BON DIA SALUT!

3r i 4t 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

• LA FRUITA TAMBÉ ÉS DOLÇA •

• LES MENJADES •

DESDEJUNI •

SI NO DESDEJUNES

Des del sopar del dia anterior fins al dinar passen ☐ hores.

SI NO DESDEJUNES NI DINES

Des del sopar del dia anterior fins al berenar passen ☐ hores.

SI NO DESDEJUNES, NI DINES NI BERENES

Des del sopar del dia anterior fins al sopar del dia següent passen ☐ hores.

1.- Escriu el nom dels quatre aliments que més t'agraden.
Després comprova quantes racions setmanals pots menjar de cadascuna d'aquestes.

ALIMENT 1	ALIMENT 2	ALIMENT 3	ALIMENT 4
....	....	....	....
Nre. DE RACIONS D'AQUEST ALIMENT QUE ES PODEN CONSUMIR **A LA SETMANA : .....**	**Nre. DE RACIONS** D'AQUEST ALIMENT QUE ES PODEN CONSUMIR **A LA SETMANA : .....**	**Nre. DE RACIONS** D'AQUEST ALIMENT QUE ES PODEN CONSUMIR **A LA SETMANA : .....**	**Nre. DE RACIONS** D'AQUEST ALIMENT QUE ES PODEN CONSUMIR **A LA SETMANA : .....**

2.- Escriu el que desdejunares, o el que dinares o el que berenares i el que sopares ahir.
Comprova que pots repetir algun dels aliments d'aquestes menjades durant la setmana.

DESDEJUNI	DINAR	BERENAR	SOPAR
....	....	....	....
HORA DEL DESDEJUNI :	**HORA DEL DINAR : .....**	**HORA DEL BERENAR: : .....**	**HORA DEL SOPAR : .....**
Es pot repetir	Es pot repetir	Es pot repetir	Es pot repetir
No es pot repetir	No es pot repetir	No es pot repetir	No es pot repetir

• EL MENÚ •

• ELABORA EL MENÚ PER A UN DIA

Hauràs de prendre una verdura en cada menjada i respectar les proporcions i les quantitats recomanades. Per a això consulta la piràmide dels aliments.

	DESDEJUNI	MIG MATÍ	DINAR	BERENAR	SOPAR
ALIMENTS DEL 1r NIVELL					
ALIMENTS DEL 2n NIVELL					
ALIMENTS DEL 3r NIVELL					

• SABER MÉS •

1.- Importància de menjar fruites i verdures. “5 al dia”.

Hem de consumir, com a mínim, 3 racions de fruita al dia per la seva aportació nutritiva i 2 racions de verdures.

Les fruites contenen una gran quantitat de vitamines, minerals, fibres i antioxidants, substàncies que regulen tots els processos que tenen lloc en el cos i que, per tant, són indispensables per al bon funcionament de l’organisme.

2.- Piràmide dels aliments

Es parla de tres grans blocs d’aliments: els aconsellats de consum diari (primer nivell), els aliments a variar a la setmana (segon nivell) i els, preferiblement, ocasionals (tercer nivell).

Primer nivell

•Cereals: pa, farines, arròs, pasta (fideus, espaguetis, etc.); i patates. 4-6 racions/dia, la meitat integrals. Principal font d’energia.

•Verdures, hortalisses i fruites: 2 racions de verdures i 3 racions de fruites/dia .(1 ració: 1 peça).

Aporten aigua, vitamines, minerals,fibra i altres substàncies, necessàries per una bona salut.

•Oli: 3-6 racions/dia (1 ració: 1cullera sopera).Gran valor nutritiu.

•Lactis i derivats: (formatge, iogurt, brossat, quefir). 2-3 racions/dia.

(1 ració: tassó de llet 200cc o 2 iogurts o 100 grams de formatge fresc o 30 grams de formatge curat). Gran valor nutritiu. Aporten proteïnes d’excel·lent qualitat i són la principal font de calci.

Segon nivell: 2 racions al dia alternant aliments del grup durant la setmana.

Aporten proteïnes i també aigua, vitamines, minerals i grasses.

•Carns molt magres: 3-4 racions/setmana.

•Peixos: Més de 3 racions/setmana.

•Ous: 3-4 racions/setmana.

•Llegums: Més de 2 vegades/setmana.

•Fruites seques: 3-7 racions/setmana. (1 ració: 20 grams o una grapada)

Tercer nivell

• Carns grasses, embotits, saïm, greix derivat de productes lactis (mantega, nata), alguns greixos d’origen vegetal (coco i altres):

aquests darrers d’ús habitual en productes de pastisseria industrial, fritures industrials de patates, precuinats i entrepans fregits.

Ocasional o en petites porcions.

•Sucre o mel. No més de 4 racions al dia (1 ració: 1 cullerada petita).

•Dolços i llepolies. Ocasional.

• SABER MÉS •

3.- La importància del desdejuni

El desdejuni és molt important pel nostre organisme. Després de no menjar res durant la nit, la falta de nutrients continguts en els aliments (hidrats de carboni, grasses, proteïnes, vitamines i minerals) podrien ocasionar importants trastorns en el nostre organisme, trastorns que es farien més seriosos quant més duri el dejuni.

El desdejuni és el combustible inicial i ens ha d'assegurar l'aportació de nutrients a través dels aliments per proporcionar-nos l'energia necessària per afrontar bé el dia.

Després de 10 o 12 hores sense rebre cap aliment, la insana costum de prendre un simple tassó de llet en aixecar-se i aguantar sense menjar fins al berenar, o el fet de no desdejunar, influeixen negativament en el nostre rendiment i concentració.

4.- Rentar les mans

En les mans dus milions de microbis. La major part són inofensius, però alguns d'aquests poden causar malalties: grip, refredats, etc.

És important que ens rentem les mans quan les duim a la boca o quan han d'entrar en contacte amb alguna cosa que ens hem de posar a la boca (per exemple quan hem de menjar).

Microbis

Els microbis són uns éssers tan petits que no es poden veure a simple vista i hem d'utilitzar un microscopi. Els microbis estan per tot arreu i són part de la vida dels éssers vius.

• LA HIGIENE •

RENTAR LES MANS •

Enumera les vegades al dia que et rentes les mans i per què?

Em rent les mans abans de .....

.....

.....

perquè .....

Em rent les mans després de .....

.....

.....

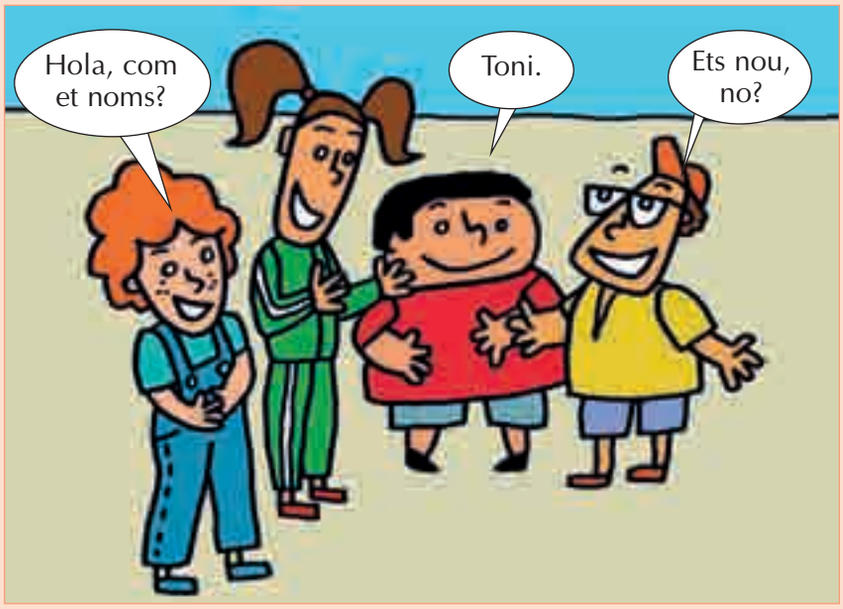
perquè .....

• FENT AMICS •

És normal, acaba d'arribar.
El nou no té amics.
Ja anirà fent amics.

Potser que com que està gras, ningú no vol jugar amb ell.

No ho crec. Tu tens pigues, en Pere ulleres i jo duc correctors a les dents i jugam tots els dies.
Anem a jugar amb ell.


Hola, com et noms?
Toni.
Ets nou, no?

Ho som i no conec a ningú. Acab d'arribar d'un altre poble.

Idò ara ens coneixes a nosaltres.
Jo som na Laura, ell és en Pere i ella na Marta.
Vols jugar amb nosaltres.
Clar que sí.

Que bé jugues, Toni!

• DESCRIPCIÓ DE PERSONATGES •

DESCRIPCIÓ •

Descriu cada personatge amb dues paraules. Una que consideris ofensiva i una altra que creguis que no ho és. Explica perquè creus que aquesta paraula li pot resultar ofensiva. Per facilitar-te el procés de descripció segueix aquestes passes:

1
OBSERVACIÓ
Atenta

2
PENSAMENT
i reflexió

3
ESCRIURE

4
ASSEGURAR
els significats
en el diccionari

PARAULES OFENSIVES	PARAULES NO OFENSIVES
Per a Laura:	Per a Laura: .....
Per a Joan:	Per a Joan: .....
Per a Marta:	Per a Marta: .....
Per a Pere:	Per a Pere: .....

Anota les paraules ofensives i explica per què penses que ho són.

Paraula ofensiva	Pot ofendre algú perquè ...
.....	.....
	.....
.....	.....
	.....

• DIBUIXANT AMB PARAULES •

DESCRIURE • és com fer un retrat amb paraules. Nosaltres anam a descriure un company. Anam a emprar una o vàries paraules que diguin com és, sense que es pugui sentir ferit o maltractat.

Després el descriurem utilitzant paraules que li puguin resultar ofensives.

Explica'ns per què creus que li resultaran ofensives.

DESCRIPCIÓ NO OFENSIVA
.....
.....
.....
.....

DESCRIPCIÓ OFENSIVA
.....
.....
.....
.....

• DESCRIU-TE A TU MATEIX •

Fer una descripció d'un mateix pot resultar més fàcil que fer-la dels altres. Atura't un poc a pensar com ets i escriu-ho.

.....

.....

.....

AUTORETRAT •

Un autoretrat és un retrat que un fa d'ell mateix.
Dibuixa't a tu mateix.

• ET TOCA A TU •

Eh! No saps que s'han de posar darrera de la línia?
S'han de complir les normes, sinó no jugam.
D'acord, d'acord. Deixem que s'expliqui.
En aquest joc, cada un es posa on vol.

Saps que no és així. Sempre jugam com diu en Pere.
Així no anam enlloc. Allà hi ha un mestre. Anem a preguntar-li.
Tens raó Laura.

En aquests casos el millor és demanar consell.
Tenies raó. Ho sent.

Au, tira que et toca!!

• LES NORMES •

Quan existeix una norma, hem d'acceptar-la, ja que si no ho feim podem arribar a una situació poc agradable.

Escriu dues normes que sàpigues que s'han de complir en la classe i dues normes que hagis de complir a casa. A continuació escriu les conseqüències en cas de no complir-les.

A LA CLASSE (norma 1ª)

.....

Si no la complesc, aquesta seria la conseqüència:

.....

.....

A LA CLASSE (norma 2ª)

.....

Si no la complesc, aquesta seria la conseqüència:

.....

.....

A LA CASA (norma 1ª)

.....

Si no la complesc, aquesta seria la conseqüència:

.....

.....

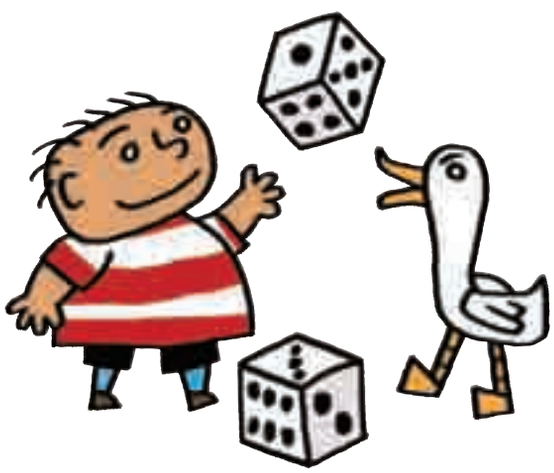
A LA CASA (norma 2ª)

.....

Si no la complesc, aquesta seria la conseqüència:

.....

.....



• ELS PROBLEMES •

EN GRUP • El professor exposarà un cas de la problemàtica habitual de l'alumnat per establir un joc en el qual cada alumne doni una solució, de manera que es puguin valorar les possibles solucions.
Per exemple: un alumne no vol tornar la pilota a un grup de nins.

ESCRIVIM ELS CONFLICTES QUE HAS TENGUT A L'ESPLAI DURANT LES DARRERES SETMANES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

POSSIBLES SOLUCIONS:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• HABILITATS SOCIALS •

A la darrera vinyeta, potser que trobis diàlegs que conviden a realitzar accions que poden tenir conseqüències negatives. Completa els diàlegs tenint-ho en compte.

• ENTRENEM JUNTS •

• HABILITATS SOCIALS •

JOC • Abans d'entrar a la classe, posa un gomet a un nin.

Adverteix als altres que el nin que té el gomet és diferent, per la qual cosa hem de tenir amb ell un comportament especial: no li podem parlar, ni deixar-li coses i l'hem de veure com si fos un bitxo rar. En acabar la classe comentarem com s'ha sentit i a la resta com se sentirien si els passàs a ells.

PARAULES QUE DESCRIUEN LAS SENSACIONS DEL NIN DEL GOMET	PARAULES QUE DESCRIGUIN COM ET SENTIRIES TU
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Creus que es donen situacions en les quals les persones són tractades malament per tenir un aspecte diferent, per ser d'un altre país, d'una altra raça o d'una altra forma de pensar? Descriu situacions que coneguis, bé per haver-les vist o per haver escoltat parlar d'aquestes.

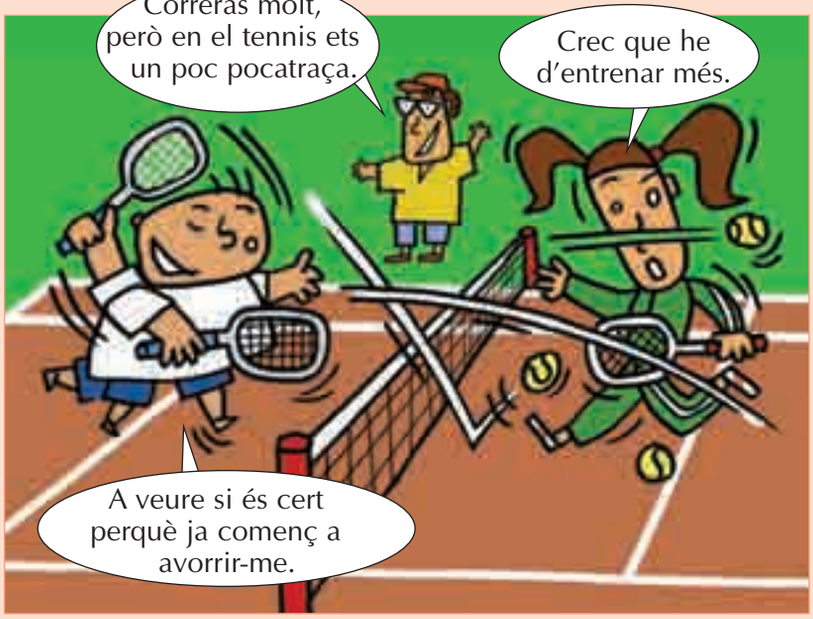
.....

.....

.....

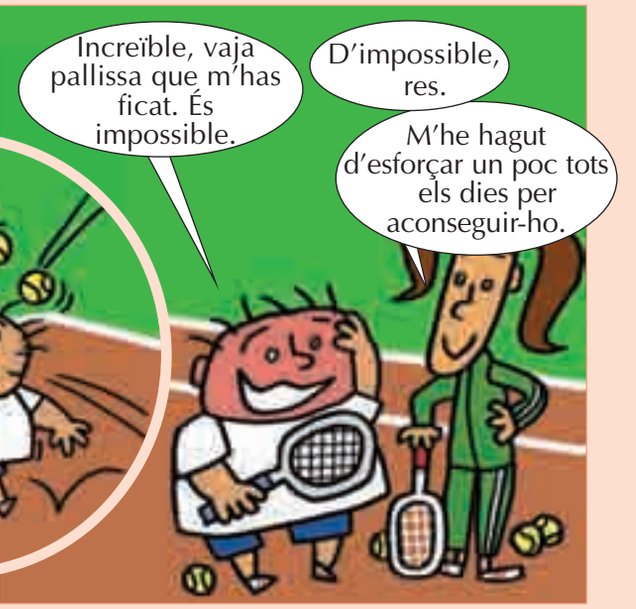
.....

• NO HI HA RES D'IMPOSSIBLE •



L'endemà, Laura practica...
... i al següent, també... Laura practica tota la setmana...

Eh, Laura, anem a classe, avui toca la teva preferida!
Ja et dic jo.
Ja veuràs.


Increïble, vaja pallissa que m'has ficat. És impossible.
D'impossible, res.
M'he hagut d'esforçar un poc tots els dies per aconseguir-ho.

Quan vulguis jugam un altre partit.
Sí, sí, però primer hauré d'entrenar un poc més.

Quedam avui per anar al parc?
Ens veiem després, adéu.

• LA TEVA HABILITAT •

Escriu tres activitats de la teva vida per a les quals tens habilitats, altres tres en les quals no siguis tan hàbil. Anota què faries per millorar.

JO SOM BO EN...	POT MILLORAR EN...	EL QUE VULL FER PER MILLORAR

Ara col·locau-vos en parelles. Anem a repetir l'exercici anterior, però ara cada persona escriurà sobre l'altra. Anotaràs les activitats en les quals destaca el teu company, en les quals necessita millorar i el que ha de fer per aconseguir-ho.

ÉS BO EN ...	POT MILLORAR EN...	EL QUE HA DE FER PER MILLORAR

• FER L'HORARI •

Usa la làmina que ve amb la unitat.

• EL TEU HORARI •

Un organigrama de l'horari és una taula que t'ajudarà a saber el que has de fer en cada moment del dia. Anota en aquest horari les coses que fas cada dia de la setmana.
No fa falta que posis les hores en què estàs en el col·legi.

HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16 HORES					
17 HORES					
18 HORES					
19 HORES					
20 HORES					
21 HORES					
22 HORES					

• NECESSITAU AJUDA? •

• NECESSITAU AJUDA? •

• ELS MEDICAMENTS •

MEDICAMENTS • Tipus de medicaments:

ANTIBIÒTICS Per a les BACTÈRIES

ANALGÈSICS Per al DOLOR

BARBITÚRICS Per DORMIR

TRANQUIL·LITZANTS Per als NERVIS

PSICOFÀRMACS Per a malalties MENTALS

ANTIHISTAMÍNICS Per a REFREDATS I AL·LÈRGIES

ANTICONVULSIONANTS Per a ATACS EPILÈPTICS

• ELS MEDICAMENTS •

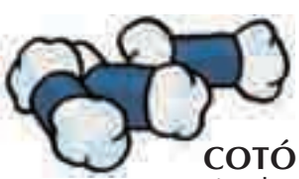
ALCOHOL
desinfectant

AIGUA OXIGENADA
neteja les ferides

PINCES SANITÀRIES
per agafar les gasses o el cotó
sense tocar-lo amb les mans

ESPARADRAP
per subjectar les
ferides

DESINFECTANT
sabó per rentar les
mans o les ferides



COTÓ
per netejar les ferides

GASSES
per posar
a les ferides

ANTISÈPTIC
(Iode) per desinfectar
les ferides

TISSORES
per tallar
les gasses

MEDICINA EN COMPRIMITS
per prendre quan estam malalts

MEDICINA EN POMADA
per posar
quan estam malalts

TIRETES
per posar a les ferides

• I NO HI VAIG •

Que bé, no?
Ja et dic! Per cert, has d'anar a la festa de Marcos?

No col·lega, pas.
Crec que li robaren al pare d'en Marcos botelles de cervesa, whisky, rom i no sé quantes coses més.
Robar està malament, però per prendre una cervesa no s'és alcohòlic.

Ja, però preferesc no anar-hi.

A més, llest, avui hem vist a classe les begudes alcohòliques i en el full del costat hi ha les graduacions.
És cert, l'alcohol ens fa més mal als menors.

• L'ALCOHOL •

BEGUDES ALCOHÒLIQUES • Begudes alcohòliques i la seva graduació:

(contingut d'etanol en g/100 ml)

Si cada botella té 1000 ml (un litre). Colorea la quantitat d'alcohol que conté cada beguda.

CERVESA

4,4º

LICORS

25-38º

SIDRA

3,6º

VI

12º

WHISKY

40º

XERÈS

17º

• L'ALCOHOL I EL TABAC •

Una frase publicitària o eslògan ha de tenir dues característiques: Primera, intentar transmetre en la major claredat una idea, i en segon lloc, ha de ser fàcil de memoritzar perquè tots els que la llegeixin se'n recordin.

Anem a preparar una frase per convèncer la gent perquè no fumi i que sigui prudent en el consum de les begudes alcohòliques.

Et volem ajudar: Anota tots els inconvenients que en la teva opinió tenen el consum de tabac i l'abús de l'alcohol.

• L'ALCOHOL I EL TABAC •

INCONVENIENTS DEL TABAC	INCONVENIENTS DE L'ALCOHOL
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Escriu ara diversos eslògans que tenguin en compte les idees que has anotat.

ESLÒGANS CONTRA L'ÚS DEL TABAC
_____
_____

ESLÒGANS CONTRA L'ABÚS DE L'ALCOHOL
_____
_____

Ja tens el teu eslògan, ara pots dissenyar un cartell. Per a això, pots escollir algun dibuix, foto de qualsevol diari o revista perquè la teva idea quedi encara més clara gràcies a la imatge. També pots animar-te a fer el teu propi dibuix en el full següent:

• EL MEU CARTELL •

• PASSANT DEL TABAC •

• DEIXAR DE FUMAR •

COM DEIXAR DE FUMAR • Moltes vegades la gent fuma perquè té el costum de fer-ho i quan no saben què fer agafen el cigarret en la mà.

Escriu quatre coses que puguin ajudar al pare de Joan a deixar de fumar.

_____

_____

_____

_____

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

PADIB
Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears