

UNIDAD VIDA SALUDABLE

1. Alimentación saludable

Alimentarnos bien nos ayuda a crecer, a estar fuertes y a tener buena salud. Pero, ¿cómo sabemos si nos alimentamos bien?

- Tenemos que beber de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Debemos comer cinco veces al día.
- Los alimentos que tomemos deben ser variados. Hay una pirámide de la alimentación que nos indica qué alimentos podemos comer todos los días, cuáles podemos comer a menudo y cuáles podemos tomar solo en ocasiones.



A lo largo de la semana, escribe en el menú las comidas que comes. Después, las analizaremos en clase para ver si tienes una alimentación saludable o no, y las propuestas de mejora.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

2. Medidas de higiene y aseo.

Para tener buena salud, también tenemos que realizar medidas de higiene y de aseo personal.

Algunas de estas medidas son:

- Ducharnos a menudo, como mínimo 3 veces por semana. Podemos ducharnos un día sí y otro día no. Si hemos realizado mucha actividad física o creemos que es necesario, podemos ducharnos todos los días. Es preferible ducharse a bañarse, para ahorrar agua.

- Lavarnos las manos a menudo. Tenemos que lavarnos las manos sobre todo antes y después de comer, antes de realizar la tarea o después de jugar.

Un reto que le ponemos al coronavirus para no contagiarnos es lavarnos las manos muy bien y a menudo, utilizando jabón de manos y con una duración de un minuto.

Os pongo un video con los pasos a seguir para un lavado de manos correcto:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

- Cepillarnos los dientes después de cada comida. Es muy importante cepillarnos los dientes tres veces al día, después de desayunar, de comer y de cenar, de esta forma nos quitamos los restos de comida que puedan quedar y evitamos la formación de caries, sarro o el mal aliento.

Os pongo un vídeo con los pasos para cepillarnos los dientes de manera correcta:

<https://www.youtube.com/watch?v=y8OfeI61ojo>

RETO DE CIENCIAS:

Os propongo un reto chicos, por la mañana pedid a vuestros padres que os hagan un dibujo en la mano (un corazón, una estrella, algo facilito). A lo largo del día, habréis tenido que lavar vuestras manos varias veces y el dibujo

3. Ejercicio físico

Para tener buena salud, es necesario hacer ejercicio físico a menudo.

Hay distintos tipos de ejercicio: jugar en la calle, bailar, practicar deportes o caminar por el entorno.

Es recomendable hacer una hora de ejercicio físico al día.

ACTIVIDAD DE CIENCIAS

¿Realizas ejercicio físico?

Escribe cómo realizas ejercicio, si practicas algún deporte, cuál es tu juego favorito, etc. Acompaña la explicación de un dibujo.



3. El descanso

Para tener buena salud, es necesario descansar y dormir bien.

Tenemos que dormir todas las noches diez horas.

Para poder dormir muy bien, debemos hacerlo en una habitación en una cama.

Si dormimos con la luz apagada, nuestro cerebro podrá desconectar y descansar mejor. Podemos tener encendida una lucecita que ilumine poco la habitación.

Si dormimos solos en una habitación, debemos procurar que esté ordenada.

Si compartimos habitación, intentaremos que la habitación esté ordenada también, para ello podemos establecer un horario para colocar la habitación o colocarla entre todos.

Antes de ir a dormir, no debemos olvidarnos que tenemos que lavarnos muy bien los dientes.

Un consejo para descansar mejor es no utilizar la Tablet o tener encendida la tele porque a nuestro cerebro le va a costar descansar. Podemos leer un libro en papel, que nos invitará a descansar mejor y a soñar con cosas bonitas.

ACTIVIDAD DE CIENCIAS:

Explica para qué, cuánto y dónde duermen, si comparten habitación o si duermen solos, y qué hacen antes de dormir.

RETO SEMANAL

La tarea de esta semana consiste en inventarse un superhéroe o superheroína y contar cuál es su día a día a través de dibujos para ver si lleva una vida saludable, o no. También podéis poner una frase explicativa debajo del dibujo para aclararlo.

Yo me he inventado a Supersano. Supersano se levanta por la mañana, se asea y se pone una muda limpia. Después, desayuna un vasito de leche, un zumo de naranja natural, una tostada de aceite y una manzana. Supersano va andando al cole para hacer un poquito de ejercicio...

Espero que le pongáis mucha imaginación, que vuestros dibujos sean extraordinarios y que vuestro superhéroe o superheroína sea muy saludable.

¡Ánimo!