

SAÚDE NA ESCOLA



6♥ PRIMARIA

• MELLOR NON EMPEZAR •



• HIXIENE E SAÚDE •

PENSA E ESCRIBE UN TEXTO QUE ADVIRTA DOS PERIGOS DE FUMAR



OS EFECTOS DO TABACO

Busca no encrucillado algunhas das partes do corpo ás cales afecta o tabaco

H	O	T	U	L	E	C	H
P	U	L	M	Ó	N	S	I
R	N	T	O	P	I	S	O
A	D	I	N	R	A	F	I
W	I	T	E	X	I	L	L
G	E	N	R	E	S	T	A
E	C	O	R	A	Z	Ó	N
E	G	A	T	I	S	O	R
D	I	N	D	R	L	E	T

• XA LLES VALE •



• DIVERSIÓN •

Que entendemos por diversión?

IMOS PENSAR UN POUCO



Pensa en cantas veces nos xuntamos cos nosos amigos/as e non sabemos moi ben que facer, en fin, que nos aburrimos. Por iso moitas veces, a alguén do grupo se lle ocorren cousas que están fóra do permitido.

Outras veces escoitamos, vemos e incluso nos invitan a acudir a sitios onde nos aseguran diversión a costa de “consumir...” (festa...). Quen se beneficia de que non pensemos outros xeitos de nos divertir? Ou mellor dito, de que non pensemos!

EXEMPLO :

Durante o recreo, a un dos teus amigos/as ocórreselle “divertirse” insultando a un dos nenos/as pequenos que xogan no patio. A ti que che parecería? Seguramente buscarías outro xeito de te divertires.

IMAXINA O QUE FARÍAS •

Se estivese cos meus amigos/as paseando pola rúa e un deles comeza a romper bancos, árbores, etc.,

eu _____



Se estivese na miña casa cos meus colegas e un deles comezase a pintar as paredes,

eu _____

Se estivese nunha festa cos meus colegas e pensasen divertirse dándolles bebidas alcohólicas os máis pequenos,

eu _____



• DIVERSIÓN •

Se estivese na miña casa cos meus colegas e un deles empezase a dar saltos sobre o sofá,

eu _____



Se unha compañeira de clase ameazase a outro para que lle deixase copiar os deberes,

eu _____



Se os meus mellores amigos me din que probe algunha droga,

eu _____

REFLEXIONA E ESCRIBE

A continuación presentámosche algunhas das “razóns” que algunhas persoas deron para consumir drogas:

RAZONS	TI QUE LLE DIRÍAS
Para divertirme	
Coñecer xente nova	
Facer cousas novas	
Por que son “moderno/a”	
Por que o fan moitos	
Hai que probar de todo	

• DIVERSIÓN •

Escribe todas as formas que se che ocorran para pasalo ben e valora as consecuencias positivas e negativas que comportan

ANÁLISE DA SITUACIÓN

Busca cinco aspectos positivos e outros cinco negativos das seguintes situacións:

MANEIRAS DE PASALO BEN	VANTAGES	INCONVENIENTES

Se alguén che ofrecese drogas porque así “o vas pasar mellor” a túa resposta sería:

• O DILEMA DO TERRI •



Sexto Curso:
Unidade 3 (7)

O son dos foguetes e o rebulir da xente entre as atraccións lembraba que a vila estaba en festas. Era o día grande e virían centos de persoas a desfrutar desta última xornada.

Semellaba que ao Terri todo isto lle resultaba alleo, estaba un pouco nervioso. Como can de garda que era, seguía facendo o seu traballo de vixilancia na fábrica de papel, custodiaba informacións moi valiosas e máis dende que os enxeñeiros daquela empresa sueca viñeran por tres meses a facer un estudo para economizar materias primas.

Pero o Terri non era de pedra e tamén tiña desexos de aproveitar a relaxación de costumes que caracterizaba estes días e vagar solto cos outros cans pola insua.

Entretido nestas cavilacións, nos tranquilos arredores da fábrica, pasos e respiracións silenciadas anunciaban a presenza dalguén. Dirixiuse ao lugar de onde procedían e viu tres homes vestidos con traxes negros de camuflaxe. O máis alto, o que parecía ser o xefe, díxolle:

Qué fas aí, cadelo, non ves que todo o mundo está de festa?.

Cumprindo co meu traballo, así que non vos atrevades a dar un paso máis. - Se vas dar un paseo e, de paso, desfrutas da festa, darémosche unha boa cea. Os mellores manxares que poidas imaxinar!.

O Terri dubidou, a oferta era moi tentadora, quería ter o día libre e tamén unha boa cea; o día en que a xente facía festa, pensaban que os cans se mantiñan só de aire, dábanlle a comida moi tarde e ás veces mesmo se esquecían.

- Podes pedir o que máis che guste, díxolle o desamañado aquel que parecía que non podía cos guantes.
- Non!, respondeu enérxico, fuxide se non queredes que vos ataque.
- Se aceptas a nosa oferta serás por un día o can máis feliz do mundo (díxolle o terceiro individuo)
- Veña...! Mira que pinta tan boa ten o manxar...! Ademais hoxe nin sequera che van botar de comer...!
- O Terri, que era un bo can, empezou a dubidar. Pensaba naquel manxar... no día de festa...
- Despois de cavilar un pouco... respondeu: ¡Pola comida e desfrute dun día non perderei o de todo o ano!.



Autora: Marta Felpeto Folgar / Adaptado: Manuel Isorna Folgar

O DILEMA DO TERRI

• O DILEMA DO TERRI •

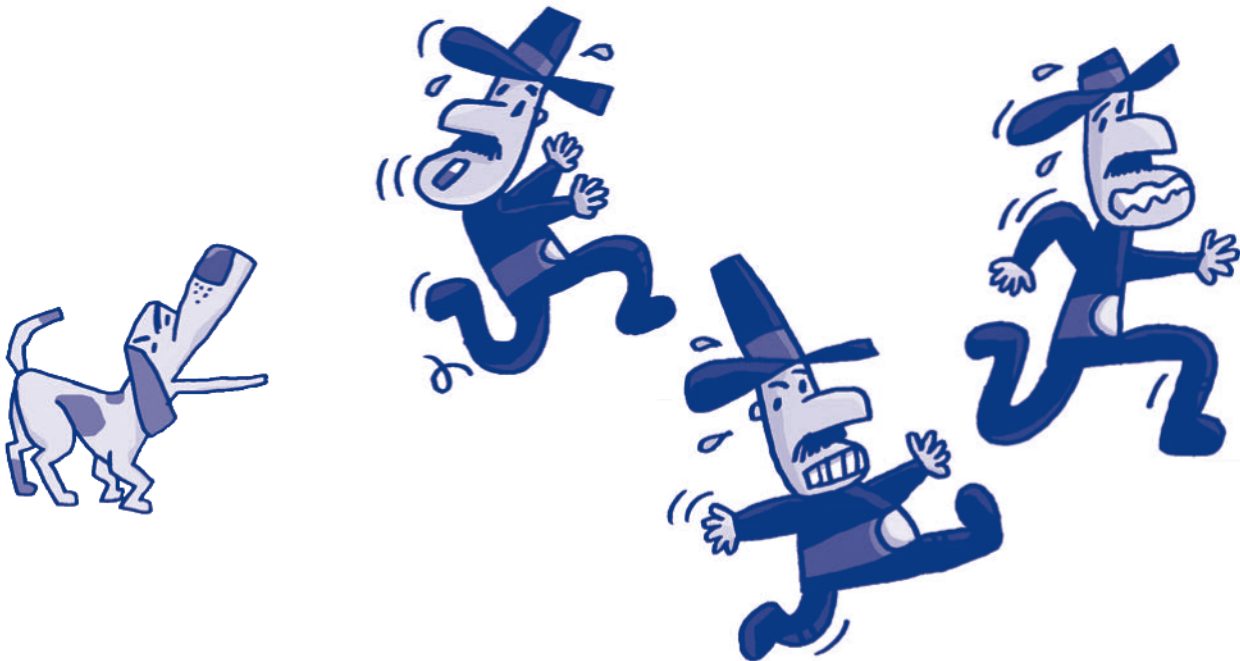
1. CRES QUE O TERRI ACTUOU CORRECTAMENTE?

SI ☐ NON ☐

POR QUÉ? _____

2. CALES SERÍAN AS CONSECUCENCIAS NEGATIVAS E POSITIVAS INMEDIATAS E A LONGO PRAZO DE TER ACEPTADO O TERRI A OFERTA?

INMEDIATAS		A LONGO PLAZO	
Positivas	Negativas	Positivas	Negativas



• O DILEMA DO TERRI •

3. ÁS VECES ÁS PERSOAS SE NOS PRESENTAN DILEMAS PARECIDOS AO DO TERRI ANTE SITUACIÓNS QUE PODEN DANAR A NOSA SAÚDE.

Podes lembrar algunha?
Pensa nas consecuencias positivas e negativas que podería ter realizar ese acto.

1ª CONDUTA _____

INMEDIATAS		INMEDIATAS	
Positivas	Negativas	Positivas	Negativas

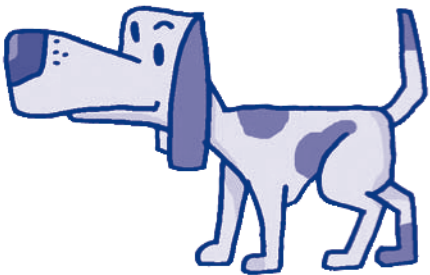
2ª CONDUTA _____

INMEDIATAS		INMEDIATAS	
Positivas	Negativas	Positivas	Negativas

Que conclusións sacaches da fábula?

1ª _____

2ª _____



• INFORMARSE E ORGANIZARSE •



• INFORMARSE E ORGANIZARSE •



• INFORMARSE E ORGANIZARSE •

ACTIVIDADE

1. Acudide á oficina de información xuvenil ou á concellería de xuventude e preguntade polas actividades que se organizan no concello. Coa información que todos recollades, realizade unha táboa coma esta e poderedes decidir en que actividades vos gustaría inscribervos

ACTIVIDADE	ENTIDADE ORGANIZADORA	HORARIO E DÍAS	PREZO



2. Organiza un **calendario ideal de actividades**.
Escolle unha actividade deportiva e unha cultural que teñan horarios compatibles e que non che ocupen máis de cinco horas semanais.

LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO

• ENTRAMOS NA ESO •

Bo día.

Si, vou a 1º da ESO

Bo día. Empezas este ano o instituto, non?

Ti tamén empezas este ano?

Non, eu estou en 2º

Os de atrás sempre van así?

Cando non están expulsados, si. Antes ía con eles porque me parecía divertido.

E agora xa non vas?

A súa diversión é meterse cos demais, e a min no me fai gracia. Agora teño outros amigos e pássoo ben sen facerlle mal a ninguén.

Menos mal que non era máis ca un soño.

● AS AMIZADES ●

ANÁLISE DA SITUACIÓN

Busca cinco aspectos positivos e outros cinco negativos das seguintes situacións:

SENTAR CO GRUPO DE ATRÁS	SENTAR CON OUTROS AMIGOS

A DIFERENZA ENTRE A ESO E A PRIMARIA

Para que vexas as diferenzas entre a primaria e a ESO vas completar este cadro. Será preciso que preguntes a amigos ou veciños que estuden 1º da ESO



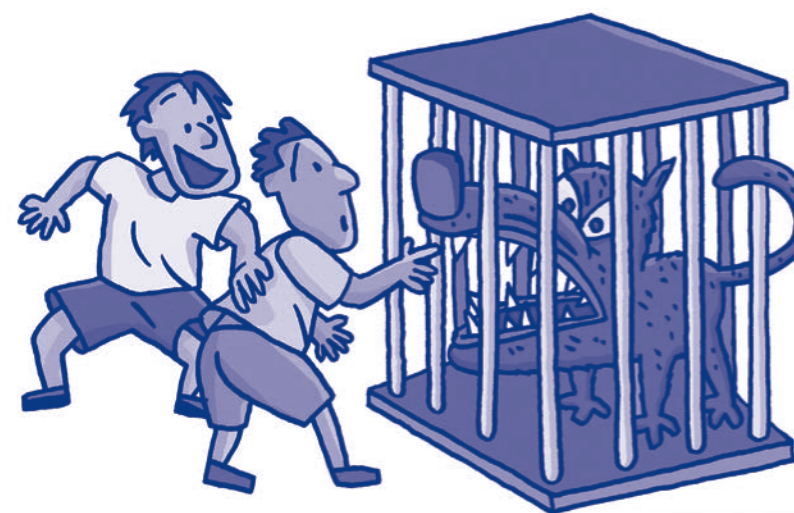
	PRIMARIA	ESO
Horario		
Nº de materias		
Nº de avaliacións		
Tempo de recreo		
Tipo de cualificacións		
Normas do centro Saídas do centro Xustificación de faltas Visitas dos pais		
Tarefas para casa		

● INFLUENCIA DOS AMIGOS ●

Os teus amigos inflúen moito en ti?

Que entendemos por influencia do grupo?

EXEMPLOS:



Se vises que ao teu mellor amigo/a o están coaccionando outros rapaces para que se poña no medio dunha estrada con moito tránsito, ti que farías?...
Ti seguramente lle dirías que non o fixese porque se pode xogar a vida.

Se estiveses nunha festa e vises que un grupo de rapaces está coaccionando un deles para que salte a un sitio onde hai un animal perigoso, ti que farías?

Probablemente, se puideses falar con el, recomendaríaslle que non fixese o que lle din os seus amigos por moito que o coaccionasen.



● INFLUENCIA DOS AMIGOS ●

Se varios compañeiros da miña clase están coaccionando a outro para que faga unha canallada que lle pode custar o curso, eu _____

Se vise que están convencendo a meu irmán para tomar algo que eu sei que o vai prexudicar, eu _____

Se me din os meus mellores amigos que consuma unha droga, eu _____

IMOS DEIXAR CLARO O QUE É UN BO AMIGO

Os verdadeiros amigos/as _____ me coaccionarán a facer cousas que me _____ .

Estar cun grupo de rapaces ou rapazas da miña idade non significa que teñas que dicir _____ a todo.

Eu teño a miña propia _____ e os meus propios _____ .

A capacidade de non deixarse levar, de opinar de forma diferente é unha expresión de liberdade e _____ .

Os que me presionan poden ter algún tipo de _____ en convencerme. Ás veces mesmo o fan con boa intención, “cren que o saben todo”, pero moitas veces están _____ .

Soamente se son bos amigos/as, entenderán que teñas _____ e gustos _____ aos deles/as.



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
T. 982 297 498