



Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD



Secretaría de EDUCACIÓN



Manual del Alumno

primero de primaria

SPA

SALUD PARA APRENDER











Manual del Alumno primero de primaria





Lic. Rodrigo Medina de la Cruz

Gobernador Constitucional del Estado de Nuevo León

Secretaría de Educación

Ing. José Antonio González Treviño
Secretario de Educación

Lic. Irma Adriana Garza Villarreal
Subsecretaria de Educación
Básica

Dra. Elizabeth Solís Pérez
Directora General de la
Oficina del Secretario

Profra. Josefina Alejandro Flores
Encargada de la Dirección de
Educación Extraescolar

Secretaría de Salud

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud

Dr. Francisco González Alanís
Subsecretario de Prevención
y Control de Enfermedades

Lic. Lourdes Huerta Pérez
Directora de Promoción de la Salud

Lic. Hortensia Solís Garza
Jefa del Departamento
de Estrategias Comunitarias
y Salud Escolar





Manual del Alumno primero de primaria



Secretaría de Educación • Secretaría de Salud
Monterrey, Nuevo León, México





SALUD PARA APRENDER

Coordinación General

Dra. Elizabeth Solís Pérez
Directora General de la Oficina del Secretario

Coordinación Técnica

Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo

Coordinación de Diseño e Imagen

Lic. Guillermo Charles González
Lic. Manolo Montemayor Saldivar
Lic. Marco Antonio Rodríguez Martínez

Comité Técnico Asesor

Dr. Amador Flores Aréchiga
Dra. Blanca Edelia González Martínez
M.C. Manuel López-Cabanillas Lomeli

Apoyo Editorial

Lic. Humberto Salazar Herrera

Elaboración de Contenidos

Lic. Nut. Paulina Hernández Cedillo, Lic. Nut. Cristina Miralda Tamez Garza,
Lic. Nut. Elizabeth Almaguer López, Lic. Nut. Karina Muñoz Zárata,
Lic. Nut. María Elena de Jesús Garza Badillo, Lic. Miguel Ángel González Pérez,
Lic. Mauro Antonio García Hernández, Lic. Saúl Sánchez Castillo, Profr. José
Alejandro López Loredo, Lic. Hortensia Solís Garza, Lic. Josefina Maldonado
Pérez.

Revisión Técnico-Pedagógica

Primaria: Profra. Blanca Esthela González Lozano, Profra. Elena del Carmen
García de la Garza, Profra. Cristina Montalvo, Profra. Perla Mendoza Medina,
Profra. Obdulia Cisneros Mejía.

Comité Interinstitucional

Dra. Adriana Dávila Benavides (**Asociación Estatal de Padres de Familia**);
Lic. Jessica Elizondo (**UANL Facultad de Trabajo Social**); Lic. Nut. Edith
Espinoza Páez (**UANL Facultad de Salud Pública y Nutrición**); Lic. Lourdes
Huerta Pérez (**Secretaría de Salud**); Profr. Ricardo de León Hernández (**SNTE. Sección 50**); Dr. Rafael Pámanes Bringas (**Unión Neolonesa de Padres de Familia**); Lic. Federico Requenes (**DIF**); Profr. Ramiro Rojas Grimaldo (**SNTE. Sección 21**); M.E. María Diana Ruvalcaba Rodríguez (**UANL Facultad de Enfermería**); Patricia Sepúlveda Saldaña (**Secretaría de Desarrollo Social**);
Dra. Elizabeth Solís Pérez (**Secretaría de Educación**)

Tiraje: 97,000 ejemplares

D.R. © 2011, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León,
Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León





Índice

Presentación	11
Introducción	13
Eje 1 Alimentación y nutrición	15
Eje 2 Actividad física	27
Eje 3 Apoyo psicosocial	33
Eje 4 Prevención y atención en salud	39
Eje 5 Ambientes seguros y saludables	49
Eje 6 Recursos y apoyos sociales comunitarios	61







Presentación

En el Gobierno del Estado de Nuevo León estamos convencidos de que una educación de calidad presupone, entre otras cosas, la salud plena y el desarrollo físico, intelectual y emocional de todos los educandos. **Salud Para Aprender** es el programa integral e intersectorial de las secretarías de Educación y Salud que tiene como propósito crear una cultura saludable en los niños y en sus familias, para impactar positivamente en la mejora de los procesos educativos, contribuyendo así al objetivo de mejorar, mediante el binomio virtuoso Educación/Salud, la calidad de vida de todos los niños y jóvenes del estado.

Para cumplir con este propósito, **Salud Para Aprender** desarrollará un amplio programa de acciones de educación y cultura de la salud, establecerá las condiciones para garantizar la cobertura de atención en salud a los escolares y certificará como Escuelas Promotoras de la Salud a aquellos planteles que alcancen un perfil deseable en aspectos relativos a la salud, la seguridad y un clima escolar propicio al aprendizaje y la convivencia armónica.

La primera estrategia, denominada “Educación y cultura para la salud integral”, se desplegará mediante un conjunto articulado de acciones educativas encaminadas a formar en los escolares, docentes, directivos y padres de familia, una cultura de la salud integral que promueva la corresponsabilidad de las familias y el autocuidado de los menores. Dichas acciones se apoyarán en materiales didácticos como el presente, que abordan los diferentes temas del programa atendiendo a la gradualidad del desarrollo cognitivo-emocional de los educandos, y buscando ser complementarios con los contenidos temáticos incluidos en los Libros de Texto Gratuito. Para cubrir los diferentes aspectos relativos a la cultura de la salud, todos los materiales formativos se presentarán organizados en 6 ejes temáticos: 1. Alimentación y nutrición; 2. Actividad física; 3. Apoyo psicosocial; 4. Prevención y atención en salud; 5. Ambientes seguros y saludables y 6. Recursos y apoyos sociales comunitarios.

Esperamos que con este programa, que suma el esfuerzo institucional de varias dependencias del gobierno estatal y federal, instituciones de educación superior, la organización sindical de los trabajadores de la educación y la representación de los padres de familia, alcancemos nuestro objetivo de tener niños y jóvenes alumnos mejor informados y comprometidos con su salud y su desarrollo integral.

Ing. José Antonio González Treviño
Secretario de Educación

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud







Introducción

¿Sabías que nuestra salud depende, entre otras cosas, de lo que comemos todos los días? ¿Sabías que para estar sano es también muy importante jugar mucho o practicar algún deporte? ¿Sabías que estar sano también quiere decir ser amigable y bueno con tus compañeros y amigos?

En las páginas de tu manual de Salud para Aprender aprenderás estas cosas y muchas otras, todas ellas importantes para que seas una persona saludable, alegre y con muchas ganas de aprender y de divertirse con tus amigos y tu familia.

Salud para Aprender es un programa diseñado para que, conforme avances en tus estudios de educación básica, vayas aprendiendo y reflexionando sobre 6 temas básicos:

- Aprender a comer bien, para estar sano
- Aprender sobre la importancia de estar activo
- Aprender a pensar sobre ti mismo
- Aprender a evitar las enfermedades
- Aprender sobre lo que es un ambiente saludable
- Aprender sobre quién nos puede apoyar en caso de necesitar ayuda

La intención de los especialistas que prepararon estos materiales es que te formes integralmente como ser humano y tengas, así, una mejor calidad de vida, además de extender tus conocimientos e influencia en tu familia, pues Salud para Aprender también incluye actividades en las que participan tus papás.

Esperamos que las actividades y temas expuestos en este manual sean de tu agrado y aprendas muchas cosas que se conviertan en hábitos y en un estilo de vida saludable.



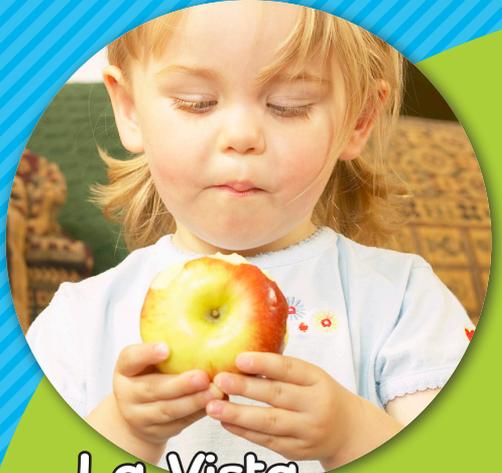


1.- Alimentación y nutrición

- 1.1 Alimentación
- 1.2 Nutrición de acuerdo al grupo de edad
- 1.3 Disponibilidad de alimentos
- 1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos
- 1.5 Conoce los alimentos

11 Alimentación

Conoce los alimentos
a través de tus cinco sentidos.

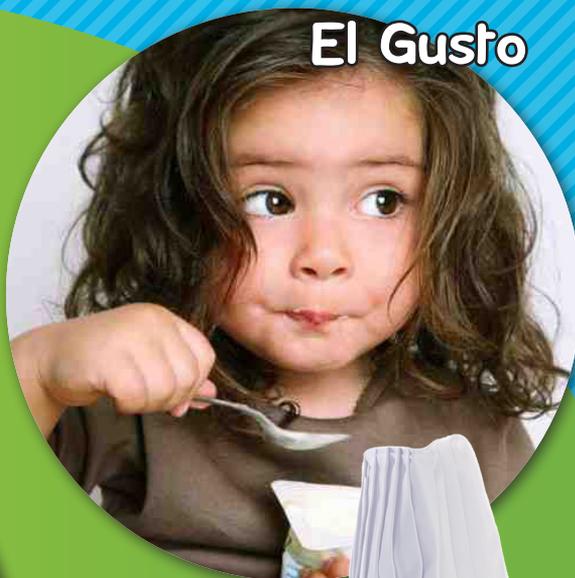


La Vista



El Oído



**El Tacto****El Gusto****El Olfato**

Actividad:

“Barra de ensaladas”

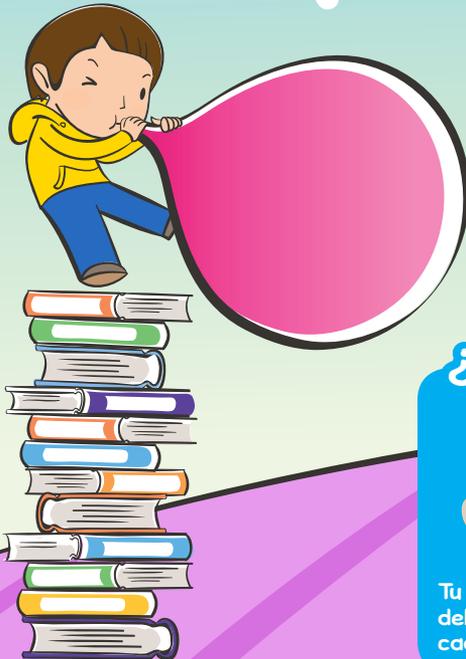
Instrucciones: Primero deberás lavarte las manos con agua y jabón y orientado por tu maestro(a), prepara una ensalada con las frutas y verduras que tú y tus compañeros trajeron para compartir.

¡Elige las que más te gusten y disfrútalas!



1.2 Nutrición de acuerdo al grupo de edad

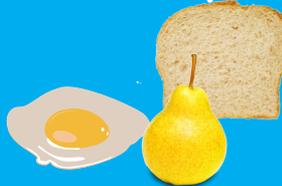
Cuando te alimentas sanamente, tienes la energía que necesitas para estudiar y jugar.



Desayuna todos los días, para que puedas crecer y estar sano.



¿Sabías qué?



Tu desayuno, comida y cena deben tener un alimento de cada grupo.



Debes tomar de 6 a 8 vasos de agua todos los días, para no deshidratarte.

Actividad:

"Plato del bien comer"

- Pega en esta hoja los recortes de alimentos.
- Recuerda colocarlos en el lugar al que pertenecen.

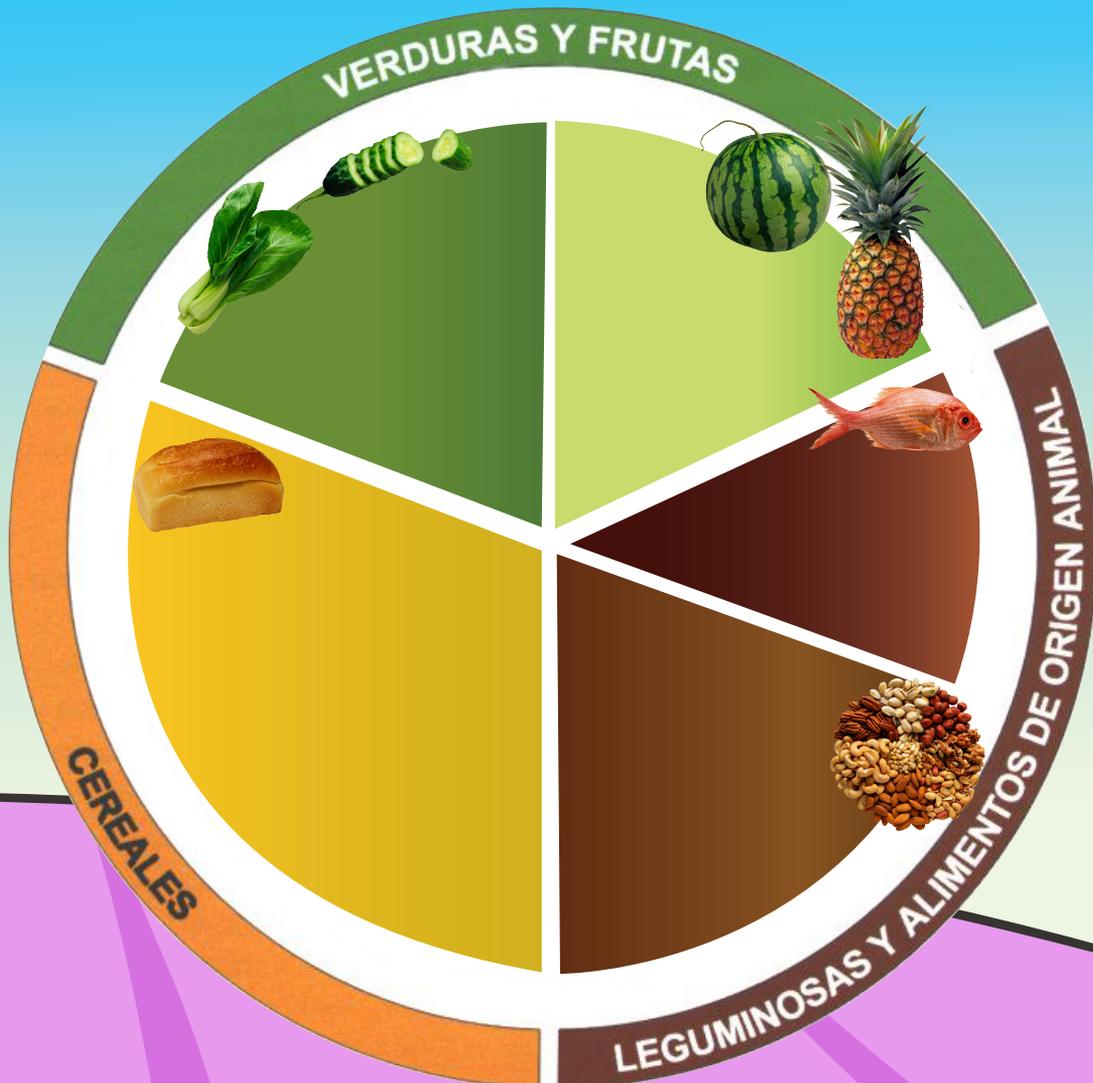


Imagen basada en "El plato del bien comer" NOM-043

19



1.3 Disponibilidad de alimentos

**Obtenemos los alimentos
a través de plantas y animales.**



De las vacas obtenemos leche.



**La tierra nos brinda frutas y
verduras.**





Alimentos que encontramos en las plantas:



Plátano



Tomate



Maíz



Col

Plantas que no dan alimento:



Flor de Nochebuena



Arbusto decorativo



Rosal



Cereales y tubérculos:

maíz, trigo, papa,
avena, arroz, entre
otros.



Frutas:

fresa, papaya, uva,
manzana, naranja,
limón, coco, mango,
melón, sandía, pera,
entre otras.



Verduras: tomate,
calabaza, brócoli,
lechuga, zanahoria,
betabel, chayote,
nopales, entre
otras.





Los animales nos dan alimentos



Cerdo



Carne de cerdo



Chorizo de cerdo



Gallina



Pollo fresco



Huevo



Vaca



Leche



Queso



Actividad:

"Plantas y animales que comemos"

Instrucciones: Busca en periódicos y revistas imágenes de plantas y animales que se pueden comer.

¡Recorta y pega en esta hoja!





1.4 Consumo, preparación, almacenamiento e higiene de los alimentos



Cuando llegues a un lugar y tengas sed, pregunta antes si el agua es potable.



Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.



Lava las frutas y verduras antes de comerlas.

Actividad:

Instrucciones: Tacha la imagen que pone en riesgo tu salud.



Procura la higiene al momento de preparar e ingerir tus alimentos





1.5 Conoce los alimentos

En el supermercado hay diferentes frutas, conócelas.



Manzana



Sandía



Plátano



Piña



Durazno



Kiwi



Uva



Naranja

Actividad:

Instrucciones: Busca en periódicos y revistas imágenes de frutas. Recórtalas y pégalas en esta hoja.







2.- Actividad física

- 2.1 **Actívate en familia**
- 2.2 **Juegos en movimiento**
- 2.3 **Crea tus juegos y movimientos**
- 2.4 **Fortalece tu cuerpo**
- 2.5 **Juega en equipo**



Y ahora...

¡Es tiempo de jugar!

2.1 Avtivate en familia

1 Me activo con mi Familia

Con tu familia organiza paseos en bicicleta, excursiones, caminatas, como ejemplo, y establece las medidas de seguridad junto con ellos, trata de realizarlo una vez por semana, cuando menos.

2 La actividad que yo practico es...

Pláticale a tus compañeros si practicas algún deporte, y enséñales lo que tú haces, así podrás practicarlos con ellos.

3 Los juegos de mis papás

Pregunta a tu papá o a tu mamá, a qué jugaban cuando eran niños, y juega con ellos; comparte esos juegos con tus compañeros en la escuela.

**¡ESCRIBE EN TU LIBRETA
LO QUE HACES EN TUS PASEOS!**





2.2 Juegos en movimiento

A) Las actividades las puedes realizar en áreas cerradas o abiertas.

- Lanza la pelota hacia arriba y atrápala con una mano, luego con la otra.

- Lanza la pelota hacia arriba y, antes de atraparla, da tres saltos en tu lugar.

- Lanza la pelota hacia arriba y da tres palmadas antes de atraparla.

- Bota la pelota en el piso y salta cuando bote.

- Bota la pelota y realiza giros en tu lugar.

- Bota la pelota, da saltos separando y juntando tus piernas.

- Bota la pelota tres veces, atrápala y luego salta en tu lugar tres veces. Cambia de ritmo y número de saltos.

- Bota la pelota y eleva tus piernas para que pase al otro lado y la atrapes.

- Lanza la pelota hacia arriba, da un giro y atrápala.

- Bota la pelota tres veces seguidas con tu mano derecha, luego con la izquierda, al hacer el cambio salta tres veces en tu lugar.

Material: Pelota de esponja, de vinilo o balón deportivo.

Para las actividades que requieren sólo lanzamientos, puedes utilizar otros objetos como costalitos de semillas, aros, botes de plástico.

1, 2, 3, Coronita es...

B) Que un compañero se coloque al frente del grupo a una distancia de cinco metros y se voltee, dando la espalda a los demás y sin voltear a mirar a sus compañeros, dice en voz alta: 1, 2, 3, coronita es... Antes que termine la frase se puede voltear y si sorprende a alguno moviéndose, le pide que retroceda hasta el lugar donde inició.

- Mientras lo dice, los demás avanzamos y nos acercamos a él.

- El juego continúa, pero si el líder que está gritando la consigna es tocado por alguno antes de darse vuelta, le pasa el mando a quien lo tocó, y así sucesivamente.

Recomendación: Hay que dar la oportunidad de que todos puedan ser el líder.

Variantes: Inventar una manera de que el líder se desplace o se acerque. Realizar la actividad en espacios amplios fuera del aula. Al quedarnos quietos, hacer posturas distintas: manos en la cabeza, una mano en la cabeza y la otra en la cintura.

Controlando la pelota

C) Las actividades se pueden realizar en espacios cerrados o abiertos.

- Apretar la pelota varias veces con una mano y luego con la otra.

- Lanzar la pelota hacia arriba y atraparla, colocarla por delante y luego por atrás.

- Acostados boca arriba, colocar la pelota encima de su cuerpo, debajo, a un lado y al otro.

- De pie hacer un túnel para que la pelota pase, de mano en mano, por entre las piernas.

- Sostenerla con el dorso de la mano, lanzarla y detenerla con la otra mano, y viceversa.

- Lanzarla y detenerla con la cabeza.

- Lanzarla y detenerla con una rodilla y luego con la otra.

- Ponerla en un pie y lanzarla hacia arriba. Atraparla con una mano, luego hacer lo mismo con el otro pie.

Tratar de golpearla varias veces con un hombro, luego con el otro.

Hacer una secuencia que integre mano, rodilla y pie.

Que los niños inventen secuencias.



2.3 Crea tus juegos y movimientos



Ahora es turno de que decidas tú a qué jugar. Busca en revistas o periódicos recortes del deporte o actividad que deseas realizar y pégalos en el espacio de arriba; o puedes inventar juegos, dile a tus papás y a tus hermanos que te ayuden, y compártelos con tus compañeros de la escuela y así conocerás otros juegos y tendrás más oportunidades para jugar.

2.4 Fortalece tu cuerpo

a) Conejos a su casita

Todos serán los conejos que van a pasear por el campo donde hay muchas zanahorias, y todos saltarán al sonido que realizará tu profesor, a veces rápido y a veces suave, cuando ya no se escuche el sonido que hace tu profesor, todos comerán las zanahorias y volverán a sus casitas.

b) Un día de paseo

Imaginate que sales de paseo con tus compañeros y con tu profesor, de pronto se encuentran con un río (estará dibujado en el piso), pasarán de un lado a otro construyendo un puente que tendrán que construir con dos hojas de papel periódico.

c) Sapitos al agua

En un círculo dibujado en el suelo, empieza a saltar alrededor del círculo. Y al escuchar "sapitos al agua" salta hacia adentro del círculo. Recuerda caminar como si fueras un sapito que está nadando.

d) Ayudemos al constructor

Todos tendrán dos bolsitas de arena (o algún material parecido), una en cada mano, que tendrán que llevar al constructor. ¿Dónde podemos llevarlas? (en la cabeza) Nos colocamos las bolsas de arena en la cabeza y caminamos hasta donde está el constructor (un compañero elegido). Buscar diferentes maneras de transportar las bolsitas.



2.5 Juega en equipo

a) Forma equipos del deporte que más te guste, y luego juega contra tus compañeros en un mini torneo. Pide a tu maestro que te ayude a organizarlo y trata de jugar durante el recreo.





3.- Apoyo psicosocial

3.1 Ahora sé quién soy :

Mi nombre y mi cuerpo me lo dicen

3.2 Me gusta ser como soy. Me parezco a mis padres

3.3 Mi mundo está creciendo. Ahora tengo nuevos amigos

3.4 Nos organizamos para trabajar y aprender

3.5 La convivencia

El respeto por los otros para vivir en paz



3.1 Ahora sé quién soy. Mi nombre y mi cuerpo me lo dicen

No hay otra persona que sea igual a mí; hasta los gemelos son diferentes.

Todos los días al verme en el espejo me doy cuenta de ello.

Ahora jugaremos con el espejo, sólo sigue las indicaciones de tu maestro.

¿Encontraste a tus amigos en los dibujos?

¿Fue divertido?

34

RECUERDA QUE ERES
ÚNICO, Y LO MÁS
IMPORTANTE:
**¡NO HAY NADIE
IGUAL A TI!**





3.2 Me gusta ser como soy. Me parezco a mis padres

¿A quién te pareces más? ¿a papá? o ¿a mamá?
Seguro te pareces más a alguno de ellos.

A mamá me parezco en:
(Dibújalo aquí)

A papá me parezco en:
(Dibújalo aquí)





3.3 Mi mundo está creciendo. Ahora tengo nuevos amigos

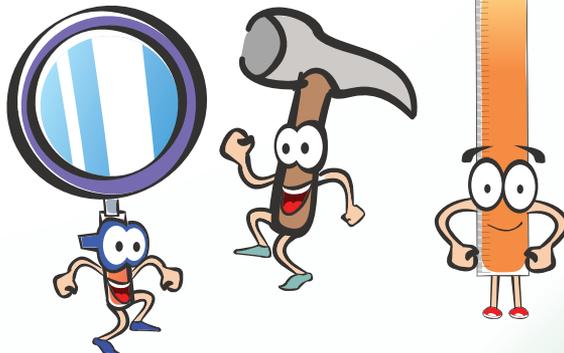
¿Te gustan los cuentos? ¿Qué te parece escuchar el cuento “El gusano y el escarabajo”? Tu maestro te lo va a contar.

Escribe los nombres de dos amigos o amigas:

1. _____
2. _____

Escribe qué cosas te gustan de cada uno de ellos:

1. _____
2. _____



3.4 Nos organizamos para trabajar y aprender

Vamos a jugar fútbol, pero no vino Juanito, que es muy buen portero, además, Chuy no nos quiere prestar el balón, ni Pedro quiere poner sus porterías. Entonces ¿cómo podemos jugar?

Por lo pronto, vamos a jugar a representar la historia de “la carpintería”. Sigue las indicaciones del maestro.

Incluir dibujo de una carpintería; representar al tornillo, al martillo y a la lija con características humanas.

¿Te gusta trabajar en equipo?

¿Qué cosas has hecho en equipo?

¿Te das cuenta? Si nos unimos en equipo, ¡el trabajo es más fácil!

Recuerda:
aunque somos diferentes, compartimos muchas cosas con nuestros amigos, los queremos como son y ¡no los cambiaríamos por nadie!





**¡Conocernos mejor
nos ayuda a vivir en paz!**

3.5 La convivencia: El respeto por los otros para vivir en paz

¿Qué te parece si nos presentas a un compañero del salón?
Primero haz preguntas como éstas:

- ¿A qué te gusta jugar?
- ¿A qué equipo le vas?
- ¿Qué cosas te gusta comer?
- ¿Cuál es tu animal favorito?

Ahora, pasa al frente
y preséntalo
para que todos lo
conozcan bien.







4.- Prevención y atención a la salud

- 4.1 Síntomas de infecciones respiratorias agudas
- 4.2 Conociendo mi cuerpo
- 4.3 Objetivos y características de las Cartillas Nacionales de Salud
- 4.4 Recreación
- 4.5 Defectos en la postura



4.1 Síntomas de infecciones respiratorias agudas

Las infecciones respiratorias agudas son enfermedades contagiosas casi siempre causadas por virus.

Son más frecuentes en otoño e invierno y afectan a todas las edades.

Al inicio los síntomas son iguales a los de cualquier resfriado común, que dura aproximadamente cinco días. Pero cuando no se atienden, puede complicarse.

Las señales principales son: fiebre de 39 grados centígrados o más, estornudos, tos seca recurrente, ardor en los ojos, escalofríos, fatiga, congestión nasal, dolor muscular intenso, dolor de cabeza y garganta.



Observa los dibujos:



Dolor de cabeza



Dolor de ojos



Fiebre



Dolor muscular y articular





Actividad:

Instrucciones: Encierra en un círculo las imágenes que representen los síntomas de las infecciones respiratorias agudas.





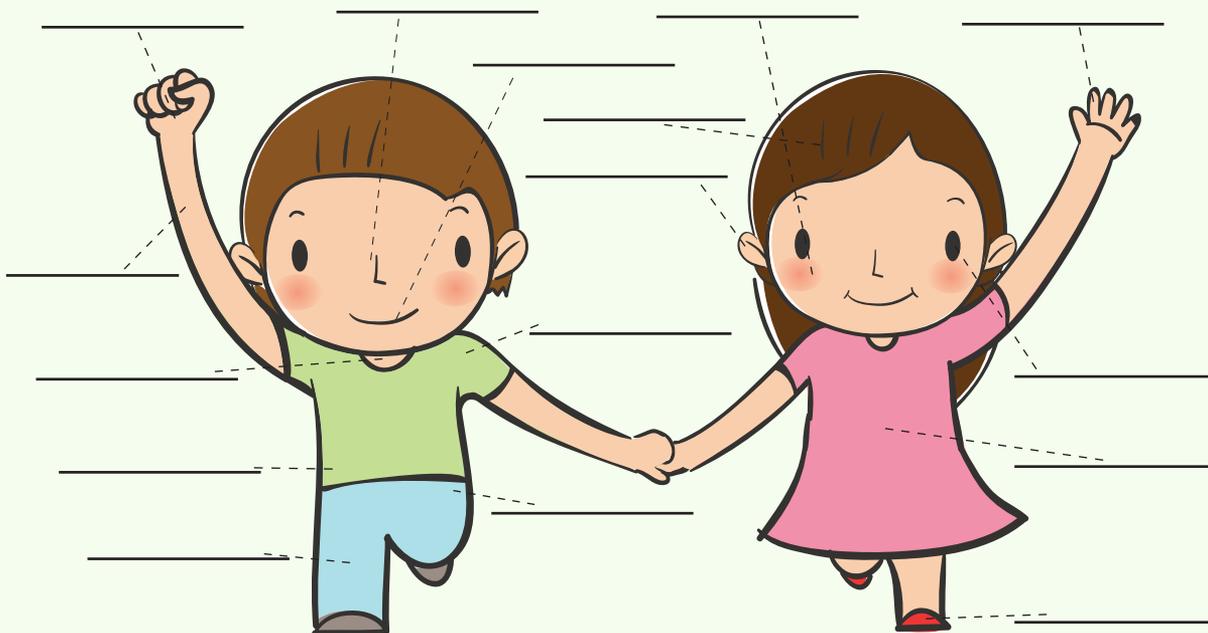
4.2 Conociendo mi cuerpo

- Nosotros podemos conocer nuestro cuerpo, conocer cada una de nuestras partes y la importancia de cada una de ellas.
- Es importante saber lo que podemos hacer y si nuestro cuerpo lo permite.
- Gracias al reconocimiento de nuestro cuerpo, podemos representarlo en la mente y recordar dónde está cada una de las partes que lo integran.

Actividad:

Instrucciones:

Del siguiente recuadro escoge el nombre que corresponde a cada parte del cuerpo y escríbelo en la línea que se indica en el dibujo.



Nariz
Boca
Ojo
Orejas

Dedos
Brazos
Manos
Piernas

Tórax
Pie
Mejilla
Cuello

Cabeza
Hombro
Cintura
Cadera



4.3 Objetivos y características de las cartillas nacionales de salud



Las Cartillas Nacionales de Salud son documentos oficiales para las familias mexicanas, que se deben entregar en forma gratuita a la población en todas las unidades médicas del Sistema Nacional de Salud.

Se utilizan para promover el autocuidado de la salud de la población, a través de las acciones de prevención, detección oportuna y control de las enfermedades.





4.4 Recreación

La recreación es hacer algo que nos gusta y nos divierte.

Existen muchas actividades de recreación como: paseos por áreas verdes, subir montañas, disfrutar la lectura de un libro interesante, practicar un deporte o asistir a un evento, ir al cine o nadar, por citar ejemplos.

La recreación nos hace descansar; trabajar sin recreación puede causar cansancio.

Debes encontrar cuál es la recreación que más te gusta.



Actividad:

Instrucciones:

Con ayuda de tu maestro, comenta, ¿Qué actividad recreativa te gustaría hacer en tu tiempo libre?

Actividades que me gustaría hacer en mi tiempo libre:

¿Qué puedo hacer en mi tiempo libre?

¿Qué necesito para realizarlo?

¿Cuánto tiempo lo realizaré?





4.5 Defectos en la postura

El crecimiento rápido y los malos hábitos de postura de algunos niños son la causa de que se presenten alteraciones en la columna vertebral, en otros huesos o en las articulaciones de nuestro cuerpo.

Los niños y niñas están en una edad en que sus huesos y articulaciones son moldeables y esto permite que ciertos defectos puedan corregirse oportunamente, evitándoles sufrimientos e incapacidades posteriores.





Actividad:

Instrucciones: Vacía un poco de talco sobre un periódico; pisa el talco con los pies descalzos (primero uno y después el otro), y luego colócalos sobre una hoja oscura de papel, del tamaño de una hoja de máquina. Se dibujará la huella de tu pie; compara las diferencias con tus compañeros.







5.- Ambientes seguros y saludables

- 5.1 Criaderos del mosquito transmisor del dengue
- 5.2 Un respiro a la tierra, evita la contaminación y recicla
- 5.3 El conocimiento de mi escuela: señalamientos y advertencias
- 5.4 Saneamiento de la vivienda
- 5.5 Mi familia



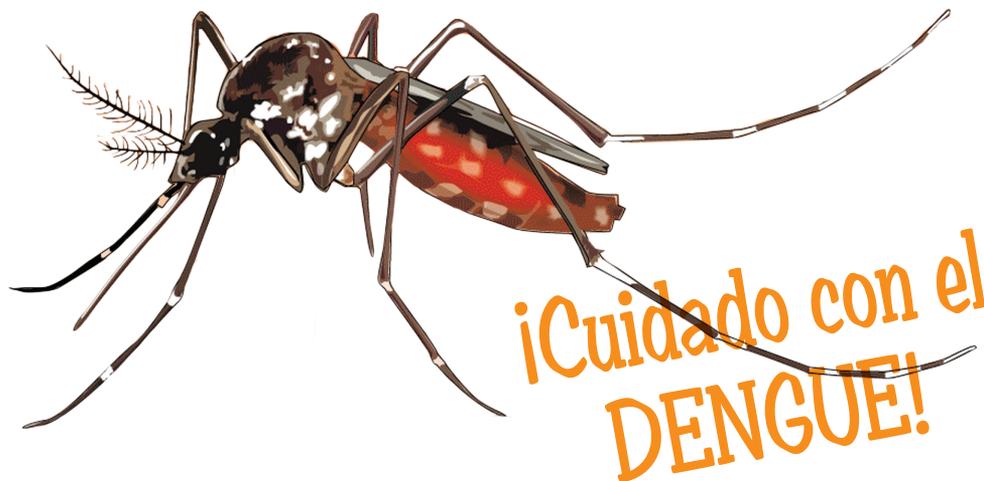


5.1 Criaderos del mosquito transmisor del dengue

El mosquito transmisor del dengue hace sus criaderos en diversos recipientes que pueden contener agua.

Una enumeración de los lugares más frecuentes incluye: tanques mal tapados, llantas en desuso, cisternas, tinajas, floreros, botellas, latas, macetas vacías y, en general, en cualquier otro elemento de nuestras viviendas en que se pueda acumular agua.

Esto puede suceder también en basurales, que en condiciones propicias puedan retenerla, ya sea por acumulación de agua de lluvia o por el riego de plantas de jardín.





Actividad:

A) Instrucciones: en grupo, elabora una lista de los posibles criaderos del mosquito transmisor del dengue.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Criaderos del mosquito transmisor del dengue

B) Observa las imágenes y marca con una cruz (X), los lugares donde se cría el mosquito que transmite el dengue.





5.2 Un respiro a la tierra, evita la contaminación y recicla.

La contaminación es uno de los problemas más graves que existen en el planeta.

Destruir la tierra y su naturaleza original, termina por destruirnos a nosotros también.



¿Qué podemos reciclar?

Papel, Cartón

Libretas, periódico, revistas, hojas, sobres, carpetas, cajas, folletos, invitaciones, envolturas de papel y cartón.

Vidrio

Envases de alimentos (conserva, aceites, salsas, etc.), envases de bebidas (jugos, cervezas, refrescos no retornables, vineras, etc.). Pero no debes depositar cerámica, porcelana, espejos rotos, tapaderas o corchos de botellas.

Aluminio.

Latas de jugos, latas de refresco, latas de cerveza.

Plástico.

Existen muchas clases de plástico que vienen en diferentes presentaciones, por eso es necesario tener en cuenta algunas indicaciones para seleccionar, efectiva y adecuadamente, los diferentes materiales plásticos.

Actividad

Instrucciones:

Con el apoyo de los maestros, padres de familia y tu equipo, organizarán una mini campaña de reciclaje en la institución escolar y una actividad que sea asignada por tu maestro.



No olvides que las pilas son tóxicas; no debes tirarlas en cualquier lugar. Deposítalas en un recipiente cerrado hasta que encuentres un lugar seguro para desecharlas.





5.3 El conocimiento de mi escuela: Señalamientos y advertencias

Los señalamientos de prevención son aquellos que sirven para advertir a la población sobre la existencia de un peligro y su naturaleza.

Hay diferentes señalamientos:

- Las señales de información están formadas por un rectángulo o por un cuadrado azul con la orilla de color blanco, sobre el que destaca un cuadro blanco que contiene un dibujo relativo a la señal. Éste es de color negro, la mayoría de las veces, aunque existen otros de color rojo, etc.
- Las señales de prohibición están formadas por un círculo rojo, con fondo blanco, en el que destaca en negro el dibujo relativo a la señal, salvo algunas excepciones (fondo azul, motivos en amarillo, etc.).
- Las señales de peligro están formadas por un triángulo rojo con fondo blanco sobre el que destaca en negro el motivo de la señal.

Observa los siguientes ejemplos de señalamientos:





Actividad:

Instrucciones:

Con apoyo de tu maestro, realizarás en grupo un recorrido por la escuela; observarás cada uno de los lugares y comentarás con tu grupo los lugares que son de riesgo para ti y los anotarás en el siguiente recuadro:





Actividad:

Instrucciones:

Dibuja un señalamiento para uno de los lugares de riesgo que encontraste en tu escuela.

7



5.4 Saneamiento de la vivienda

Para el adecuado funcionamiento de la vivienda, el aseo debe realizarse todos los días; entre más limpia, ventilada y cuidada esté la casa, habrá menos posibilidades de que enfermes.



Actividad:

Instrucciones:

En equipos integra una casa limpia. Pega cada uno de los recortes en la cartulina.

Puedes utilizar recortes de revistas, periódico, etc.





5.5 Mi familia

La familia es un grupo de personas unidas por algún parentesco (padre, madre, hijo, hija), ya sea consanguíneo o por adopción, que viven juntos por un período indefinido de tiempo.

La familia es la unidad básica de la sociedad.



Familia Nuclear



Familia Extendida





Instrucciones:

Completa el siguiente diploma; en él escribe una característica valiosa de tu familia.

¡Luego decóralo como más te guste!

Se otorga el presente:

DIPLOMA

a la familia

por ser una familia

_____ de _____ de _____ .







6.- Recursos y apoyos sociales comunitarios

- 6.1 Instituciones en mi comunidad
- 6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables de tu comunidad





6.1 Instituciones en mi Comunidad

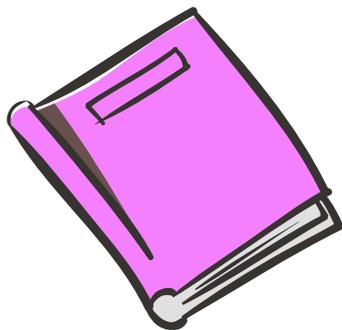
Es importante conocer e identificar las instituciones que se encuentran dentro de tu comunidad, así como los servicios que éstas pueden ofrecer a aquellas personas que lo necesiten.

Anota las instituciones de ayuda que hay en tu comunidad:



6.2 Conoce algunas empresas socialmente responsables de tu comunidad

El Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Educación y de la Secretaría de Salud en conjunto con la Industria Alimentaria y de Bebidas de Nuevo León han firmado una serie de acuerdos para colaborar en la educación y cultura para la salud escolar y la promoción de estilos de vida saludables entre los alumnos.



Referencias bibliográficas

Alimentos sanos para vivir mejor

Mary Deirdre – Fiona Wilcock – Angela Dowden
España 1998
Editorial Elfos

Plan de estudios 2009 – Educación básica. Primaria

2a edición
México, 2009

Secretaría de Educación Pública

Programa escuela y salud. Guía de activación física. Preescolar, Primaria y Secundaria
Primera edición
México D.F 2010

Secretaría de Salud

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria:
Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad

Secretaría de Salud

Programa de Acción en el Contexto Escolar

Lecturas, Educación física y deporte

Revista digital
www.efdeportes.com
www.deportedigital.galeon.com/edfisica

Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud

Desarrollando competencias para nueva cultura de la salud – SEP / Salud
2008

El valor de los valores.

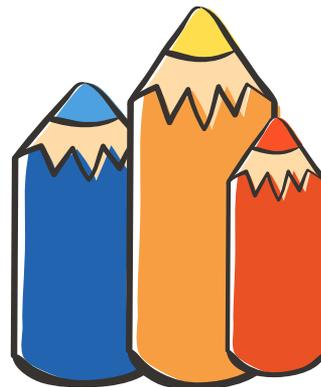
Definición de valores
<http://www.elvalordelosvalores.com/definicion/index.html>
2010

Antivalores y Valores

Definición de Valores
<http://www.mailxmail.com/curso-antivalores-valores/valores>

Compendio de educación para la salud al magisterio

ISSSTE
México 1995
<http://www.promocion.salud.gob.mx/>





Agradecemos a
Embotelladoras Arca y a Coca-Cola México
por su apoyo para la impresión de este
material didáctico.









Nuevo León
Gobierno del Estado



Manual del Alumno primero de primaria 2011 - 2012

