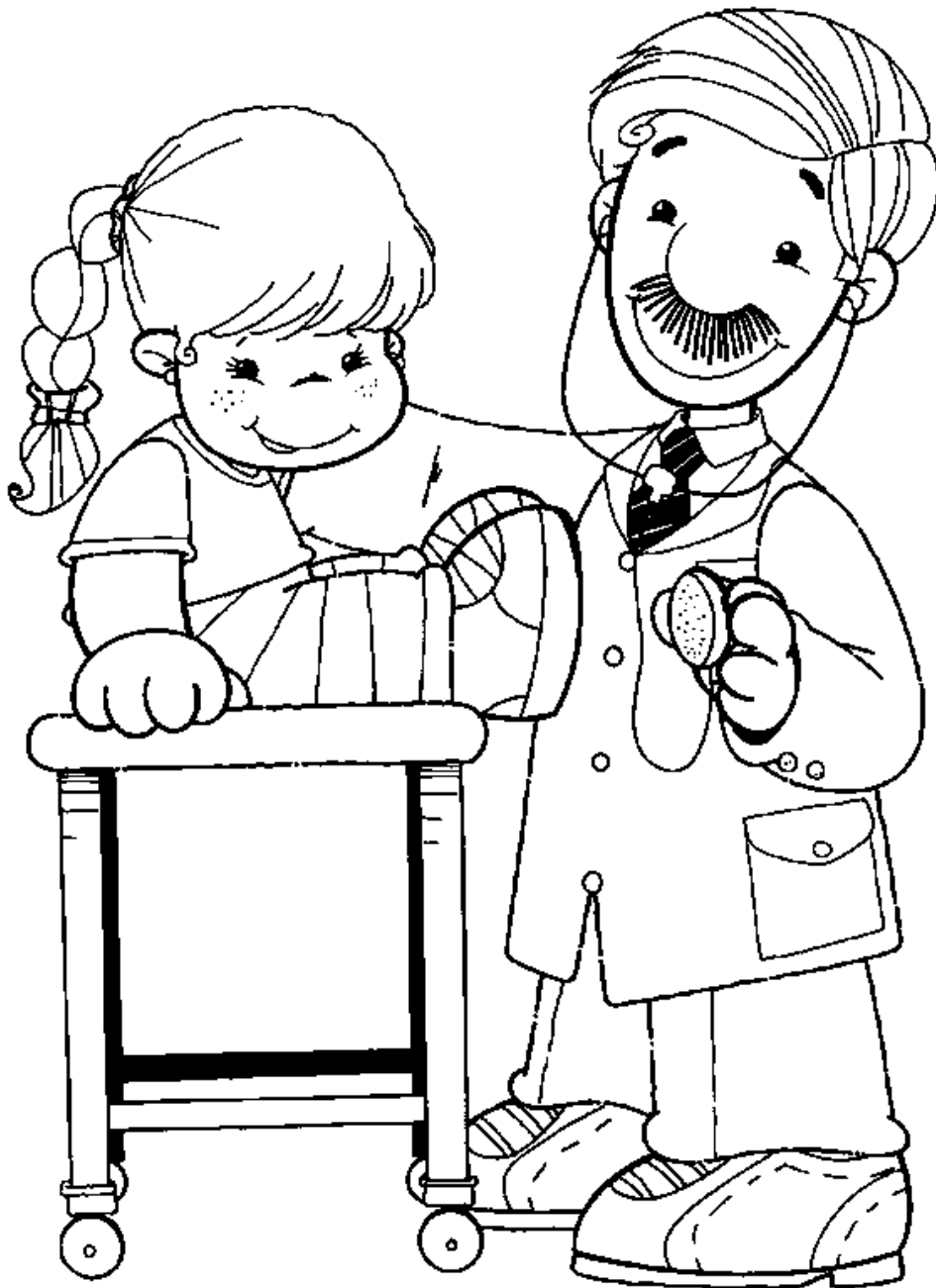


# ACTUAMOS EN VALORES

## SALUD

40



# MI PAÍS ...

**DEBE ASEGURAR QUE TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS PUEDAN SER ATENDIDOS POR LOS SERVICIOS MEDICOS.**

Hay países que no pueden pagar lo que cuestan las medicinas, o construir hospitales... Por eso los países se tienen que ayudar unos a otros para asegurar que cualquier niño o niña del mundo esté lo más sano posible.

HISTORIAS DE...



Me llamo Nadîm Zahîr Mustafá y quiero contarte el secreto para llevar una vida sana de verdad.

Verás, yo vivo en una aldea plantada en medio de un oasis . El aire está tan limpio que se pueden contar una a una las estrellas. Los árboles, tan grandes como gigantescos paraguas, nos protegen del ardiente sol. Como vivimos en un oasis, podemos cultivar verduras y cereales que nos mantienen bien alimentados al ahuyentar la desnutrición .

En realidad pocas enfermedades se filtran en la aldea porque los niños y las niñas estamos vacunados . Cada cierto tiempo, llega hasta aquí una caravana de camellos cargados con frigoríficos que funcionan con energía solar por lo que las vacunas se mantienen en buen estado durante el viaje.

Bueno, pero no te creas que es todo tan bonito porque, hasta hace bien poco, teníamos un gran problema y es que no había ni un centro de salud en la aldea. Menos mal que Akilah Amala Ghubta volvió a casa cuando acabó de estudiar medicina. Antes de que ella regresase, yo sufrí un accidente un poco aparatoso y es que me caí de cabeza de una palmera. Mi padre y mi madre me llevaron a la ciudad atravesando el desierto. Durante el camino me alimentaron con todo el amor que tenían, ahuyentando el dolor con besos y abrazos. Cuando llegamos al hospital, el médico me curó la herida cosiéndomela con tantos puntos que mi cabeza parecía una caravana de hormigas. Volví enseguida a mi aldea donde todos me recibieron con gritos de alegría que, mientras estuve convaleciente , se transformaron en voces que contaban cuentos, chistes y acunaban mis sueños con sus cantos. La caravana de hormigas pronto quedó cubierta por la espesa hierba de mi pelo y enseguida pude volver a la escuela.

Allí, rodeado de la alegría de mis compañeros y compañeras, descubrí el secreto para llevar una vida sana. Ahora sé que para tener una vida saludable es tan importante comer buenos alimentos, beber agua limpia y respirar aire puro, como estar acompañado por el amor y la risa. No olvides regalar sonrisas y besos, los que te rodean lo necesitan tanto como tú.

**COLOQUIO SOBRE LA LECTURA**

# HIGIENE CORPORAL

## ¿VERDADERO O FALSO?

Hay que cambiarse de ropa interior todos los días	V	F
La temperatura de la piel es la misma en todas las partes	V	F
Para evitar un catarro hay que lavarse y después secarse	V	F
Hay que lavarse las manos con frecuencia	V	F
Los pañuelos de tela son más higiénicos que los de papel	V	F
Hay que cepillarse los dientes durante dos minutos después de cada comida	V	F
Una herida está protegida debajo de una tirita	V	F
Hay que ponerse la mano delante de la boca cuando tosemos o estornudamos	V	F
Donde más microbios hay es en las manos	V	F

## SOPA DE LETRAS

M	P	A	Ñ	U	E	L	O
I	C	A	B	E	L	L	O
C	D	O	J	A	B	O	N
R	E	J	U	P	I	E	L
O	D	O	Ñ	I	T	B	N
B	O	I	A	O	E	A	A
I	N	E	S	J	D	R	R
O	P	I	E	O	S	B	I
S	A	N	G	R	E	A	Z

Pañuelo  
Cabello  
Jabón  
Piel  
Microbios  
Dedo  
Piojo  
Sangre  
Ojo  
Nariz  
Barba  
Pie  
Uñas



Después de cada comida me cepillo los...

--	--	--	--	--	--	--	--

Las etiquetas alimentarias son los carnés de identidad.  
¡No olvides consultarlas antes de consumirlos!



Presentadas de diferente modo, según el fabricante, todas las etiquetas figuran en los envases de los alimentos. Buscad en casa un par de productos y rellenad con los datos que encontréis las fichas de la página siguiente.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA DE CADUCIDAD: \_\_\_\_\_

INGREDIENTES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MODO O CONSEJOS DE PREPARACIÓN: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA DE CADUCIDAD: \_\_\_\_\_

INGREDIENTES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MODO O CONSEJOS DE PREPARACIÓN: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# HIGIENE Y ANIMALES DOMÉSTICOS

## TEST: ¿Eres un especialista?

1. Tu pequeño perro Fermín odia el agua...
  - a. Lo limpias sólo debajo de las patas de vez en cuando.
  - b. Nunca lo bañas.
  - c. Lo bañas a menudo con un buen baño espumoso.
2. Cuando seas mayor...
  - a. ¡Tendrás un montón de animales que dormirán en tu cama!
  - b. Tus animales no podrán acostarse en cualquier lugar.
  - c. Los más pequeños podrán dormir en tu almohada a tu lado.
3. Si tuvieras un gato muy sucio...
  - a. Cambiarías su cama únicamente los días de lluvia.
  - b. Limpiarías su cama muy a menudo.
  - c. Lo dejarías que se las arreglase solo, es la naturaleza.
4. Con tus amigos, descubres un hámster escondido en tu jardín.
  - a. Le das un montón de mimos babosos para reconfortarlo.
  - b. Le acaricias suavemente y te vas a lavar las manos.
  - c. Le das un besito en la nariz.
5. Cuando estás comiendo, tu divisa es...
  - a. ¡Viva el reparto: cenamos todos en el mismo plato!
  - b. ¡Los animales y yo, cada uno a su plato!
  - c. ¡Un poco de comida tirada debajo de la mesa no hace daño a nadie!
6. Debajo del pino encontrarás un cachorro: ¡es tu regalo!
  - a. Tu amistad lo protegerá de todas las enfermedades.
  - b. Mañana mismo, lo llevarás veterinario para vacunarlo.
  - c. Un collar anti-pulgas servirá para mantenerlo sano.
7. Arturo, el conejo, ha dormido en el sofá. Hay pelos por todos lados.
  - a. Encuentras que los pelos son una bonita decoración.
  - b. Regañas a Arturo y pasas la aspiradora.
  - c. Soplas los pelos un poco para que no se vean.

Para saberlo, responde a las preguntas y cuenta el número de A, de B y de C.

Encontrarás los resultados en la siguiente página.



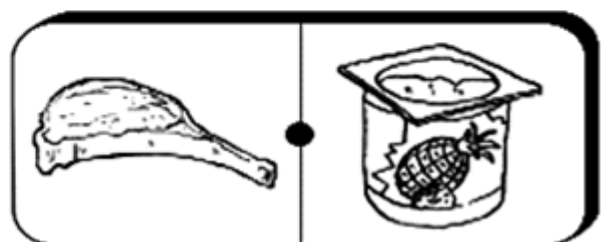
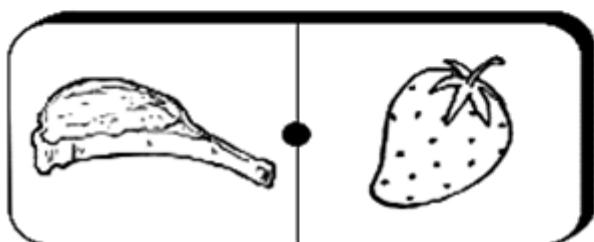
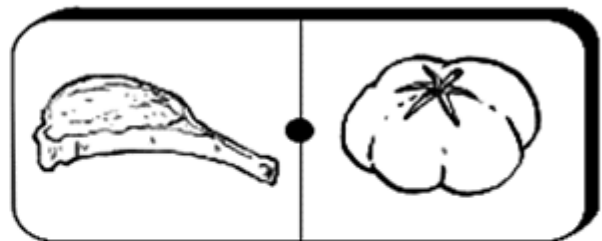
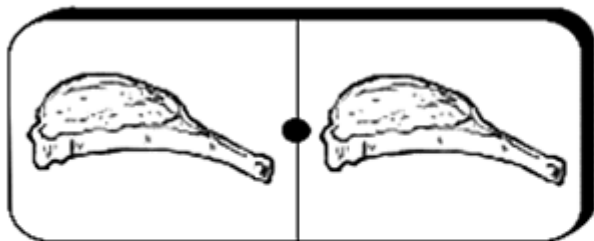
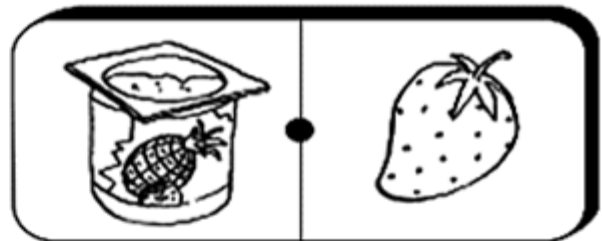
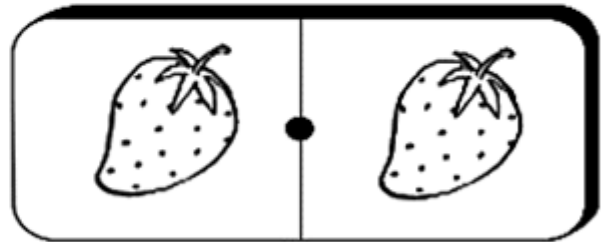
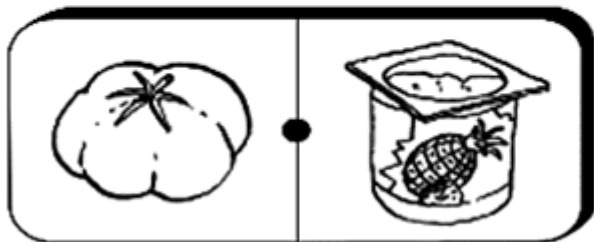
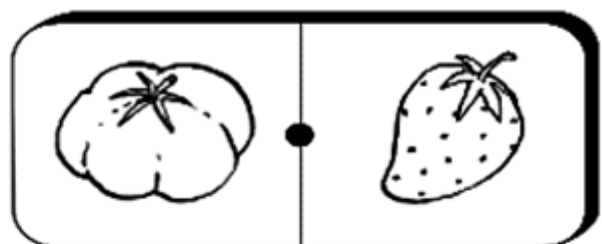
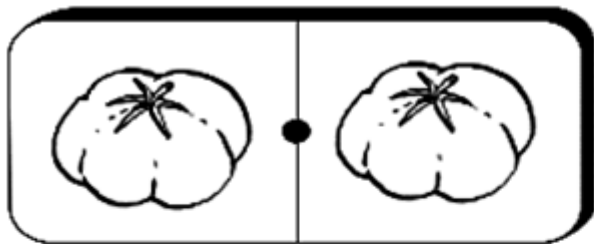
## RESULTADOS DEL TEST

**Si tienes más A.** ¡La higiene no es tu punto fuerte! Te gustaría compartir todo con tu animal: tu cama, tu silla, tus juguetes... Pero ser amigos no significa ser iguales. Por lo tanto, intenta realizar algunos gestos simples, como lavártelas manos después de acariciar a tu animal. ¡Seguramente no se enfadará y tu salud estará mejor protegida!

**Si tienes más B.** Especialista, lo eres al 100%: sabes las normas de higiene que nos permiten vivir felices y sanos con un animal. Baño, vacuna y plato; yo no hay secretos para ti. Por otro lado, no dudes en avisar a tus amigos cuando sean imprudentes.

**Si tienes más C.** Conoces las normas de higiene... Pero con los animales, no siempre tienes ganas de prestar atención. Tener un animal como amigo no te refugia de las enfermedades. Por tu propia salud, la de tu familia y la de tu animal, intenta siempre ser prudente.

**Colorea y recorta las piezas de los alimentos, pégalas en una cartulina y juega con tus amigos al dominó. Escribe el nombre de cada alimento por detrás.**



# AUTOEVALUACIÓN

Me lavo las manos antes de las comidas

Me lavo los dientes después de las comidas

Como muchas chucherías

Como lo que ponen sin protestar

Me fijo en la fecha de caducidad de los alimentos

SÍ	NO	A VECES

# JUEGO GUSANO DE LA SALUD

Por parejas o grupos de cuatro.

- 1 Comer frutas frescas es lo mejor y te darán muchísima salud y vigor, si también comes mucha verdura, no uno si no dos puntos te asegura.
- 2 Si te pones una vacuna para prevenir la enfermedad, ganas tres puntos de una. ¡Qué gusto que me da!
- 3 Si a la vacuna tienes miedo y no te la quieres poner, enfermará hasta tu dedo, y tres puntos has de perder.
- 4 Tus dientes bien lavarás, tres veces o más al día, ganarás un punto y gritarás ¡esta boca sí que es mía!
- 5 Por olvidarte de lavarte los dientes te salieron caries feas y dolorosas, que te hacen perder dos puntos, y pasar unas noches horribles.
- 6 Suma dos puntos a los que tienes si algún deporte realizas, y en vez de dos súmale tres, si al aire libre lo practicas.
- 7 El dormir todos los días lo necesario te ayuda a ganar dos puntos. Diario, ocho horas por lo menos te sugiero, para mantenerte hábil, ágil y ligero.
- 8 Bañarte o ducharte los siete días de la semana, con agua y jabón, pero no sólo el sábado, como un gorrino, ganar un punto para facilitar el camino. ya que depende mucho de ti estar sano.
- 9 Seca bien tu pelo después de bañarte y lávate bien detrás de las orejas, que por no hacerlo sin punto te quedaste y si al final no ganas, seguro que te quejas.
- 10 En un minuto di sin parar, cuatro cosas que has de hacer para buena salud tener y tres puntos ganar.
- 11 Que divertido que es jugar, te ayuda mucho a crecer sano, y en este juego ponte a sumar, este punto ya está en tu mano.
- 12 Que suerte poder jugar hasta que asome la luna a pesar de que esta vez en vez de sumar, se te reste una.
- 13 Si enfermo te sientes, ir al médico es importante, te dará el remedio al instante y tres puntos sonrientes.
- 14 Querer a tus amigas y amigos, te da tres puntos y sigue adelante, ya que tenerlos, es sumamente importante, porque querer y sentirse querido, es tener el corazón protegido.
- 15 Perderás dos puntos por tu bien si no te cuidas y te pones malo, pues es culpa tuya en parte también, ya que depende mucho de ti estar sano.

