

*Construye tu Mundo*

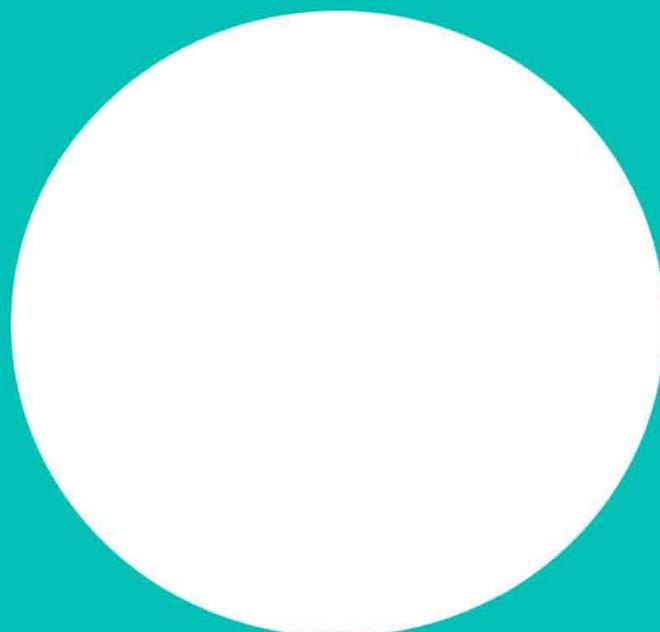


3º EPO

*Cuaderno de Salud*



*de la alumna/o*



# Introducción

¡Hola!

Este cuaderno es como un pequeño libro, con el que puedes aprender muchas cosas sobre ti y sobre tu relación con los compañeros y las compañeras. Tiene unas fichas que tratan sobre temas especiales:

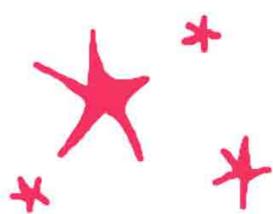
- Cómo te ves
- Cómo eres
- Cómo te sientes
- Cómo te relacionas
- Cómo te controlas en determinadas situaciones
- Cómo te expresas

Lo utilizarás en clase y, cuando el profesor o la profesora te lo indique, lo podrás llevar a casa para realizar algunas actividades con tu familia.

Te vamos a pedir que lo cuides bien, pues con él vas a trabajar cosas muy importantes.

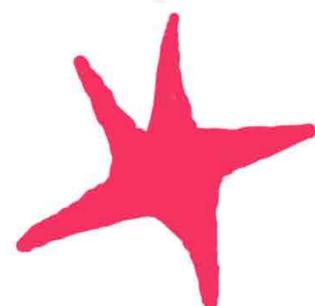
Te esperan momentos muy entretenidos. ¡Qué lo disfrutes!





A lo largo del curso harás actividades con las que aprenderás un montón de cosas importantes sobre ti, sobre los y las demás y sobre el mundo en general. Para que no se te olvide lo que has aprendido, apunta en el calendario que aparece abajo qué día empiezas la actividad, qué día la acabas y escribe una palabra o una frase que indique lo que has aprendido.

Ficha	¿Cuándo empiezo?	¿Cuándo acabo?	¿Qué aprendo?
Fotografía de...			
Un día cualquiera			
Ayudar a D'Artacán es fácil			
Encuesta			
Razones por las que tengo que comer de todo			
Daños al planeta			
Nuestro planeta			
Delitos del ser humano			
Sentencia final			
Amarillo, azul, gris y verde			
¿Cómo hacer papel reciclado?			



# Actividades



## 1 Fotografía de grupo

*Fotografía de...*

## 2 La más bella niña

*Un día cualquiera*

## 3 Siento lo que sientes

*Ayudar a D'Artacán es fácil*

## 4 Cuido de mí mismo

*Encuesta*

*Razones por las que tengo que comer de todo*

## 5 Un mundo casi perfecto

*Daños al planeta*

*Nuestro planeta*

*Delitos del ser humano*

*Sentencia final*

## 6 Talleres medioambientales

*Azul, amarillo, gris y verde*

*¿Cómo hacer papel reciclado?*

# FOTOGRAFÍA DE...

Haz tu retrato a partir de lo que has descubierto de ti.



Color del cabello .....

Color de los ojos .....

Lo que más me gusta es .....

Lo que mejor hago es .....

Mi familia me quiere porque soy .....

Me siento feliz cuando .....

Me pone de mal humor .....

Lo que más me gusta de mí es .....

Me gustaría mejorar en .....

# UN DÍA CUALQUIERA

Escribid la historia de un día cualquiera.

que hay tengas el mejor día de  
vida hasta ahora !!  
Un día me levante triste porque .....  
.....  
.....  
Luego me puse alegre de golpe porque.....  
.....  
.....  
Después me pegué un buen susto cuando.....  
.....  
.....  
Pero ¡menos mal! ¡Qué alivio sentí cuando.....  
.....  
.....  
Después me enfadé mucho con  
.....  
porque.....  
.....  
.....  
Al final todo se arregló, porque.....  
.....  
.....  
todo tu

# AYUDAR A D'ARTACÁN ES FÁCIL

Crea un nuevo final a la historia de D'Artacán basándote en la respuesta a estas preguntas:

- ¿Cómo se sentiría (el personaje que te haya tocado) al ver a D'Artacán en esta triste situación?

.....  
-----

- ¿Qué podría hacer por D'Artacán?

.....  
-----

- ¿Cómo se lo diría?

.....  
-----  
.....  
-----

- ¿Cómo se sentiría después?

.....  
-----

Dibuja a D'Artacán feliz y contento

# ENCUESTA

Hazle a tu compañero o compañera las siguientes preguntas:

**1.** ¿Qué alimentos prefieres? Describe sus sabores

---

---

---

---

**2.** ¿Cuáles no te gustan?

---

---

---

---

**3.** ¿Qué alimentos desperdicias o tiras?

---

---

---

---

**4.** ¿Qué alimentos desperdicias en tu casa?

---

---

---

---

**5.** ¿Has probado todos los alimentos que no te gustan?

---

---

---

---

**6.** ¿Has intentado combinar con otros sabores, el alimento que no te gusta?

---

---

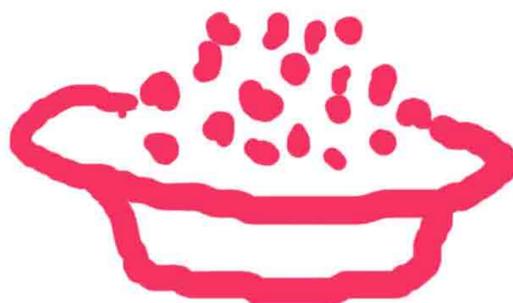
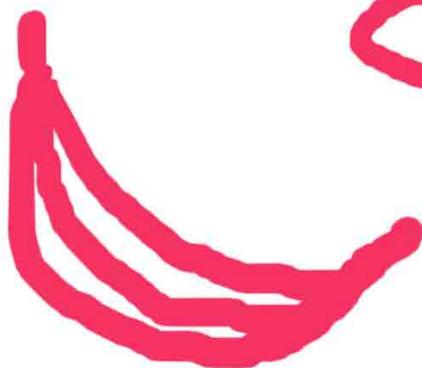
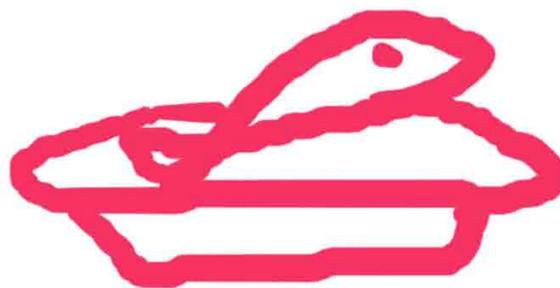
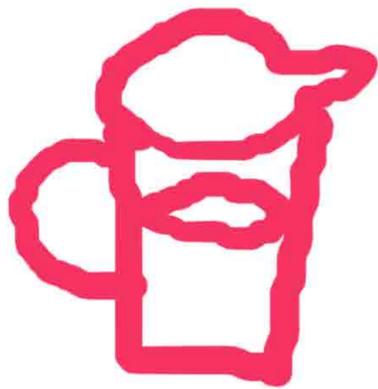
---

---

# RAZONES POR LAS QUE TENGO QUE COMER DE TODO

Anota cinco razones por las que creas que hay que comer de todo.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# DAÑOS AL PLANETA

Escribe los daños individuales que el ser humano causa al planeta.

---

---

---

---

---

---

Escribe los daños colectivos que el ser humano causa al planeta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

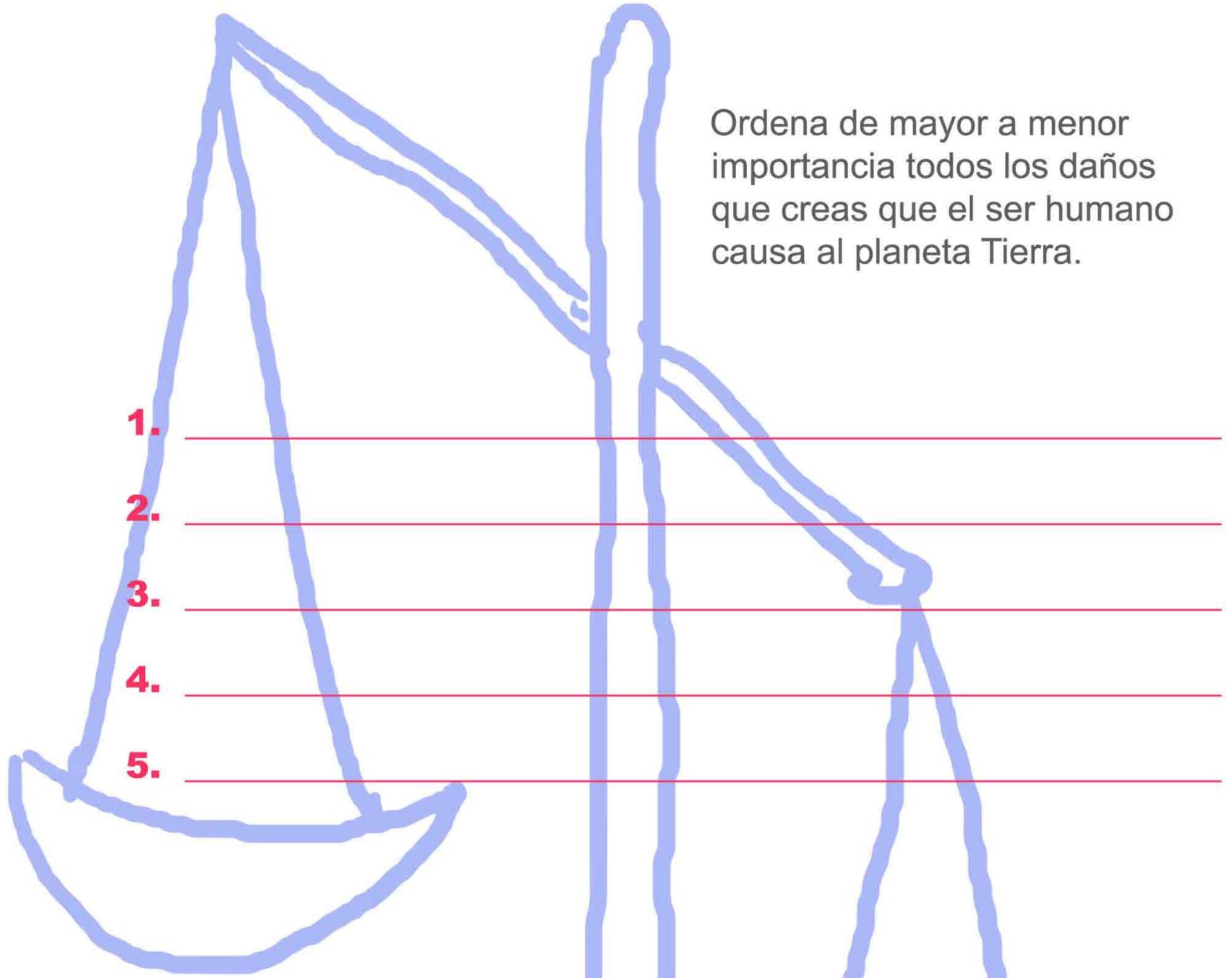
# NUESTRO PLANETA

Observa algunas fotos de nuestro planeta.



# DELITOS DEL SER HUMANO

Ordena de mayor a menor importancia todos los daños que creas que el ser humano causa al planeta Tierra.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## SENTENCIA FINAL

Indica la sentencia final del juicio.

### SENTENCIA

---

---

---

---

---

---

# AMARILLO, AZUL, GRIS Y VERDE

Con la ayuda de tu familia contesta las siguientes preguntas:

¿Qué color te ha tocado?

¿Qué significa ese color en un contenedor de basura?

¿Nombra diferentes tipos de residuos que se puedan tirar en un contenedor del color que te ha tocado?

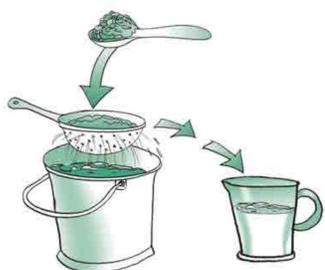
Cuando esos residuos se reciclan, ¿en qué se pueden convertir?

Haz una foto a un contenedor del color asignado y pégala más abajo (si no puedes hacer una foto, busca una imagen en Internet o dibuja el contenedor que tengas más cercano).

Pon en común los resultados en la siguiente sesión.

# CÓMO HACER PAPEL RECICLADO

**1.** Corta el papel en trozos pequeños, introdúcelos en un cubo con agua. Déjalos en remojo unas horas y remuévelos de vez en cuando con la cuchara de madera.

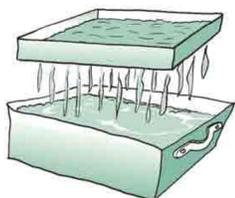


**2.** Con la cuchara de madera pon la pasta de papel en el colador, escúrrela bien y pásala a la jarra.

**3.** Seguramente la pasta aún es muy gruesa, por eso hay que molerla aún más. Tienes dos opciones:

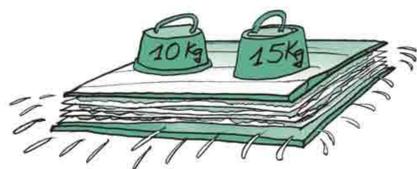
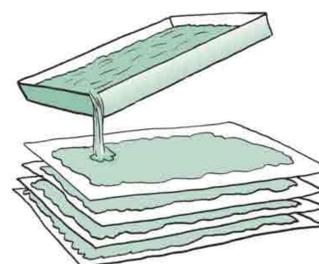
– Con la ayuda de tu profesor o profesora pon en un triturador / exprimidor la pasta de papel junto con agua limpia y pulsa el botón para triturar.

– Tritura la pasta. Añade un poco de agua e intenta hacer la pasta más pequeña con tus propias manos.



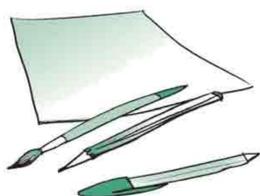
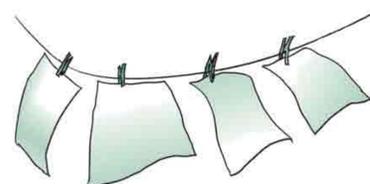
**4.** Coge el bastidor, extiende la pasta uniformemente sobre él y deja que escurra el agua (no te olvides de colocar debajo del bastidor un recipiente para el agua sobrante).

**5.** Vierte el contenido del bastidor en los trozos de tela y colócalos uno sobre otro. Repite el paso 4 y 5 hasta que haya una pila de 10-12 láminas de papel.



**6.** Sitúa la pila de papel entre dos tablas de madera y pon peso encima de la tabla para escurrir todo el agua.

**7.** Deja secar las láminas en un lugar seco y caluroso durante un día entero.



**8.** Ya tienes hojas de papel reciclado para dibujar y escribir.

# Créditos

© FAD, 2011

**Edita:**

FAD  
Avda. de Burgos, 1  
28036 Madrid  
Teléfono: 91 383 80 00

**Dirección Técnica:**

Eusebio Megías Valenzuela  
Miguel Ángel Rodríguez Felipe

**Coordinación técnica:**

Elena Ares Nieto

**Elaboración de contenidos  
y selección de recursos  
audiovisuales:**

Elena Ares Nieto  
Raquel Díez García  
Vanessa de la Cruz Cerezo

**Colaboración en la revisión  
de textos:**

Raquel Carro Losada  
Blanca Delia Linares Santamaría

**Asesoramiento técnico:**

PAU EDUCATION

**Ilustraciones cuentos DVD:**

Jesús Sanz

**Ilustraciones:**

Juan Ramón Alonso  
María Gallego

**Diseño y maquetación:**

María Gallego  
Pablo Alexanco-Puncel

**Producción audiovisual:**

Endor Producciones Audiovisuales

**Programación DVD:**

Manuel Eslava

**Realización del soporte DVD:**

Endor Producciones Audiovisuales

**Impresión:**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.

**Colaboraciones y  
agradecimientos**

(Ver DVD)

**ISBN:**

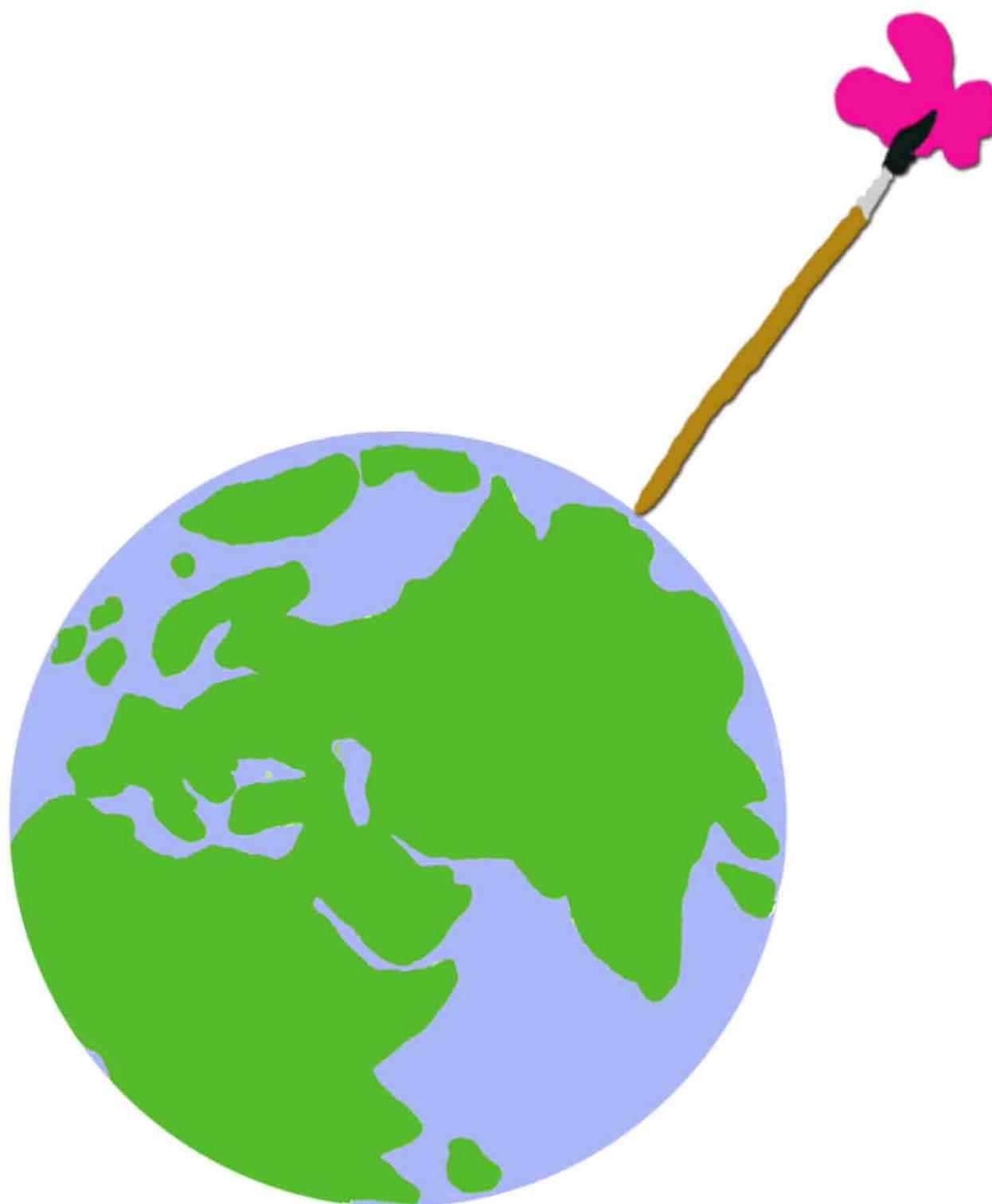
978-84-92454-17-4

**Depósito legal:**

M-31004-2011

La elaboración de la versión original de este material contó con el apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y de Obra Social de Caja Madrid.

*... con Arte*



*Con la colaboración de*

