

# SAÚDE NA ESCOLA



5♥ PRIMARIA

## • SAÚDE E DEPORTE •

Pensa e responde poñendo unha cruz no V se é verdadeiro ou no F se é falso.  
Anota as razóns da túa resposta e exponlla aos teus compañeiros e compañeiras.

	V	F
Para facer exercicio físico precísanse instalacións especiais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por que? _____		
É importante realizar exercicio físico diariamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por que? _____		
É mellor facer deporte un ou dous días á semana intensamente que facer un pouco todos os días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por que? _____		
Facendo deporte voume atopar mellor fisicamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por que? _____		
Debo adaptar o exercicio físico ás miñas capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por que? _____		
Ver demasiada televisión é un dos motivos polos que non se fai moito deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por que? _____		
É máis importante realizar calquera deporte que sentarse a velo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por que? _____		
Fumar prexudica seriamente o rendemento deportivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por que? _____		

## • FORTALECENDO OS MÚSCULOS •



Eu ocupo o meu tempo libre en:

DÍA	ACTIVIDADE	Aspectos positivos				Aspectos negativos	Nivel de satisfacción
		SAÚDE	AMIGOS	PRACER	VIAXAS		
Luns							
Martes							
Mércores							
Xoves							
Venres							
Sábado							
Mañá							
Tarde							
Domingo							
Mañá							
Tarde							



Debes ter en conta á hora de valorar as actividades que realizas as consecuencias persoais que che traen (saúde, pracer que che produce ou o nivel de autosuperación que che exige,) a nivel interpersonal (se fas amigos/as, se coñeces xente, se tes oportunidade de falar con moita xente, etc.) sociais (como repercute na familia, se viaxas, etc.). En canto aos aspectos negativos podes centrarte no tempo que che saca, no nivel de sacrificio por ter que deixar outras cousas, o custo económico, o impacto ambiental, etc.). O nivel de satisfacción que che produce refírese a canto disfrutas realizando esa actividade: pouca, ningunha, moita, etc. Debes ter en conta se realizas esa actividade por que che gusta ou por que o fan os teus amigos/as, se a publicidade ou as modas te están influenciando.

## O Deporte

Seguro que che gustan os deportes... pero o importante é practicalos. Como ben saberás, o exercicio físico é moi importante para conservar a nosa saúde.



Completa coa palabra que falta as razóns ou vantaxes de facer deporte:

Desenvolve os nosos ..... que son os que consomen a enerxía que necesita o noso corpo para moverse.

Fortalece os nosos ..... e ..... que, co exercicio diario, son capaces de resistir mellor os nosos esforzos.

Fortalece o noso ..... mellorando a circulación do ..... e evitando así enfermidades que son moi frecuentes hoxe en día como consecuencia dunha vida sedentaria, é dicir, sen actividade física (infarto, varices, etc.).

Fainos ..... mellor, xa que o exercicio físico nos obriga a ..... con maior frecuencia e con máis profundidade, facilitando así o esforzo e axudando a previr enfermidades dos pulmóns. Convén facer exercicio ao aire libre, sobre todo no campo e na praia porque o aire é máis .....

Mellora o noso rendemento ....., xa que o exercicio físico permite unha maior achega de oxíxeno ao noso cerebro favorecendo o seu funcionamento. Tamén nos alivia das tensións de cada día e nos .....

Mellora o noso aspecto ..... xa que nos mantemos en forma e así nos encontramos máis atractivos/as e máis seguros/as de nós mesmos/as.

Ademais facilita que coñeza a outras ..... da miña idade e así poder aumentar o número de amizades.

## • SAÚDE E DEPORTE •

### LEMBRA QUE O DEPORTE

- Mellora a forza muscular.
- Mellora a resistencia cardiovascular.
- Mellora a coordinación.
- Mellora o control dunha serie de movementos que van ser básicos no futuro da túa vida.
- A medida que vas superando retos e mellorando os teus resultados, aumentará a túa seguridade e autoestima.
- Aumenta a confianza nas túas capacidades



### SEGUE ALGUNHAS RECOMENDACIÓNS NA TÚA PRÁCTICA

- Busca un deporte que che guste e que se adecue ás túas capacidades.
- Comeza con deportes suaves.
- Practícao con regularidade. A constancia é moi importante.
- É máis recomendable practicar deportes que exerciten todo o corpo.
- A competición non é o máis importante da práctica deportiva.



## • CURIOSOANDO •



Ao día seguinte todos están xogando no parque.



• CURIOSANDO •



• QUE ENTENDEMOS POR CURIOSIDADE? •



Debate co teu grupo durante uns minutos o que entendes por curiosidade. Comeza por pensar o que significa para ti a palabra CURIOSIDADE, comportamentos ou actos orixinados pola curiosidade e pensa nunha frase que defina a idea á que chegastes. Expoñede cada un os vossos pensamentos. Tratade de chegar a unha definición de curiosidade que recolla as ideas de todos.

A conclusión á que chegastes foi que

---



---



---

Se te lembrás de cando eras pequeno, ou mellor aínda, se ves un neno pequeno verás que seus pais pasan moito tempo dicíndolle "NON". O que pretenden é protexelo porque ás veces a curiosidade pode poñer en risco a súa vida.

EXEMPLOS:



Se vises un neno asomado á fiestra dun quinto piso, que farías? Posiblemente apartalo porque sabes que pode caer.

Se vises que vai meter os dedos nun enchufe, aínda que saibas que o fai por curiosidade, que farías? Seguramente non lle deixarías que o fixese ou diríaslle un "NON" enérxico para evitar que lle dea unha descarga eléctrica.



## • CURIOSIDADE •

A CURIOSIDADE ÁS VECES É UN RISCO PARA NOSA INTEGRIDADE FÍSICA.

### IMAXINA O QUE FARÍAS

- Se vise un neno/a que vai beber dunha botella de lixivia,  
eu \_\_\_\_\_
- Se vise un neno/a que vai tocar unha serpe velenosa,  
eu \_\_\_\_\_
- Se vise un neno pequeno que colle un coitelo moi afiado porque ten curiosidade,  
eu \_\_\_\_\_
- Se vise algún neno/a que por curiosidade vai probar algunha droga,  
eu \_\_\_\_\_

### AGORA XA SABES QUE

- As persoas con pouca \_\_\_\_\_ e guiadas pola \_\_\_\_\_ poden facer cousas que antes ou despois as prexudiquen.
- Por \_\_\_\_\_, a gran maioría das veces, os \_\_\_\_\_ comezan a probar o \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e outras drogas.
- Se lles preguntases ás persoas que fuman ou beben alcohol por que comezaron a fumar ou beber, probablemente moitos che contestarían que foi por \_\_\_\_\_.
- Os \_\_\_\_\_ queren convencerte de que o tabaco e o alcohol son estupendos e intentan espertar en ti a \_\_\_\_\_ para que empeces a tomalas.



## • ESPAZO SEN FUME •



## • TABACO •

### COMPLETA

Fumador pasivo é aquela persoa que sen ..... un só cigarro está exposta ao ..... do tabaco que fuman os demais.

Lugares onde está prohibido fumar:

Centros educativos,

oficinas,

centros sanitarios,

.....,

.....,

.....,

.....,



### SABER MÁIS

#### O QUE CONTÉN UN CIGARRO

Acetona	Cianamida
c Naftilamina	Toulidina c
Metanol	Amoniaco
c Pireno	Uretano c
c Dibenzocridina	Arsénico
Naftalina	Nicotina
c Cadmio	Fenol
Dimetilnitrosamina	Butano
c Benzopireno	Monóxido de carbono
c Vinilo	Polonio-210 c
DDT	Tolueno

(c) substancia que provoca cancro

### PUBLICIDADE ANTITABACO

Idea unha frase publicitaria e deseña un debuxo.

## • TABACO •

### SABER MÁIS

Isto é algo máis que un cartel,  
é unha realidade.

**Fumar prexudica  
seriamente a saúde.**

### EFECTOS DO TABACO

A nicotina vai aos pulmóns,  
entra no sangue e chega ao sistema nervioso en sete segundos.

As veas e arterias constrínxense e aumenta a presión arterial e acelérase o ritmo cardíaco.

Aos 20 MINUTOS TODO SE VOLVE NORMALIZAR

24 horas despois de deixar de fumar  
Mellora o olfacto e o gusto.  
Diminúe o risco de ataque ao corazón.

Entre 1 e 9 meses  
Desaparece a tose e a conxestión,  
fatiga e dificultades respiratorias.

1 ano despois  
Baixa á metade o risco de cancro de pulmón,  
larinxe e farinxe.  
O risco cardíaco é semellante  
ao do resto das persoas.



● PASOUSE ●



● ALCOHOL E ENFERMIDADE ●

MEDICAMENTOS SI, PERO QUE OS RECEITE O MÉDICO

MARCA A RESPONSTA QUE CONSIDERAS ADECUADA.

SI NON

- Tomarías un medicamento sen que o médico cho receite?
- Se o médico che indica que debes tomar unha culler de xarope despois do xantar, poderías tomala antes?
- Podes tomar os medicamentos que lle receitaron a outra persoa?
- Se o teu médico che manda tomar tres pastillas ao día, poderías tomar catro?

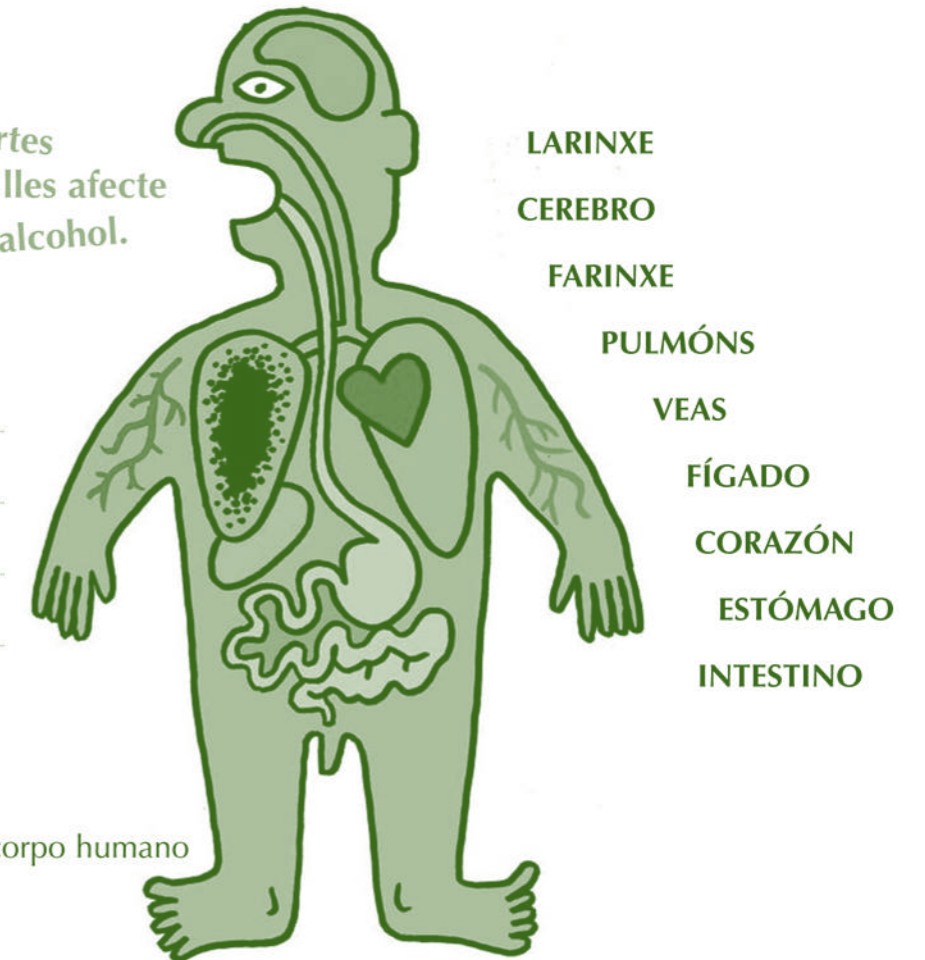
Escribe o nome de catro partes do organismo ás cales lles afecte o consumo excesivo de alcohol.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Sinálaas no debuxo do corpo humano

EFFECTOS DO ABUSO DE ALCOHOL

- CEREBRO: reduce o número de células nerviosas.
- PULMÓNS: grandes cantidades de alcohol diminúen a resistencia ás infeccións.
- FIGADO: hepatitis alcohólica (inflamación do figado e morte das células que o forman) nas primeiras semanas e posteriormente cirrose (lesiões, cicatrices e morte irreversible das células hepáticas)
- ESTÓMAGO: úlceras, lesiões hemorráxicas e cancro





**Concello de Lugo**  
Concellería de Cultura, Turismo,  
Xuventude e Promoción da Lingua

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DO CONSUMO DE DROGAS NA ESCOLA (PPCDE)  
[prevenciondrogas@concellodelugo.org](mailto:prevenciondrogas@concellodelugo.org)  
T. 982 297 498