



Cuaderno de Actividades
para el Alumnado



Seguridad y Prevención de Accidentes

Educación Primaria
Tercer Ciclo

NO DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA



Cuaderno de Actividades
para el Alumnado

Seguridad y Prevención de Accidentes

Educación Primaria
Tercer Ciclo

¡Hola!

Me gustaría que me acompañaras durante este curso con el cuaderno de Actividades sobre **SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**.

Te propongo que nos pongamos a ello.

Será divertido y aprenderás mucho.



EDITA:
Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.
Área de Bienestar Social y Empleo.
Dirección General de Salud Pública
y Protección Animal.
Servicio de Salud.
www.sevilla.org

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN:
Observatorio de la Salud.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO:
Observatorio de la Salud.

DISEÑO:
Digigraf Impresión S.L.

IMPRIME:
Imprenta Municipal.

DEP. LEGAL:
SE 1658-2013

Edición 2018

Nombre _____
Apellidos _____
Curso _____
Colegio _____
_____ de Sevilla

En el CUADERNO encontraréis
TRES TIPOS DE ACTIVIDADES:



Individuales.



En grupo.



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 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.

Seguridad y Prevención de Accidentes

CONTENIDO

Unidad 1. Accidentes al aire libre	7
Unidad 2. Accidentes en casa	14
Unidad 3. Accidentes en el colegio	20
Unidad 4. Educación Vial	27

Unidad 1. ACCIDENTES AL AIRE LIBRE

Actividad 1. Cuestionario



Hemos preparado este cuestionario para comenzar a repasar algunos aspectos sobre los accidentes al aire libre.



- **Marca** con una "X" la casilla correspondiente.

	Sí	No
1. En el último año he tenido que acudir al médico por alguna lesión (jugando, haciendo deporte...) o accidente.		
2. Cuando salgo de viaje con mi familia siempre llevamos un botiquín.		
3. Si voy al campo y está nublado me pongo la protección solar.		
4. Cuando voy en bicicleta o patines siempre llevo casco, coderas y rodilleras.		
5. Los accidentes se pueden evitar.		



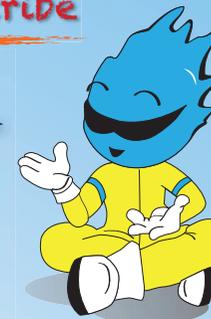
Consejos

- Utilizamos siempre ropa cómoda y calzado apropiado para cada actividad que realicemos al aire libre.
- No corremos por la acera, podemos caernos o provocar la caída de otras personas.
- No debemos quedarnos indiferentes ante los empujones que presenciemos.
- Cuando hagamos actividades al aire libre, aunque esté nublado, nos pondremos siempre protección solar, sin olvidarnos de las orejas.
- Nos ponemos casco para ir en bicicleta y para patinar; también nos protegemos con rodilleras y coderas.
- Si jugamos con el balón en el campo o en el parque no debemos estar cerca de una carretera.
- Cuando hagamos actividades al aire libre es mejor ir en compañía y que tus padres siempre sepan dónde estás.



Actividad 2. Observa y escribe

Pasamos muy buenos ratos con los amigos y las amigas en la calle, en el parque y al aire libre. Eso sí... ¡Ojo con algunas precauciones que debemos tomar para prevenir lesiones!



• **Observa** los dibujos donde se representan distintas actividades o situaciones que pueden darse al aire libre.

• **Comparte** después tu respuesta.

¿Ves algún peligro en estas actividades? _____

¿Cómo podemos evitarlos? _____

Actividad 3. Una excursión segura



Podemos ir a muchos lugares de excursión, pero habrá una serie de precauciones a tener en cuenta para poder disfrutar con seguridad.

En el siguiente cuadro ves distintos lugares donde ir a hacer una excursión.



• **Escribe** qué podemos hacer para que la excursión sea segura.

Excursión	Qué hacer para que sea segura
<p>A la playa</p>	
<p>Al campo</p>	
<p>Al parque</p>	

• **Compartimos** en clase nuestras respuestas.

Actividad 4. La excursión familiar

Durante el fin de semana podemos preparar una excursión. La organizamos con nuestra familia (si no es posible realizarla, cuenta alguna que hayáis realizado o alguna que os imaginéis).

Fecha: _____

Lugar de destino: _____

Medio de transporte que vamos a utilizar: _____

Actividades a realizar en el destino: _____

Necesitaremos: _____

• Cuando hayamos realizado la excursión, contestamos:

- ¿Hemos tenido alguna dificultad? Sí No

- La describimos _____

- ¿Ocurrió algún accidente o percance? Sí No

- Lo describimos _____

- ¿Se podría haber hecho algo para prevenirlo? Sí No

- Lo describimos _____

- ¿Has disfrutado de la experiencia con tu familia? Sí No

- Coméntala: _____

Actividad 5. EL botiquín

Cuando salgamos de viaje es conveniente llevar un BOTIQUÍN. Su contenido debe estar siempre cuidado para poder usarlo si lo necesitamos.

• **Fíjate** en este cuadro:



BOTIQUÍN

Debemos llevar

- Material para curas: gasas, vendas, antiséptico (povidona yodada, clorhexidina), suero fisiológico estéril, agua oxigenada, tijeras, pinzas, guantes, esparadrapo y tiritas.
- Repelente antimosquitos y loción para las picaduras.
- Protector solar.
- Termómetro digital.
- Alcohol (no usarlo en limpieza de heridas).
- Medicamentos: analgésicos, antitérmicos y antialérgicos.



**TELÉFONO
DE URGENCIA: 112**

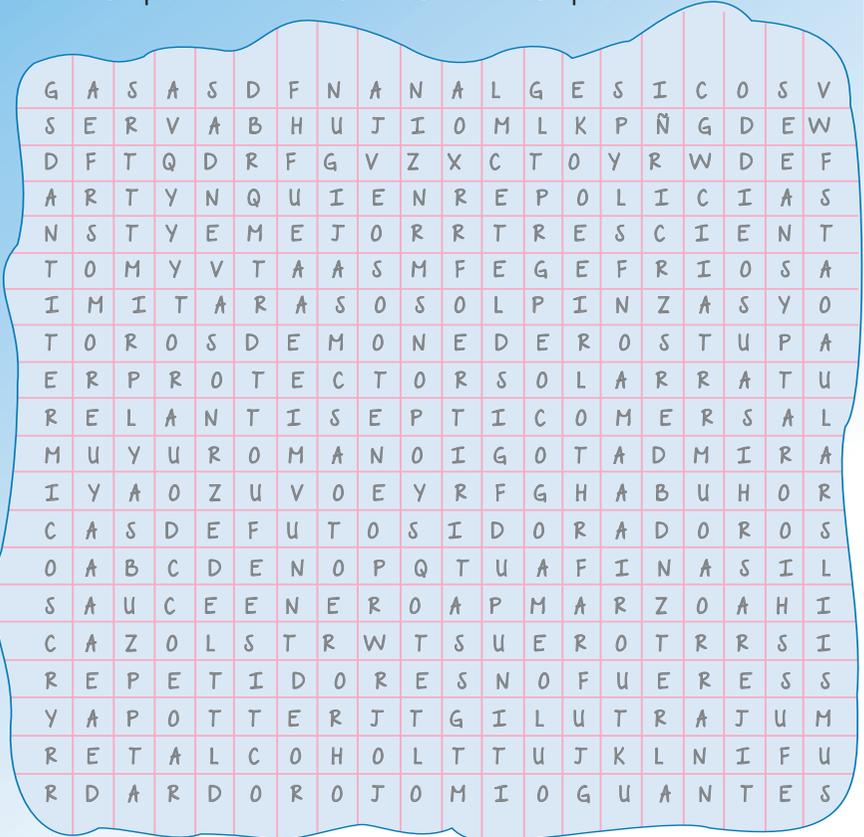


No debemos llevar

- Medicamentos sin fecha de caducidad, o con la fecha ya pasada.
- Medicamentos mal conservados o poco identificados (tapón roto, sin nombre, sin el prospecto).
- Termómetro de mercurio.
- Mercurocromo.



• **Identifica** en esta SOPA DE LETRAS, al menos diez palabras de elementos que deben estar contenidos en un botiquín.



Recuerda:
Los accidentes
al aire libre son
evitables.



Unidad 2. ACCIDENTES EN CASA

Actividad 1. Cuestionario



• **Marca** con un tic en cada casilla correspondiente.

	Sí	No
1. Dejo cosas por el suelo y a veces nos tropezamos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bajo las escaleras corriendo, así llego antes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuando ayudo en casa manipulo sin supervisión los productos de limpieza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Puedo provocar un incendio si acerco mucho el calentador encendido a la cortina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Los accidentes en casa son evitables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Sabías qué...?

- Los suelos mojados o los objetos dejados por medio pueden ser causa de caídas.
- Manejar los aparatos eléctricos enchufados, con los pies descalzos o las manos mojadas, puede producirnos calambres e incluso electrocución.
- El grifo solo debe abrirse cuando se necesite y hay que tener cuidado con el agua caliente para no quemarnos.
- En la cocina, el fuego y el horno caliente pueden producirnos quemaduras.
- El escape de gas puede producir intoxicaciones y explosiones.
- En la bañera es conveniente colocar una alfombrilla para no resbalarnos.
- Los productos de limpieza nunca deben guardarse junto a los alimentos.
- Se puede provocar un incendio si jugamos con cerillas o mecheros, calentamos la toalla sobre el calentador o acercamos el calentador encendido a cortinas, sofás, colchas o ropas de camilla.



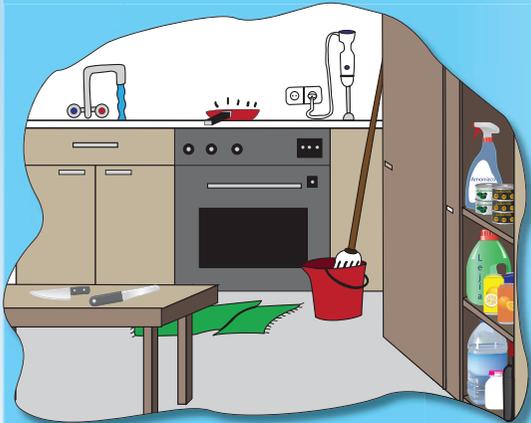
Actividad 2. Observamos, pensamos y escribimos



¡Qué bien se está en casa! ¿Verdad? Aunque a veces pueden ocurrir accidentes, que son más frecuentes en la cocina y en el cuarto de baño.



- **Observa** los dibujos.
- **Escribe** qué acciones y qué elementos pueden ser peligrosos.



- **Compartimos** en clase nuestras respuestas, explicando dónde hemos detectado el peligro.

Actividad 3. ¿Verdadero o falso?

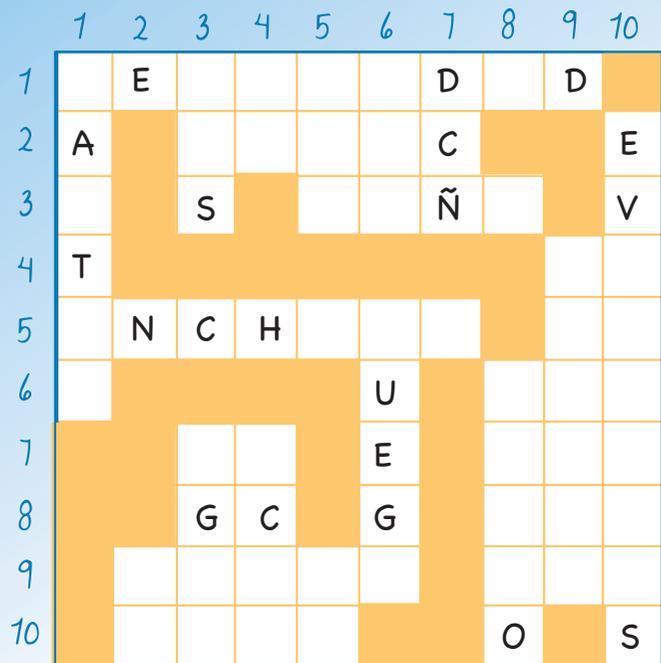
- **Lee** cada pregunta.
- **Rodea** según la consideres Verdadera (V) o Falsa (F).

- V F 1. Da igual donde se guarden en casa los productos de limpieza y medicamentos.
- V F 2. Todos los utensilios de cocina son peligrosos.
- V F 3. Si una sartén o freidora se queda encendida y se prende fuego, lo mejor es echar un paño húmedo por encima, y no agua.
- V F 4. Dejar el secador de pelo desenchufado cuando no se va a usar es una medida de seguridad.
- V F 5. Es mejor dejarse la fregona en el pasillo, así está más a mano para usarla.
- V F 6. Las fugas de gas pueden provocarnos una intoxicación.
- V F 7. Puedo colaborar en casa para prevenir accidentes.



Actividad 4. Identificamos riesgos en casa

- **Realiza** junto a tu familia el siguiente CRUCIGRAMA.



- Horizontales -

- 1 Para evitar accidentes debemos tomar medidas de...
- 2 Al revés, si bajo las escaleras corriendo puedo tener una...
- 3 Última letra de la palabra calentador. Lugar donde se pueden producir accidentes en casa.
- 4 Primeras letras de la palabra bicicleta.
- 5 Puede producir calambre si se toca. Primeras letras de la palabra atención.
- 6 Letras desordenadas de la palabra gas.
- 7 Letras quinta y novena de la palabra precaución. Primeras letras de la palabra rubio.
- 8 Primeras letras de la palabra Irlanda.
- 9 Si dejo las cosas tiradas por el... nos podemos tropezar. Primeras letras de la palabra faena.
- 10 Es el lugar donde vivimos, pero también pueden producirse accidentes en ella.



- Verticales -

- 1 Si se deja olvidada en el fuego se puede incendiar.
- 2 Consonantes de la palabra seco.
- 3 Las fugas pueden producir intoxicación.
- 4 Letras segunda y cuarta de la palabra cuidado. Al revés, el suelo debe estar...
- 5 Primeras letras de la palabra ribera. Última vocal. Artículo femenino singular.
- 6 Vocales de la palabra mirada. Se puede producir si se quema algo en la cocina.
- 7 Primera letra de la palabra evitar.
- 8 Primera letra de la palabra accidente. Cuarta vocal. No dejar abierto.
- 9 Se puede reciclar.
- 10 Los accidentes son...



Ahora con ayuda de las palabras que habéis encontrado:

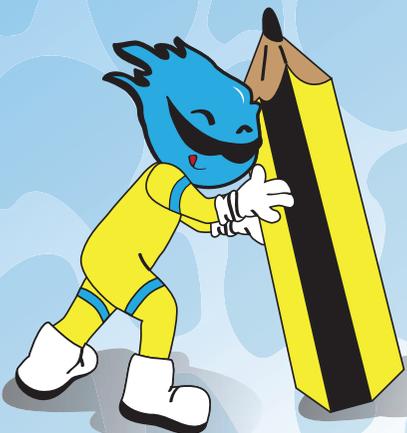
- **Recorred** la casa para identificar los posibles peligros.
- **Hablad** sobre las precauciones que podéis tomar para evitar que ocurra algún accidente.

Recuerda:
Los accidentes
en casa son
evitables.



Unidad 3. ACCIDENTES EN EL COLEGIO

Actividad 1. Cuestionario



Comenzamos con este cuestionario para repasar algunos aspectos sobre los accidentes que pueden ocurrir en el colegio.

• **Marca** con un tic en cada casilla correspondiente.

	SÍ	No
1. Me he caído alguna vez en el recreo.		
2. Salgo del colegio sin correr ni empujar, respetando a mis compañeros y compañeras.		
3. Al salir de clase bajo las escaleras corriendo, así llego antes al recreo.		
4. Conozco dónde están las salidas de emergencia de mi colegio.		
5. Sé cuál es el número de teléfono de emergencias.		



Seguramente sabemos cuál es el comportamiento apropiado en el colegio y lo importante que es respetar a los compañeros, a las compañeras, profesorado y a todas las personas que trabajan en el centro.

LEEMOS PARA RECORDAR:

- A la entrada y salida de clase iremos despacio, sin correr ni empujar.
- En la clase no dejaremos la mochila u otros objetos por medio, para no caernos o hacer que caigan otras personas.
- Tendremos cuidado con las ventanas, y mejor no asomarnos.
- Mantendremos el orden en las escaleras y nos agarraremos a los pasamanos al subir y bajar.



Actividad 2. Un cuento

- **Escribe** un cuento sobre un accidente en el colegio, incluyendo un argumento, sus personajes y un desenlace. Añade cómo se podría haber evitado.

Cuento:

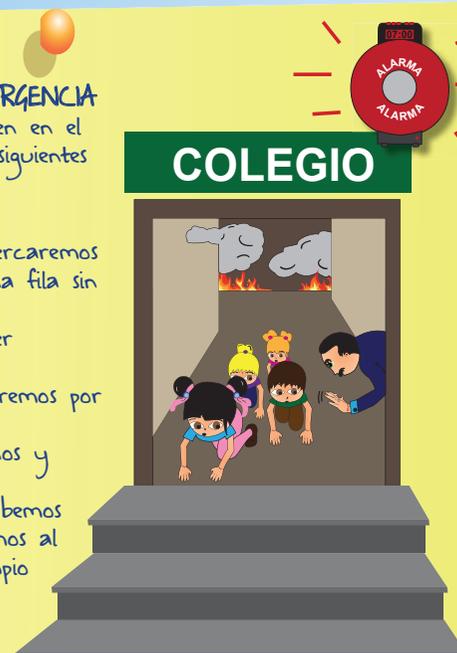


Actividad 3. Evacuación de emergencia



En las **EVACUACIONES DE EMERGENCIA** y en los simulacros que se realicen en el colegio, tendremos en cuenta las siguientes **RECOMENDACIONES:**

- Cuando oigamos la sirena nos levantaremos y, sin correr, nos acercaremos a la puerta del aula, formando una fila sin empujarnos.
- No nos entretendremos en recoger nuestras cosas.
- No utilizaremos el ascensor. Bajaremos por las escaleras.
- Si hay humo, debemos agacharnos y gatear hacia la puerta.
- Si se nos incendia la ropa no debemos sacarla por la cabeza. Nos echaremos al suelo y giraremos sobre nuestro propio cuerpo.
- Seguiremos las indicaciones del profesorado en todo momento.



- **Contesta** a las siguientes preguntas:

Si hay humo, ¿qué haríamos?

Si hay fuego y se nos incendia la ropa, ¿qué haríamos?



- **Comparte** después tu respuesta.

Actividad 4. Buscando por el colegio

- **Observa** las imágenes que aparecen en el cuadro.
- **Escribe** qué significan, cuáles están en tu colegio y dónde se encuentran.

En el colegio existen señales de seguridad, extintores y otros objetos para utilizar en caso de incendio. Daremos una vuelta para encontrarlos.



Señal u objeto	Significado	Dónde se encuentra

¿Has encontrado algún otro objeto o señal que no esté recogido en la tabla? Escríbelo y di para qué sirve.

Actividad 5. Nociones básicas de primeros auxilios

En el colegio pueden darse situaciones como: que alguien se caiga y se haga una herida, se encuentre mal, le duela alguna parte del cuerpo, pierda el conocimiento... ¿Qué es lo que hay que hacer?



• LOS PRIMEROS AUXILIOS

Los **PRIMEROS AUXILIOS** son la ayuda básica y necesaria que se le da a una persona, que ha sufrido algún tipo de accidente o enfermedad, hasta la llegada del personal sanitario. Pueden ser necesarios tanto en el colegio como en cualquier otro lugar y es muy importante saber lo que se debe y lo que no se debe hacer.

Si nos encontramos alguna persona lesionada o enferma, debemos:

1. **Mantener la calma:** de esta forma podremos actuar para prestar ayuda.
2. **Cuidar nuestra seguridad personal:** para proporcionar una buena ayuda es fundamental no correr riesgos.
3. **Hablar con la persona:** preguntarle qué le ocurre y ver si reacciona.

Y siempre llamar enseguida a alguna persona adulta o al servicio de emergencias

112

• **QUÉ PODEMOS HACER MIENTRAS VIENE LA ASISTENCIA MÉDICA:**

- **Desmayo:** colocar a la persona de lado.
- **Electrocución por aparatos eléctricos:** Desconectar el interruptor general de la electricidad. No tocar a la persona para apartarla del cable o aparato.
- **Pérdida de conocimiento después de un golpe o caída:** no mover a la persona.
- **Intoxicación al tomar por error medicamentos o productos tóxicos:** no provocar el vómito.
- **Quemaduras:** colocar la zona quemada bajo agua fría durante varios minutos; nunca poner pomadas, aceite ni otras sustancias.
- **Heridas:** no limpiar con algodón ni con alcohol. Si sangra mucho, presionar con una gasa o paño limpio.
- **Atragantamiento:** animar a toser a la persona y dar varias palmadas en la espalda.
- **Accidente de tráfico:** no mover a las personas accidentadas ni quitar el casco a ciclistas ni motoristas.



- **Dibuja** en un folio como más te guste el **teléfono de emergencias 112**.
- **Colocamos** los dibujos por toda la clase.



RECUERDA:
Los accidentes en el colegio son evitables.

Unidad 4. EDUCACIÓN VIAL

Actividad 1. Las actitudes positivas



Como peatón, como acompañante o conduciendo, hay una serie de actitudes positivas que protegen nuestra seguridad.



Si todas y todos en la vía nos comportamos adecuadamente, circularemos con más seguridad y nos sentiremos mejor.



RECUERDA:

- Las normas regulan nuestra convivencia.
- Respeta a todas las personas en la vía.
- Las prisas no son buenas compañeras.
- Respeta las normas y señales de circulación.
- Cuida tu vehículo, cuida el medio ambiente.
- No te alteres si el comportamiento de las demás personas usuarias no es el adecuado.
 - Presta atención y no te distraigas.
 - Sé responsable.



Cuéntale a tu madre o a tu padre alguna preocupación que tengas hoy.

Actividad 2. Repasemos la señales

Todas las personas debemos conocer las señales y respetarlas, no solo las que conducen. Hay varios **tipos de señales**:

Las señales VERTICALES

Son las que están dispuestas de forma vertical sobre la calzada. Están distribuidas en 4 grupos:

Prohibición Peligro Obligación Información



Las señales HORIZONTALES

Son las que están pintadas sobre el pavimento.



Las señales LUMINOSAS

Son los semáforos.



Las señales de AGENTE

Prevalecen sobre el resto de las señales.



- **Completa** la siguiente tabla de señales de tráfico verticales.

Señal	Grupo	Qué indica

- **Dibuja** otras señales que conozcas.

Actividad 3. La encuesta

Hoy vamos a entrevistar a alguien que conduzca. Le pasaremos este cuestionario. Queremos conocer sus hábitos y sus opiniones sobre la Educación Vial.



ENCUESTA SOBRE CONDUCCIÓN

- SÍ NO** 1. ¿Has tenido algún accidente de circulación?
- SÍ NO** 2. ¿Te han multado alguna vez?
- SÍ NO** 3. Cuando el semáforo está en ámbar, ¿sueles continuar la marcha?
- SÍ NO** 4. Cuando conduces, ¿sueles manejar tú el móvil, la radio o el GPS?
- SÍ NO** 5. ¿Conservas todos los puntos del permiso de conducir?
- SÍ NO** 6. ¿Piensas que los accidentes de tráfico son evitables?
- SÍ NO** 7. Cuando conduces, ¿sueles alterarte por el comportamiento ajeno?
- SÍ NO** 8. Cuando vas de peatón, ¿sueles cruzar por los pasos de peatones y respetas los semáforos?
- SÍ NO** 9. ¿Piensas que el casco integral es necesario llevarlo siempre al circular en ciclomotor o motocicleta?
- SÍ NO** 10. ¿Llevas puesto siempre el cinturón en el coche?
- SÍ NO** 11. ¿Crees que los controles de alcoholemia son una buena medida para prevenir accidentes?
- SÍ NO** 12. ¿Respetas los límites de velocidad que marcan las señales?

Corregimos el cuestionario:

- Preguntas: 1, 2, 3, 4 y 7. Suma 1 punto por cada respuesta en la que haya marcado "No".
- Preguntas: 5, 6, 8, 9, 10, 11 y 12. Suma 1 punto por cada respuesta en la que haya marcado "Sí".

Total puntos:



Valoración: Según los puntos obtenidos aconseja lo siguiente:

- Entre 0 y 6 puntos:** Tus hábitos y actitudes deben mejorarse.
- Entre 7 y 9 puntos:** Tienes buenos hábitos y actitudes, pero los puedes mejorar aún más.
- Entre 10 y 12 puntos:** ¡Felicidades! Tus actitudes y hábitos son muy positivos. Sigue así.

¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!!



o Hay que ponerse siempre el cinturón de seguridad en el coche, tanto en los asientos delanteros como traseros.



o El móvil, la radio y el GPS nunca deben manejarse conduciendo. Las distracciones son causa de accidentes.

o Siempre hay que respetar la velocidad indicada en las señales de tráfico. El exceso de velocidad es causa de accidentes.



o Hay que ponerse siempre el casco al circular en ciclomotor o motocicleta, tanto quien conduce como quien va de acompañante.



• **Compartimos** en clase nuestros resultados.

1.- Puntuación obtenida en la encuesta:

2.- Mis sugerencias de mejora son:

3.- Con todos los resultados podemos calcular cuántas personas deben mejorar su conducción y cuántas tienen conductas y hábitos adecuados.



Actividad 4. ¡Vamos a hacer teatro!

Vamos a disfrutar la experiencia de un pequeño TEATRO.



Algunas de las propuestas que podemos escoger para la dramatización son:

1. Representa una situación en la que debes convencer a tu hermano o hermana mayor para que use el casco en la moto.
2. Representa una situación en la que tengas que insistir a tu padre o a tu madre para cruzar la calle por el paso de peatones o semáforo en verde.



• **Elegimos** los personajes, hacemos los diálogos y traemos la ropa y lo que necesitamos para representarlo en clase o en el salón de actos del colegio. Podríamos invitar al alumnado de otros cursos para que disfruten de nuestra representación.



Recuerda:
Los accidentes son evitables.

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- 1** Respetar las señales de tráfico. Presta atención al semáforo y busca el paso de peatones. Camina por la acera y al cruzar mira a izquierda y derecha.
- 2** Si montas en bicicleta, mejor por el carril bici y con protecciones.
- 3** Los juegos, mejor en grupo y respetando nuestro entorno.
- 4** Al jugar, mejor vigilados por un adulto para estar seguros.
- 5** Aléjate de enchufes, cables o aparatos eléctricos. ¡Cuidado si estás descalzo o mojado!
- 6** En la cocina y en el baño ¡Cuidado con el fuego, las caídas y los golpes!
- 7** En la playa y en la piscina ¡Al agua patos! Bebe agua y protégete del sol.
- 8** Mima tus dientes y no introduzcas nada en tu boca que no se coma.
- 9** En el colegio juega, aprende y sigue instrucciones.
- 10** En caso de alarma ¡Calma! El profesor nos llevará hasta la salida.

NO SDO
ANILLENAMIENTO DE SEVILLA
Servicio de Salud

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud



sevilla.org

