BON DIA SALUT!

1r i 2n DE PRIMÀRIA

Edita: Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut, Família i Benestar Social
Direcció General de Salut Pública i Consum
Pla d'Addiccions i Drogodependències de les Illes Balears -PADIB-

Font Original: Servei Galleg de Salut. Conselleria de Sanitat
Subdirecció General de Salut Mental i Drogodependències

Autors: Cid González, Mª Aurora
Fernández Rodriguez, Alejandra
González Nóvoa, Mª del Carmen
Isorna Folgar, Manuel
Morán Iglesias, Jesús
Navia Rei, Carlos

Revisió Tècnica: Equip PADIB (Cristina Mayol, Isabel Morey, Priscila Seguí, Catalina Salom)

Traducció: Riutort Mir, Paula

Disseny i Edició: Kalandraka Editora

Impressió: amadip.esment

Any: 2011

ISBN: 978-84-691-6530-0

Depòsit Legal: PM 1883 - 2008

• Tinc set •

Què bona la coca de xocolata.
L'ha feta la meva mare perquè m'agrada molt.

El pitjor és que fa set. Vaig a beure del refresc del meu pare.

Té cafeïna i després no podràs dormir.
A mi no em fa res.

No volies beure? Aquí hi ha suc.
Ja he begut refresc del meu pare.
Jo li he dit que no en begués, que no podria dormir, però no m'ha fet cas.
Algunes begudes no són bones per a nosaltres. M'ho va dir el pediatre l'altre dia.

Ens veurem demà a classe...
Fins demà!!!!!!

No som capaç de dormir-me. Serà pel refresc?

• Recepta de suc natural •

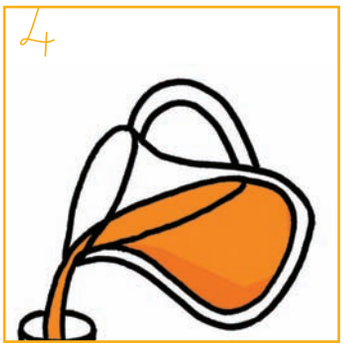
Ingredients •

2 taronges
1 llimona
1 cullerada de sucre

Exprimeix el suc de les taronges i de la llimona

Abocar el suc en una gerra

Afegeix-li una cullerada de sucre i remena-ho



Serveix-lo en un tassó

• Les etiquetes •

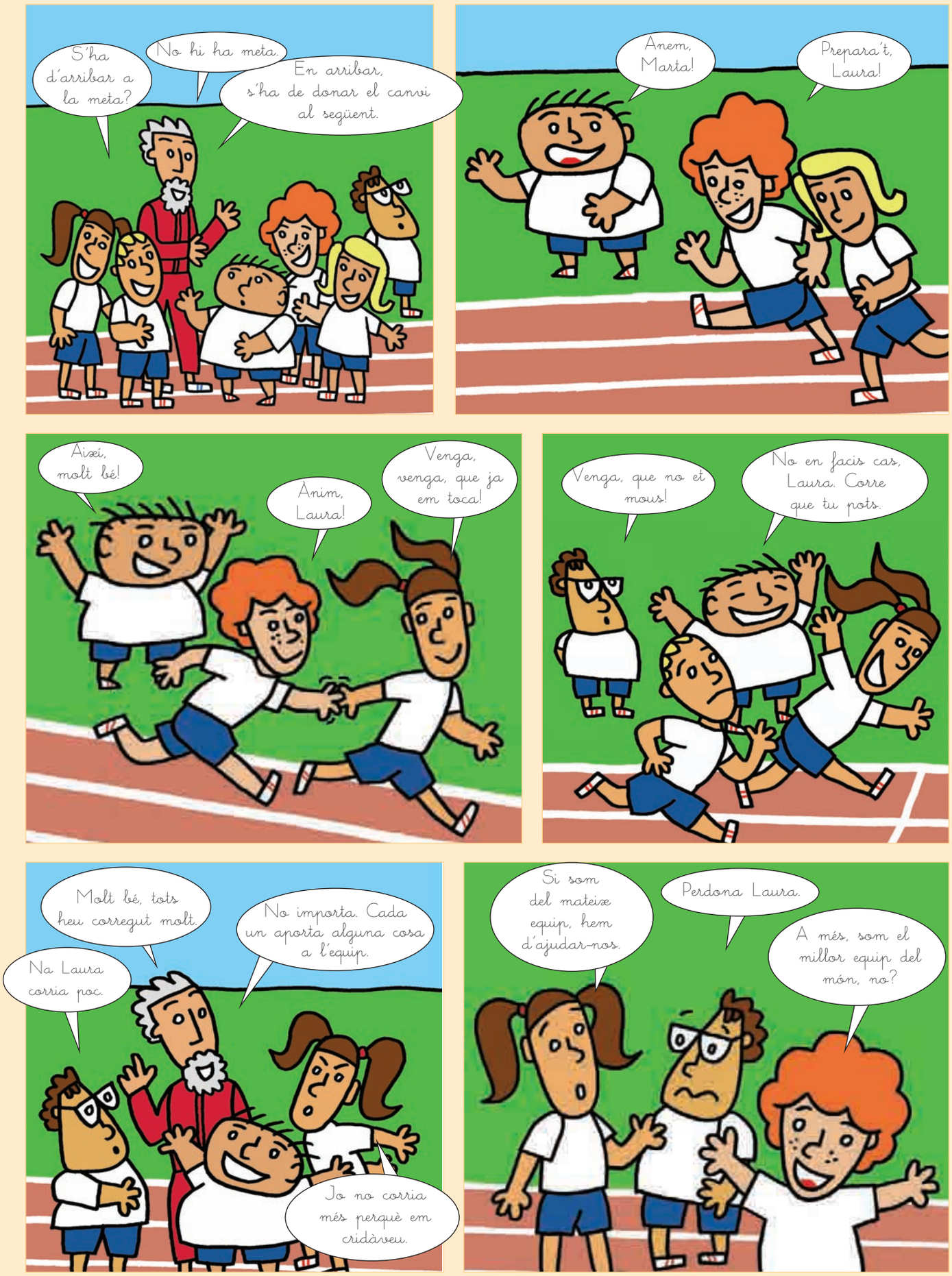
El te, el café i molts de refrescs de cola són begudes excitants.
Contenen substàncies com la teïna i la cafeïna.
Aquestes begudes no són recomanables per als al·lots.

Llegeix les etiquetes de les begudes i identifica els ingredients.
Retalla les etiquetes i classifica-les en aquests dos grups:

Tenen additius i no n'hem de prendre

No tenen additius perquè són naturals

• Som un equip •


S'ha d'arribar a la meta?
No hi ha meta.
En arribar, s'ha de donar el canvi al següent.
Anem, Marta!
Prepara't, Laura!
Així, molt bé!
Ànim, Laura!
Venga, venga, que ja em toca!
Venga, que no et mous!
No en facis cas, Laura. Corre que tu pots.
Molt bé, tots heu corregut molt.
Na Laura corria poc.
No importa. Cada un aporta alguna cosa a l'equip.
Jo no corria més perquè em cridàveu.
Si som del mateix equip, hem d'ajudar-nos.
Perdona Laura.
A més, som el millor equip del món, no?

• Els sentiments •

Dramatització • Anem a representar una competició.
Un grup d'al·lots anima els participants i els altres els diuen coses per tractar de desanimar-los.
Conversam: com ens sentim en cada cas.

Ratlla les paraules que no t'agraden:

tristesa

felicitat

alegria

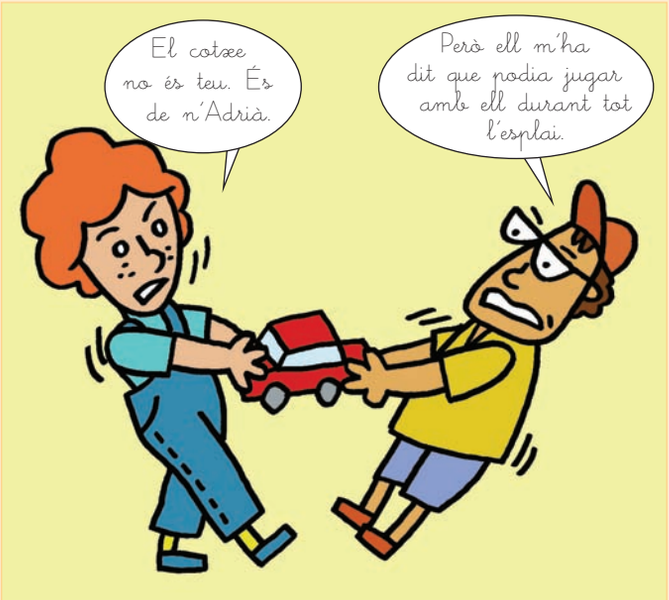
pena

odi

ànim!!

fora!!

• Juguem plegats •



Cerca en aquesta sopa de lletres paraules que serveixen per arribar a acords.

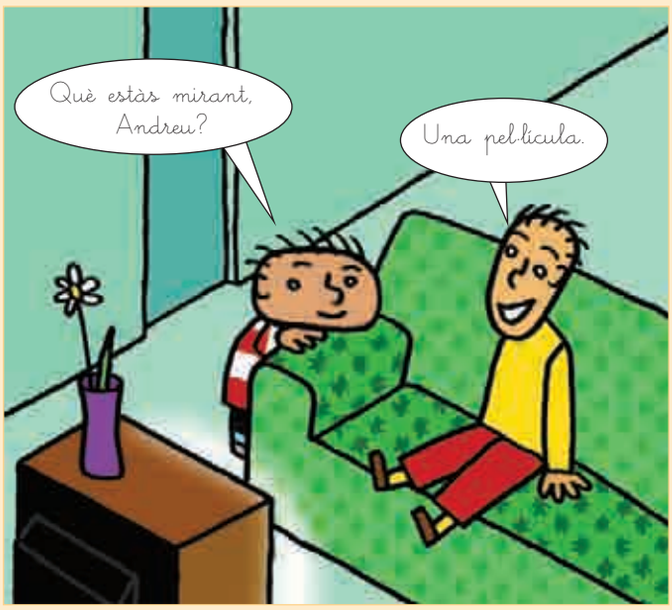
U	P	W	E	T	U	Y	P	T
C	O	Q	S	J	K	A	A	R
O	I	A	P	R	H	O	R	E
M	X	S	E	D	C	U	L	A
P	T	D	R	T	K	I	A	S
A	G	A	A	D	A	R	R	D
R	T	D	R	R	O	T	G	H
T	R	F	O	G	I	S	I	J
I	E	G	P	K	A	W	U	K
R	W	J	C	E	D	I	R	T

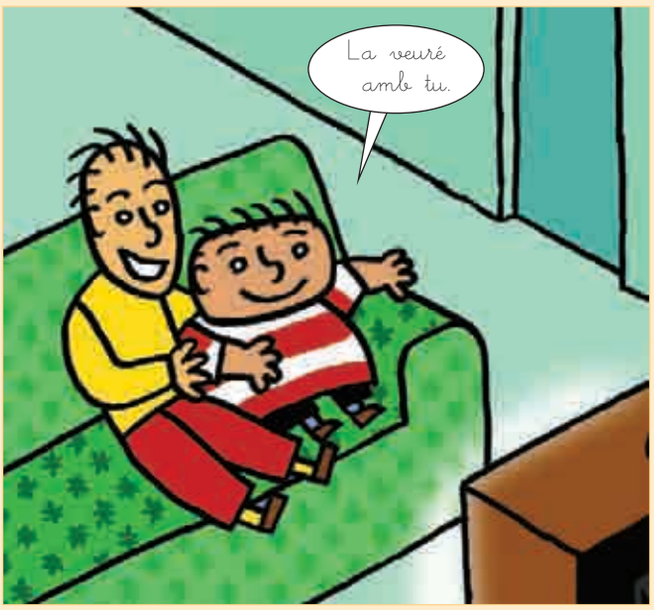
Solucions: COMPARTIR, SÍ, ESPERAR, CEDIR, PARLAR. Veure la pàg. 16

• Per jugar •

Escriu frases que t'agradi dir als teus amics perquè juguin amb tu.

A dormir

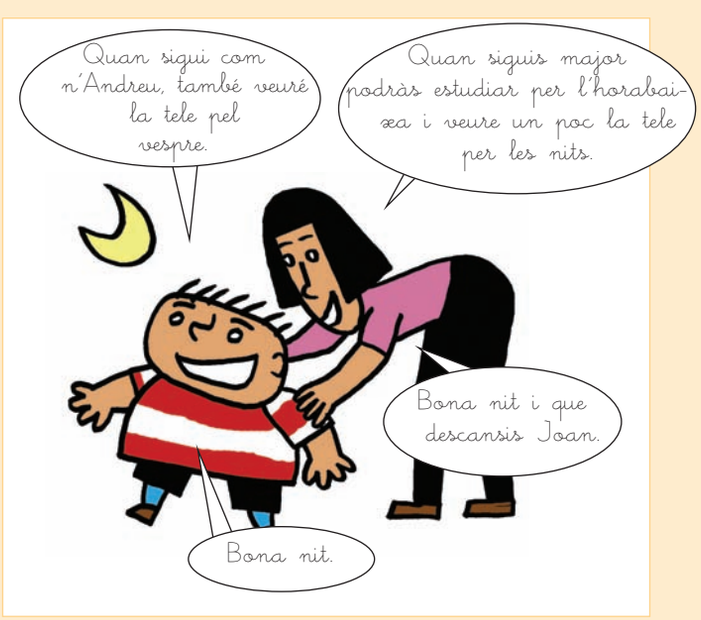

Què estàs mirant, Andreu?
Una pel·lícula.


La veuré amb tu.

Què fas veient la tele, Joan? Has d'anar-te'n a dormir.
N'Andreu també se n'ha d'anar a dormir i està veient la pel·lícula.
Per què pot quedar ell i jo no?

N'Andreu és més gran que tu i se'n pot anar a jeure més tard.
Però n'Andreu també ha d'anar a l'institut.

Quan tu estaves veient els dibuixos animats, ell estava estudiant.
Ara ell pot descansar i veure la televisió.

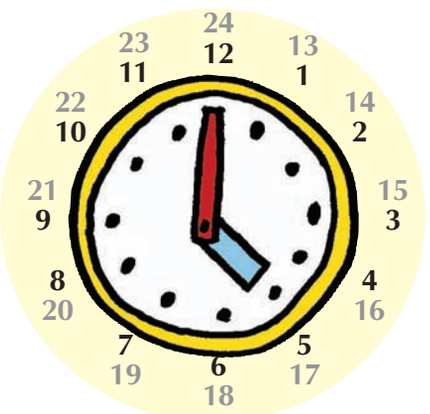

Quan sigui com n'Andreu, també veuré la tele pel vespre.
Quan siguis major podràs estudiar per l'horabaixa i veure un poc la tele per les nits.
Bona nit i que descansis Joan.
Bona nit.

• Quantes hores dormim? •

Les hores • Durant aquesta setmana emplena aquest quadre.
Hi anotaràs l'hora a la qual te'n vas a jeure i a la qual t'aixeques.
Al final de la setmana suma el nombre d'hores que dorms.

Per exemple, si me'n vaig a dormir a les 10 del vespre i m'aixec a les 7 i mitja del matí.

1r.- Les 10 del vespre són les 22 hores.
2n.- El dia acaba a les 24 hores. De les 22 a les 24 van 2 hores.
3r.- De les 0 a les 7:30 hores van 7 hores i mitja.
4t.- En total, 3 hores més 7 hores i mitja són 10 hores i mitja.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Vaig a jeure a les...							
M'aixec a les ...							
Nre. hores que dorm							

• Horari de televisió •

• Agafa un periòdic
i cerca la programació de la televisió.

• Selecciona entre tots un programa
d'horabaixa i mira'l.

• L'endemà, comenta'l a classe.

Tan important com organitzar el temps dedicat al treball, és saber organitzar altres activitats, especialment quan no hem d'abusar d'aquestes.
Per això has de seleccionar el que més t'interessa
i prescindir del que no t'agrada tant.

Horari de televisió

- Agafa una revista amb la programació setmanal de la televisió.
- Selecciona els programes que t'agradaria veure.
- Però has de tenir en compte que no pots passar més d'una hora i mitja veient la televisió.

Dia	Programa	Hora	Durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

• Com juguem •

Joan i Laura, veniu al meu equip.
Jo també venc amb vosaltres, Pere.
D'acord, ja hi som tots.

Anem a començar. Jo em pos aquí.
Espera. Primer hem de saber com ho hem de fer.
Això! No és estirar la corda i ja està, hi ha unes normes per organitzar-se.

Ens hem de col·locar uns per un costat i els altres per un altre per estirar bé.
S'ha de fer una ratlla en el terra per saber quin és el camp de cada equip.
I s'ha de nomenar un àrbitre.
Ell dirà quan comença i quan acaba el joc.

Alerta, Joan, alerta.
Ara, estirau, estirau!
Uf! Ja no puc més.

Heu vist, hem guanyat perquè ens hem col·locat bé.
Bé!
Hem guanyat!

• Els jocs •

Adivina quin joc és.

1r. Són dos jugadors.
2n. Cada jugador té tres fitxes.
3r. Es juga amb un tauler que té nou requadres.
4t. Cada vegada, un jugador ha de col·locar una peca en un requadre.
5è. Cada jugador ha de col·locar les seves peces en els requadres i formar una línia recta.

Comprova el que saps.
Dividim la classe en grups.
Cada grup ha d'establir les normes de convivència en diferents espais:

- carrer
- biblioteca
- cine
- centre de salut
- restaurant

Vertader o fals Digues si són certes o no les normes del col·legi següents.
Encercla la **V** si és certa i la **F** si és falsa:

V F S'ha de sortir ordenadament de les classes.

V F Quan una altra persona està parlant, podem parlar nosaltres també.

V F Els llibres i els quaderns es poden pintar.

V F Hem de ser puntuals en l'entrada i en la sortida de l'escola.

V F S'ha de respectar tot el material de l'escola.

V F Està permès parlar amb veu alta a la biblioteca.

• Deixar de fumar •

• Deixar de fumar •

Anem a ajudar la mare de na Laura escrivint tres raons per deixar de fumar.

Raó 1 _____

Raó 2 _____

Raó 3 _____

Cerca en aquesta sopa de lletres cinc activitats saludables que poden ajudar els fumadors a deixar el tabac.

W	C	I	N	E	T	T	U	Y	E
Q	R	J	K	A	A	R	L	B	S
A	T	R	H	O	F	E	E	O	P
P	O	R	E	A	R	A	C	U	O
D	U	T	K	I	R	S	T	I	R
M	U	S	I	C	A	D	U	R	T
D	I	R	O	T	G	H	R	T	G
F	O	G	I	Z	T	J	A	Z	R
P	A	S	S	E	J	A	R	R	E

Solucions: CINE, MÚSICA, LECTURA, ESPORT, PASSEJAR. Veure pàg. 16.

Saber més

El tabac és una droga

Fa que les persones que el prenen no puguin passar molt de temps sense fumar.

El tabac provoca moltes malalties

Les persones que fumen viuen menys anys que les que no fumen.

La droga que té el tabac és la nicotina

El cos dels fumadors s'habituen a tenir aquesta substància i quan no la tenen es posen nerviosos i irritables.

Solucions

Sopa de lletres de la pàgina 6

U	P	W	E	T	U	Y	P	T
C	O	Q	S	J	K	A	A	R
O	I	A	P	R	H	O	R	E
M	X	S	E	D	C	U	L	A
P	T	D	R	T	K	I	A	S
A	G	A	A	D	A	R	R	D
R	T	D	R	R	O	T	G	H
T	R	F	O	G	I	S	I	J
I	E	G	P	K	A	W	U	K
R	W	J	C	E	D	I	R	T

Sopa de lletres de la pàgina 14

W	C	I	N	E	T	T	U	Y	E
Q	R	J	K	A	A	R	L	B	S
A	T	R	H	O	F	E	E	O	P
P	O	R	E	A	R	A	C	U	O
D	U	T	K	I	R	S	T	I	R
M	U	S	I	C	A	D	U	R	T
D	I	R	O	T	G	H	R	T	G
F	O	G	I	Z	T	J	A	Z	R
P	A	S	S	E	J	A	R	R	E

Govern
de les Illes Balears
Conselleria de Salut,
Família i Benestar Social

PADIB
Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD