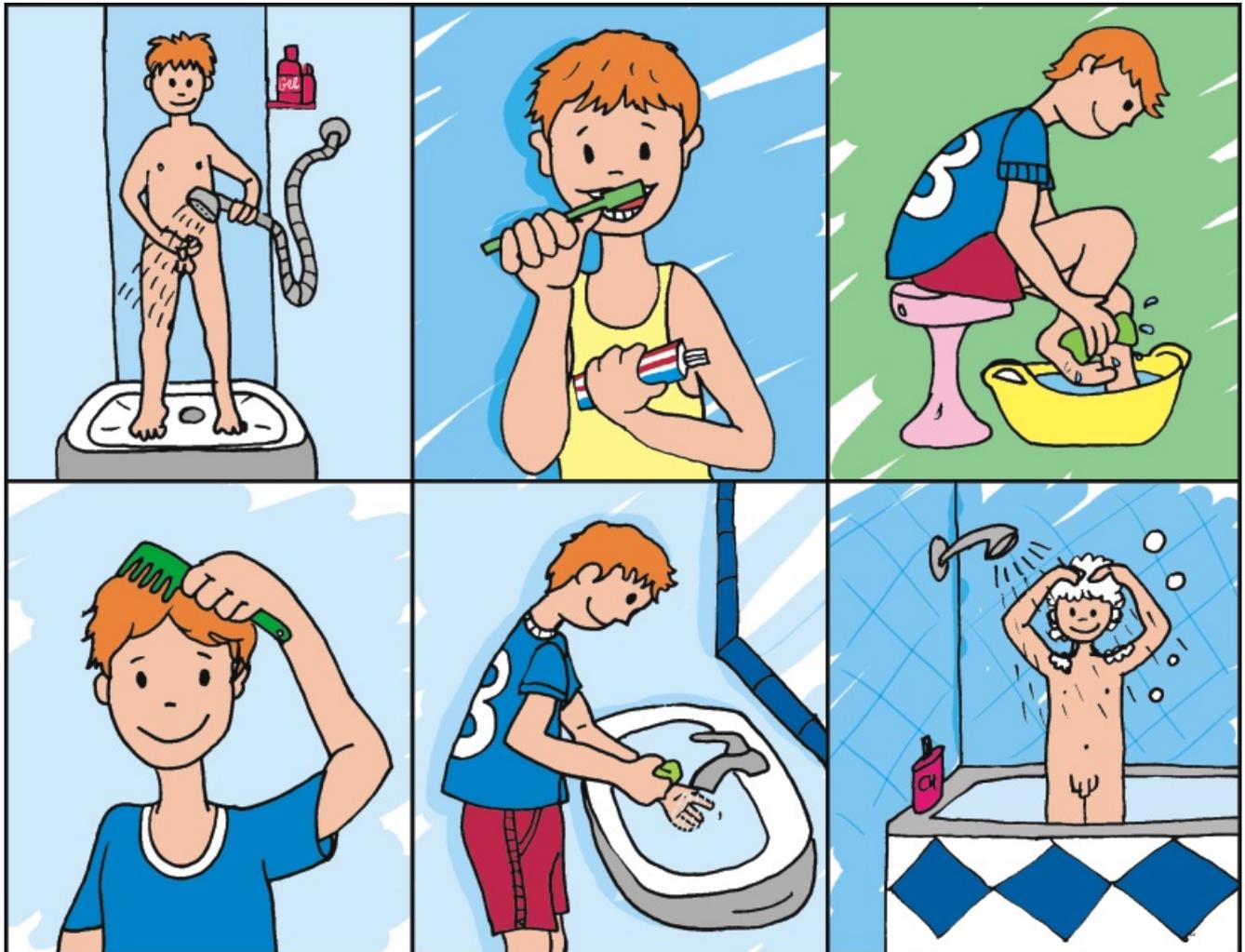
Cosas que nos perjudican



ficha 3. tres

Aseo mi cuerpo

Recorta y ordena las viñetas desde la cabeza hasta los pies.
Escribe al lado de cada una frases alusivas.



ficha 3B. tres

Hábitos a reforzar

Pega y comenta

ficha 4. cuatro

Te proponemos...

Dramatización: Nos aseptamos



¿Qué nos lavamos antes de comer? ¿Y cómo lo hacemos? Vale, vamos todos y todas a lavarnos las manos. A ver ... abrimos la llave, ¡uy! qué fresquita está el agua. Cogemos el jabón, lo olemos, ¿qué olor tiene? Vamos a lavarnos también los brazos, quienes tengan ropa de manga larga deben recogerse para no mojarse. Cerramos la llave mientras nos damos jabón y la volvemos a abrir. ¡Qué rica está el agua! ¿Por qué no nos bañamos? Nos desvestimos muy despacito y colocamos la ropa que nos quitamos en una silla, luego, nos quitamos los zapatos. Entramos en la ducha y abrimos el grifo ¡qué calentita está el agua! Cogemos el jabón, ¡uy se resbala!, y nos vamos enjabonando

todas las partes del cuerpo: el pelo, las orejas, el cuello, la barriga, la espalda, el culito, la vulva o el pene, las piernas ..., Ya tenemos todo el cuerpo lleno de jabón. Abrimos el grifo y nos enjuagamos. Salimos de la ducha y nos secamos con la toalla, ¿está suave o áspera? Podemos ayudar a algún compañero o compañera a secarse la espalda, el pelo, - Cogemos la ropa y nos vamos vistiendo poco a poco, primero la ropa interior, luego... También aquí podemos ayudarnos. Nos peinamos, podemos ponernos un poco de colonia, ¡Qué bien huele! Ah, nos falta lavarnos los dientes, ¿qué necesitamos? Ponemos un poquito de pasta en el cepillo y nos lavamos los dientes.

ficha 5. cinco

Hábitos a reforzar

Me preparo para ir a la escuela

Observa, recorta y ordena las viñetas.
Cuenta una historia.



ficha 6. seis

Información y aportación

La salud de nuestros dientes

Construye cinco frases con las palabras que te ofrecemos:

Dentista / visitar / 6 meses

dientes / cepillar / comidas

flúor / prevenir / cáries

comer / caramelos / cáries

no / prestar / cepillo

Inventa 4 frases relacionadas con la salud de tus dientes

interrogativa

exclamativa

enunciativa

imperativa

ficha 7. siete

Información y aportación

Completa las frases

DECÁLOGO DE LA SALUD BUCO-DENTAL

1. Cepíllate despues de cada.....
2. Hazlo por todas partes de los.....
durante dos minutos.
3. Cambia decada tres meses.
4. Toma mucha..... y come mucha
5. No tomes muchos.....
6. ... pero si lo haces, después.
7. No utilices el de otro.
8. Utiliza pasta con
9. Visita al cada 6 meses.
10. Si estos consejos sigues, conservarás tus
durante toda la

ficha 8. ocho

Mis hábitos

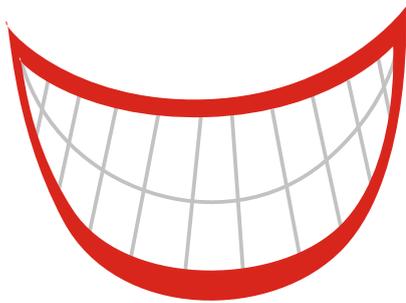
Placa bacteriana

Una vez que hayas realizado la práctica del revelador de placa bacteriana y observado en el espejo que ocurre en tu boca...

Dibuja que ocurre

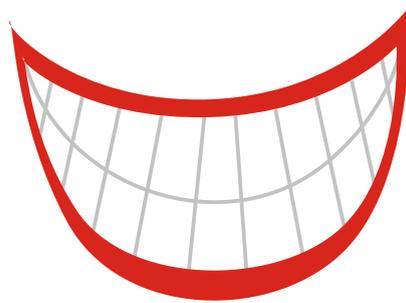
Colorea de rojo como está tu boca en cada ocasión

1



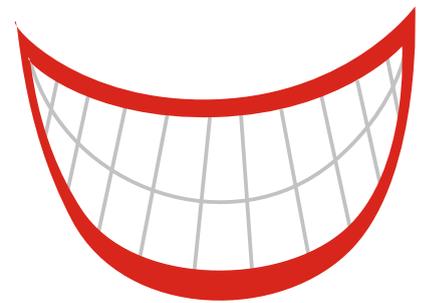
Antes de
la práctica

2



Cuando ya has
chupado
la pastilla

3



Después de
cepillarte

Explica qué es lo que significa:

ficha 9. nueve

...mis hábitos (narración)



Nuestro cuerpo es lo mejor que tenemos. Con el podemos hacer muchas cosas.



Podemos ver,....., , pasear.



Así que debemos..... muy bien.



Debemos hacer ejercicio y tomar aire fresco.



No dedicarlo a



Podemos querer y sentir cosquillitas deliciosas.



Debemos todos los días.



Dedicarlo a jugar, aprender, a crecer, a querer, a vivir...



Nuestro.....es lo mejor que tenemos y debemosmucho.

ficha 10. diez

...mis hábitos

Después de leer y completar el cuento "Cuidamos nuestro cuerpo" ¿Sabrías contestar a las siguientes preguntas?

1. De las cosas que hacemos con nuestro cuerpo ¿Cuál te gusta más realizar? ¿Por qué?

2. ¿Qué se puede hacer para cuidar nuestro cuerpo?

Yo hago

Yo no hago

3. ¿Qué puede ocurrir si no lo cuidamos?

4. Haz un dibujo en otra hoja, titulado: ¿Qué puedo hacer para cuidar nuestro cuerpo?