

3

Cuidamos nuestra salud

¡Conflicto resuelto!

¿Sabes lo que es un conflicto? Un conflicto es un desacuerdo entre personas por alguna diferencia de cualquier tipo.

En el colegio es frecuente que haya conflictos. Es lógico, pues no todo el mundo piensa igual. Pero lo importante de los conflictos es resolverlos. Para lograrlo, en los colegios e institutos existen programas de mediación para solucionar de forma pacífica los desacuerdos. Estos programas funcionan con alumnos y profesores que quieren participar y convertirse en mediadores.

Con la mediación se pretende que las personas enfrentadas entiendan mejor su situación, busquen un acuerdo, lo acepten y puedan mejorar su relación personal.

El lema de un buen mediador podría ser: «Cuéntame, te escucho, te comprendo y te ayudo».



Lee y comprende el problema

- Explica qué es un conflicto.
- ¿Para qué sirven los programas de mediación?
- ¿Qué pretende un programa de mediación?
- Explica qué quiere decir el lema de un buen mediador y di si crees que habría que añadir algo más.
- Observa el dibujo y explica qué conflicto crees que existe.
- **EXPRESIÓN ORAL.** Explica a tus compañeros algún conflicto que hayas tenido con otro compañero, un amigo, alguien de la familia... Explica cómo se resolvió.

➔ SABER HACER



TAREA FINAL

Mediar en un conflicto

Al terminar la unidad, sabrás mediar en un conflicto, identificando las emociones y los sentimientos que están presentes.

Antes, aprenderás qué es la salud, algunos hábitos saludables y cómo prevenir accidentes.



¿QUÉ SABES YA?



Los hábitos saludables

- Para crecer sanos y fuertes es necesario alimentarse bien y tener unos hábitos saludables.
- Los hábitos saludables son tener una buena higiene, cuidar la postura, descansar lo suficiente, realizar ejercicio y dedicar tiempo al ocio.

1 En los dibujos de la derecha se recogen diversas posturas adecuadas. Explica cada una de ellas.

A



B



C



D



La salud

¿Qué es la salud?

La salud es el **estado de bienestar** tanto en el aspecto físico como en el mental y social.

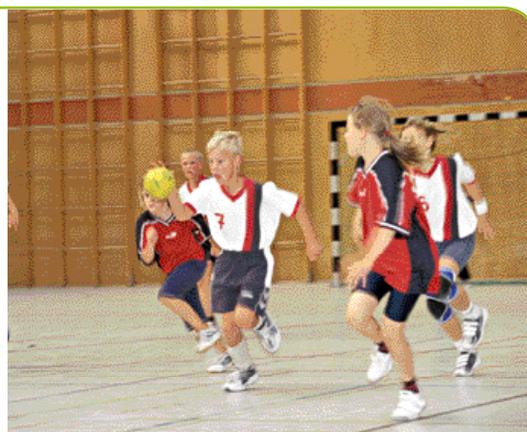
Esto quiere decir que estar sano no es solamente no tener ninguna enfermedad. Una persona está sana cuando, además, se siente bien tanto con ella misma como con los demás, en todo lo que hace, siente y piensa.

Por lo tanto, la salud tiene tres aspectos: la **salud física**, la **salud mental** y la **salud social**:

La salud física

La salud física se refiere a que el cuerpo funcione bien, sin dolores ni dificultades en todas nuestras actividades.

Incluye que se realicen correctamente todos los procesos que tienen lugar en nuestro cuerpo, seamos conscientes o no de ellos (respiración, digestión, etc.).



La salud mental

A lo largo del día tenemos multitud de emociones: enfado, alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa, amor... La salud mental significa que esas emociones no nos suponen un problema para realizar nuestras actividades y que estamos satisfechos con nosotros mismos y nuestra forma de ser.



La salud social

La salud social consiste en mantener unas relaciones adecuadas con las personas de nuestro entorno, como la familia, el colegio, el barrio...

En todos estos ámbitos pueden surgir conflictos con otras personas. Lo importante es solucionarlos adecuadamente.



La prevención

Prevenir es realizar acciones para evitar contraer enfermedades. Prevenir las enfermedades es mucho mejor que curarlas. **1**

Para tratar de prevenir las enfermedades debemos adquirir **hábitos saludables**, acudir a **revisiones** médicas cuando sean necesarias y ponernos las **vacunas** recomendadas.

La atención sanitaria

Cuando una persona cae enferma, debe acudir al médico a fin de recibir asistencia sanitaria. El médico decidirá si es necesario un tratamiento, por ejemplo, con medicinas, o si es conveniente cambiar nuestros hábitos.

El médico especializado en cuidar la salud de los niños es el **pediatra**, que también puede enviar al paciente a otros médicos especialistas o a otros profesionales de la salud, como psicólogos, enfermeros, fisioterapeutas, logopedas...

La salud es el bienestar físico, mental y social. Se cuida mediante la prevención y la asistencia sanitaria.



1 Las vacunas son uno de los grandes avances en la medicina. Gracias a ellas, se han salvado millones de vidas.

ACTIVIDADES

1 Explica con tus propias palabras qué es estar sano y qué es estar enfermo.

2 **USA LAS TIC.** Busca información sobre una enfermedad infantil.



Explica cómo son los síntomas y qué tratamiento es el adecuado para combatirla.

3 **EDUCACIÓN EN VALORES.** ¿Por qué es importante mantener unas buenas relaciones con tus compañeros de clase?



Da varias razones de su importancia.



Los hábitos saludables

Los hábitos saludables nos ayudan a mantener nuestra salud. Son las costumbres que tenemos respecto a la higiene, el descanso, la postura, el ejercicio físico y el tiempo libre. **1**

La higiene

La higiene es todo aquello relacionado con la limpieza. La higiene nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentir mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

Algunas de las medidas elementales de higiene son las siguientes:

- Ducharse a diario.
- Lavarse las manos con jabón antes de comer, después de ir al baño y siempre que estén sucias.
- Cepillarse los dientes después de las comidas.

El descanso

Dormir bien es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas y con pocas ganas de afrontar sus actividades diarias.

No todo el mundo necesita dormir lo mismo y, además, depende de la edad. Un niño de 4.º de Primaria debería dormir, como regla general, unas diez horas y una persona adulta solo necesita unas ocho horas.

La postura

La **columna vertebral** se encarga de mantener la forma de nuestra espalda y soporta buena parte del peso de nuestro cuerpo.

Para evitar dolores o lesiones de espalda, debemos cuidar nuestra postura. Es conveniente tratar de tener nuestra espalda derecha al sentarnos, al caminar o al estar de pie.

También es importante mantener la postura correcta cuando llevamos la mochila o al coger objetos pesados, como cajas. **2**



- 1** El árbol de los hábitos saludables. Estos hábitos nos ayudan a conservar la salud.



- 2** Forma correcta de levantar un objeto pesado. Hay que mantener la espalda derecha y flexionar las piernas.

El ejercicio físico

Hacer ejercicio físico nos aporta muchos beneficios para la salud física y también para nuestra salud mental.

Por una parte, nuestro cuerpo se fortalece con el ejercicio, se vuelve más ágil y elástico y funciona mejor.

Por otra parte, el ejercicio tiene muchos beneficios para nuestra mente. Mejora nuestro humor y también ayuda a mejorar nuestras relaciones sociales.

El tiempo libre

El tiempo libre, también llamado **ocio**, incluye todas las actividades que realizamos por gusto y diversión en los momentos en los que no tenemos obligaciones.

Estas actividades las podemos realizar solos, por ejemplo, leer y dibujar, o con nuestra familia y amigos, como ir al cine, hacer excursiones o visitar museos.

Un elemento de ocio que se utiliza a menudo son los videojuegos. Conviene no abusar de este tipo de ocio, pues se dejan de lado otras actividades que también son necesarias, como las deportivas o culturales, e incluso el contacto personal con los amigos.

Los hábitos saludables guardan relación con la higiene, el descanso, la postura, el ejercicio físico y el tiempo libre.

SABER MÁS

Consejos para realizar bien un deporte

Ponte el equipo y las protecciones necesarios.



Haz ejercicios de calentamiento al empezar.



Descansa si te sientes muy fatigado.

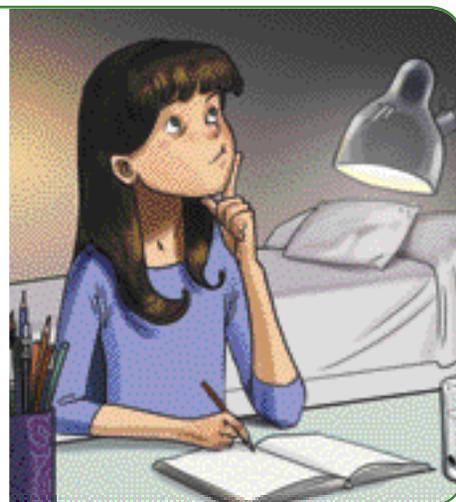


Realiza ejercicios de estiramiento al acabar.



ACTIVIDADES

- 1 Explica cuándo hay que lavarse las manos y por qué.
- 2 Si fueras a practicar patinaje por primera vez, ¿qué dos cosas deberías hacer antes de empezar?
- 3 **EXPRESIÓN ESCRITA.** Escribe en tu cuaderno un plan de actividades que te gustaría realizar en tu tiempo libre para el próximo fin de semana.



La alimentación saludable

Qué es una dieta saludable

La **dieta** es el conjunto de alimentos que una persona toma normalmente, incluyendo las bebidas. Una dieta puede ser saludable si nos ayuda a mantenernos sanos. Por el contrario, una dieta no saludable puede ser el origen de problemas serios de salud. **1**

Una dieta saludable tiene dos características:

- Es una **dieta suficiente**, es decir, debe proporcionarnos nutrientes que nos aporten toda la energía y los materiales de construcción que necesitamos.
- Es una dieta **equilibrada**, es decir, nos debe aportar la cantidad adecuada de cada nutriente.

Esta dieta debe adaptarse a condiciones particulares de cada persona, pues depende de la edad, la actividad física y el estado de salud.

Cómo conseguir una dieta saludable

Algunas recomendaciones para conseguir una dieta saludable son:

- **Tomar alimentos variados.** De este modo nos aseguramos de conseguir cada uno de los nutrientes que necesitamos.
- **Reducir el consumo de grasas de origen animal.** Esto se consigue reduciendo el consumo de ciertos alimentos como tocino, beicon, mantequilla, embutidos y carnes rojas.
- **Tomar alimentos ricos en fibra o integrales.** La fibra está presente en alimentos de origen vegetal. Por eso, hay que tomar mucha fruta, verdura y legumbres.
- **Reducir el consumo de azúcar.** El consumo excesivo de azúcar contribuye a la obesidad y puede dar origen a otros problemas de salud. Por ello, hay que reservar los refrescos, los pasteles y las chucherías solo para ocasiones especiales.
- **Beber agua a diario.** El agua nos proporciona importantes beneficios para nuestra salud. Por ejemplo, transporta sustancias en el organismo y ayuda a eliminar las sustancias de desecho.



- 1** La dieta debe ser adecuada a cada persona. Los niños, por ejemplo, necesitan materiales para crecer. Los atletas necesitan alimentos que aporten mucha energía.

Hábitos de alimentación saludables

La forma de tomar los alimentos también es importante. Existen unas recomendaciones básicas para que la alimentación sea saludable.

- **Tomar cinco comidas al día.** De este modo, no estamos demasiado tiempo sin comer. Conviene prestar especial atención al desayuno, pues cuando lo tomamos llevamos mucho tiempo sin comer y nos debe proporcionar energía buena parte de la mañana.
- **Cuidar la higiene de los alimentos.** Los alimentos que se toman crudos pueden transmitir enfermedades. Por eso hay que lavarlos cuidadosamente antes de comerlos.
- **Prestar atención a la conservación de los alimentos.** En las etiquetas de los alimentos figuran instrucciones para su conservación que se deben seguir. En ocasiones se conservan restos de alimentos ya cocinados, para aprovecharlos en otra ocasión. En ese caso, no conviene guardarlos más de uno o dos días. Además, al emplearlos conviene calentarlos bien o incluso hacerlos hervir. 2

Una dieta saludable y unos hábitos de alimentación saludables ayudan a mantener la salud.



- 2 En el frigorífico los alimentos se conservan bien al menos un par de días.

ACTIVIDADES

- 1 Contesta las preguntas.**
 - ¿Qué quiere decir que una dieta es suficiente?
 - ¿Y que es equilibrada?
- 2 ¿Por qué crees que el desayuno es una comida muy importante? Razona tu respuesta.**
- 3 EXPRESIÓN ESCRITA.** Durante este curso,  y durante los cursos anteriores, has aprendido muchas cosas sobre la alimentación.

Teniendo esto en cuenta, diseña la dieta completa para un fin de semana.



La prevención de accidentes

Un **accidente** es algún suceso que ocurre de repente, de forma involuntaria y que nos provoca algún daño o alguna lesión. Es imposible eliminar totalmente los accidentes, pero se pueden adoptar medidas para prevenirlos.

Prevenir accidentes en casa



Prevenir accidentes en el colegio



Prevenir accidentes en la calle



Es posible prevenir algunos accidentes tomando las medidas adecuadas.

ACTIVIDADES

- 1 Explica con tus palabras qué es un accidente y di si piensas que es posible evitar todos los accidentes.
- 2 Pon un ejemplo de accidente que se pueda producir en casa, otro en el colegio y otro en la calle, y di qué hay que hacer para evitar cada uno.
- 3 **EXPRESIÓN ESCRITA.** En esta página se han recogido diversas normas para evitar accidentes. Piensa tú en alguna más que no hayamos propuesto y redáctala.



 **Mediar en un conflicto**

➔ **Lee atentamente y contesta**

Hoy, en el recreo, el profesor ha decidido dejar a los alumnos de 4.º jugar con material de Educación Física. Guillermo, que es el encargado de ese material, lo reparte entre sus compañeros. Pero a Ana y a Carlos les da una cuerda rota.

–¡Eh! ¡Esta cuerda está rota! –le dice gritando Ana.

–Es la que os ha tocado –responde Guillermo.

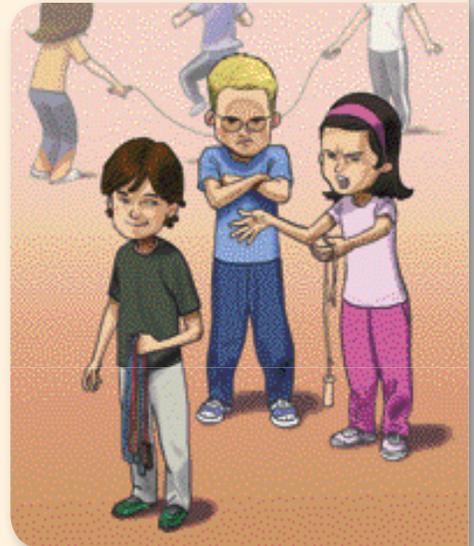
–Siempre nos toca lo peor –dice Carlos, cabizbajo.

Guillermo se ríe y les da la espalda. Ana, muy enfadada, le quita de las manos a Guillermo una cuerda nueva y le dice:

–Estoy harta de que nos trates así. Nos quedamos con la nueva y les das la rota a otros –dice Ana plantándose con firmeza delante de Guillermo.

–¡Dame esa cuerda ahora mismo! –exclama Guillermo enfrentándose a Ana.

Carlos, bastante enfadado, se separa de ellos.



1 ¿Crees que es el primer conflicto que tienen estos niños? ¿Cómo lo sabes?

2 ¿Qué te parece más adecuado para resolver este conflicto? Elige una de las opciones y explica por qué.

- Dejar que lo solucionen peleándose.
- Ayudarlos a encontrar una solución al conflicto.
- Avisar al profesor para que recoja todo el material.

➔ **Actúa como mediador**

3 Imagina que vas a actuar como mediador en este conflicto. Lo primero es saber qué sentimientos tienen Guillermo, Ana y Carlos. ¿Cuáles crees que son esos sentimientos?

4 Escribe el final de esta historia. Pero en ella debes actuar tú como mediador.

Repasa antes la lectura inicial de la unidad.



1 RESUMEN. Copia y completa en tu cuaderno el resumen de la unidad con las palabras del recuadro.

hábitos – repentina – higiene – bienestar – dieta – cinco – mental – asistencia – casa – equilibrada – ejercicio – postura

La salud es el estado de completo, tanto en el plano físico como en el y social.

Para mantener la salud son necesarias la prevención y la sanitaria.

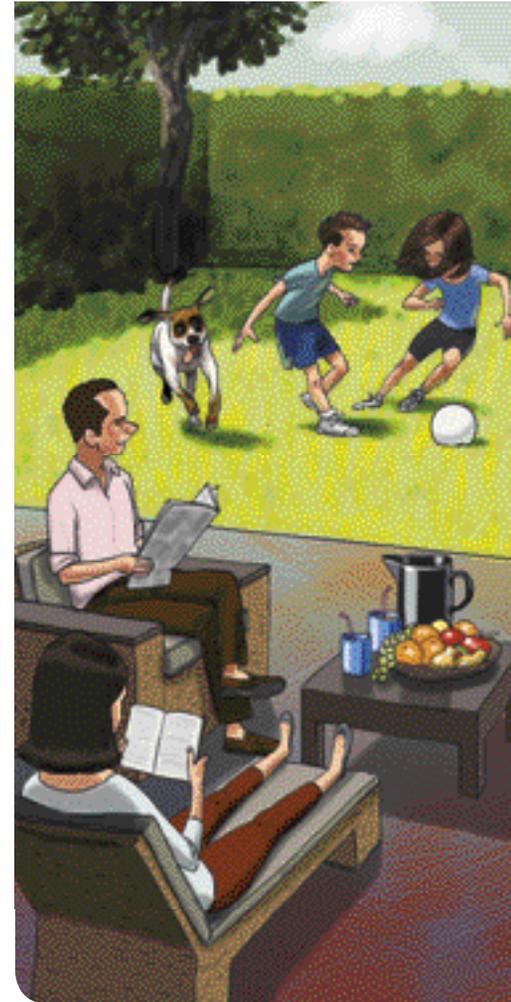
Los saludables nos ayudan a estar sanos. Son la higiene, el descanso, la , el y el tiempo libre.

La es el conjunto de todos los alimentos que tomamos. Debe ser suficiente y .

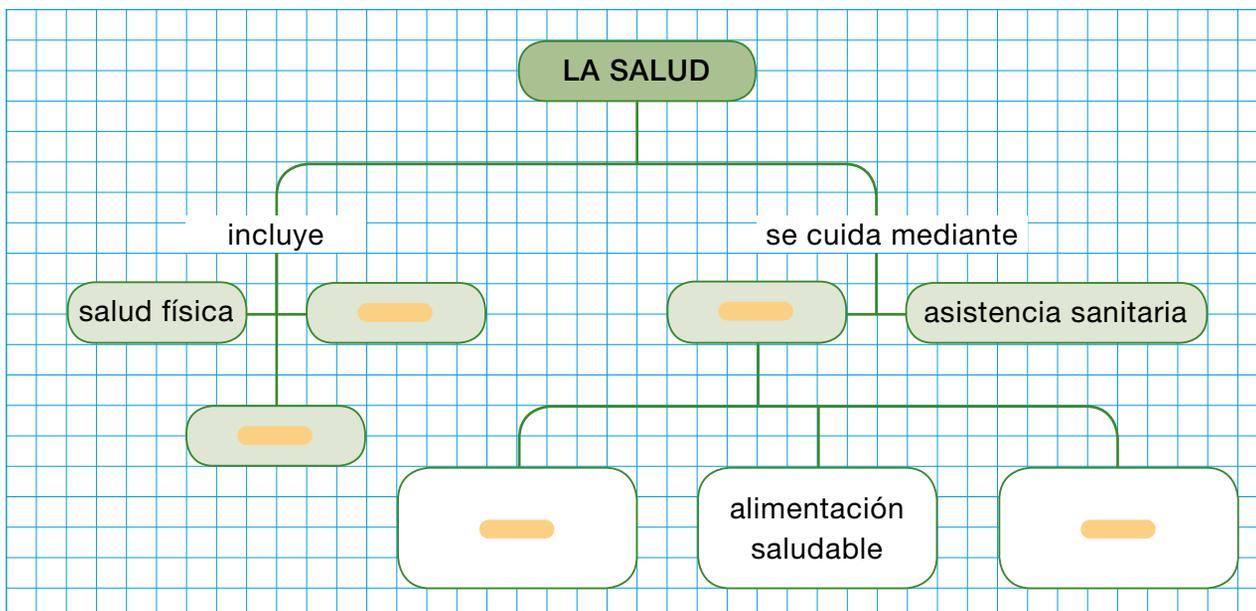
Algunos hábitos de alimentación saludables son tomar comidas al día, cuidar la de los alimentos y prestar atención a su conservación.

Los accidentes son sucesos que ocurren de forma y que pueden causarnos daños o lesiones.

Hay que actuar correctamente para prevenirlos tanto en como en el colegio o en la calle.



2 ESQUEMA. Copia en tu cuaderno y completa el esquema sobre la salud.



ACTIVIDADES DE REPASO

1 ¿Qué tres aspectos incluye el cuidado de la salud?

Explica en qué consiste cada uno.

2 Observa las siguientes fotografías y contesta.



- ¿Con qué hábito saludable se relaciona cada uno?
- ¿Qué hábitos saludables faltan?
- Los chicos de las fotografías ¿reflejan un comportamiento saludable? Explica en cada caso por qué.

3 EXPRESIÓN ESCRITA. ¿Qué deporte practicas?



Explica por qué te gusta ese deporte y por qué se lo recomendarías a tus compañeros y compañeras. Si no practicas ninguno, piensa en cuál te gustaría practicar.

4 Haz una lista con las ventajas y los inconvenientes de dedicar el tiempo libre a jugar con videojuegos.

5 Las siguientes oraciones son falsas. Corrígelas y escríbelas correctamente en tu cuaderno.

- Los hábitos saludables no nos ayudan a nada.
- Debemos lavarnos las manos solo cuando vayamos a comer.
- Un niño de 4.º de Primaria debe dormir menos de siete horas.
- Al estar sentados o de pie es importante mantener la espalda inclinada.
- El ejercicio físico tiene beneficios solo para la salud física.
- El tiempo libre es el tiempo que dedicamos para hacer las tareas escolares.

6 Escribe los lugares en los que se producen accidentes y las medidas que se pueden adoptar para evitarlos.

Repasa antes las páginas en las que se habla sobre la prevención de accidentes.

7 Observa la siguiente ilustración y responde.

- ¿Qué están haciendo mal los niños en la ilustración?
- ¿Qué deberían hacer?



8 TRABAJO COOPERATIVO. Uno de los lugares en el que pueden producirse accidentes graves es la piscina.

Reuníos en grupos de tres o cuatro personas y redactad una serie de recomendaciones para prevenir accidentes en la piscina. Luego, haced un mural con un dibujo como los de las páginas 38 y 39.

9 PARA PENSAR. Carlos es un niño que está muy en forma y es muy bueno en los deportes. Pero él quiere siempre ser el mejor. Eso hace que discuta a menudo con sus compañeros.

De acuerdo con lo que has estudiado, ¿dirías que Carlos es un niño totalmente sano? Explica tu respuesta.

Demuestra tu talento

Elige y realiza una de las siguientes actividades:

- A.** Prepara para tus compañeros media hora de educación física con juegos y ejercicios divertidos para todos.
- B.** Haz un anuncio publicitario en el que se desaconseje ver muchas horas la televisión en el tiempo libre. Debe tener un lema e ir acompañado de una imagen divertida.
- C.** Busca información sobre actividades que puedas realizar en tu entorno durante el tiempo libre.

