

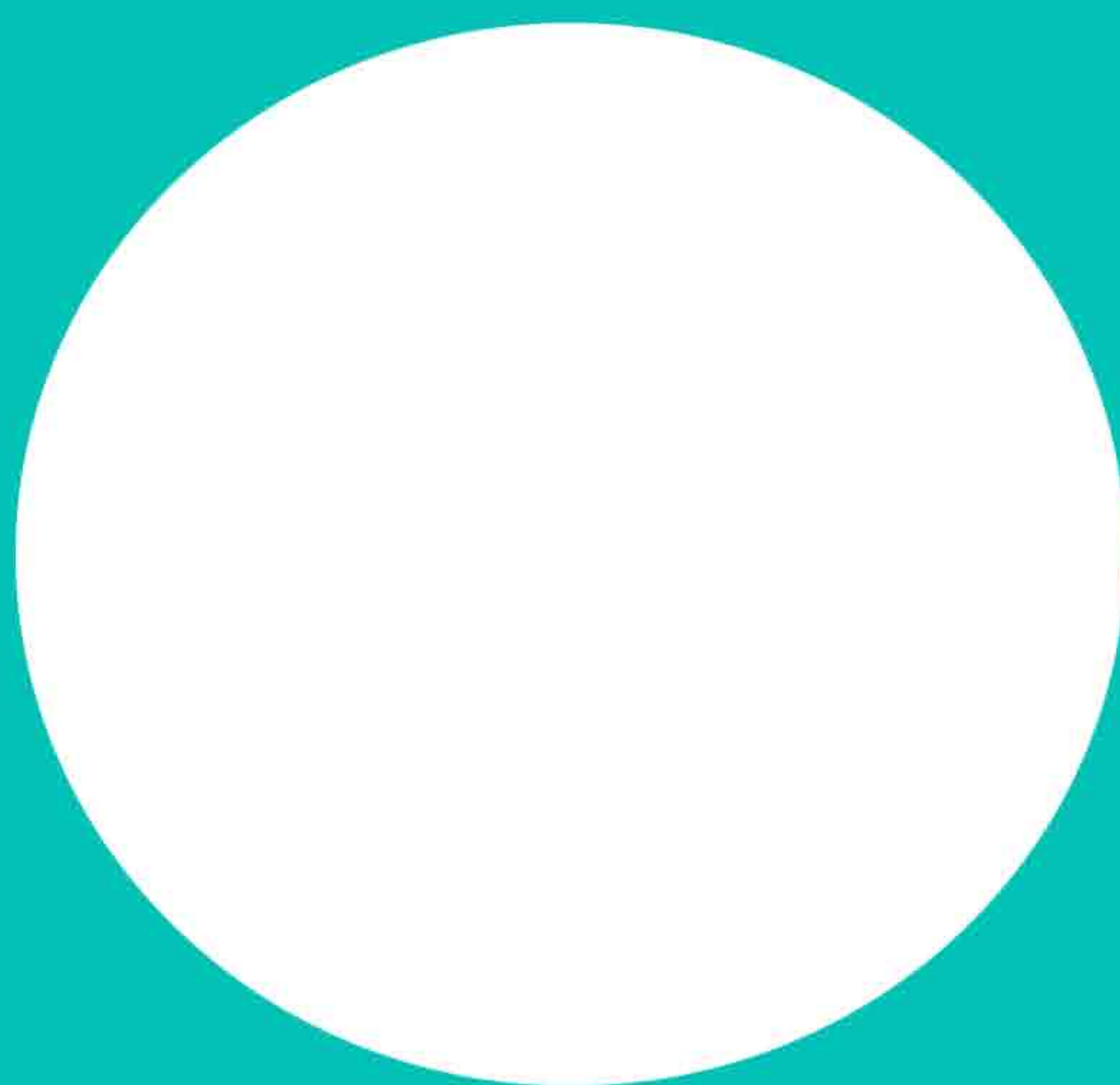
Construye tu Mundo



5º 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.

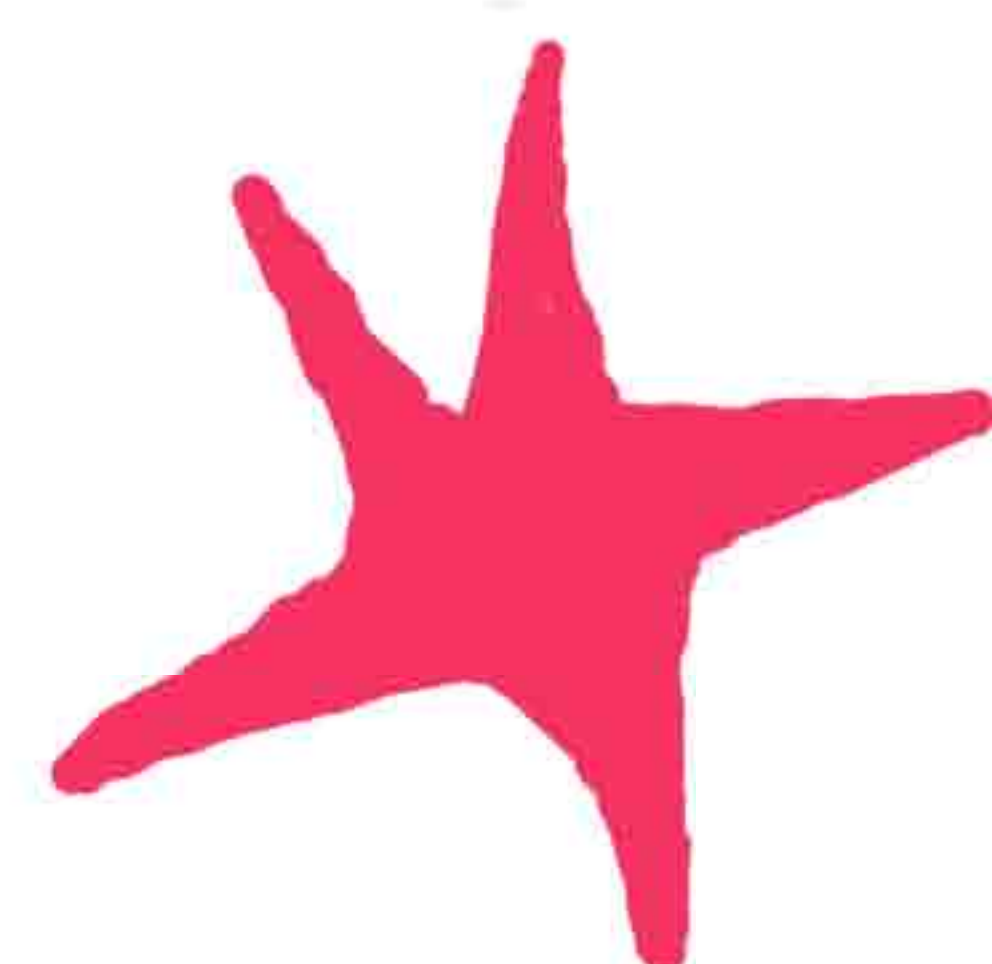
Te esperan momentos muy entretenidos. ¡Qué lo disfrutes!





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?
Opuestos y diferencias			
Mensajes de afecto de mis amigos y mis amigas			
Mensajes de afecto de mi familia			
Yo decido sobre mí			
Cartel identificativo			
¿Ver poco o mucho la tele?			
Lo que veo en la tele			
La tele en casa			
Mascotas de los Juegos Olímpicos			
Juegos Olímpicos en...			
Medallas olímpicas			



Actividades



1 Todos diferentes, todos iguales

Opuestos y diferencias

2 ¡Me gusta que estés conmigo!

Mensajes de afecto de mis amigos y mis amigas

Mensajes de afecto de mi familia

3 Ser uno mismo

Yo decido sobre mí

4 ¡No seas bruto!

Cartel identificativo

5 Ver mucho o poco la tele

¿Ver mucho o poco la tele?

Lo que veo en la tele

La tele en casa

6 Juegos Olímpicos

Mascotas de los Juegos Olímpicos

Juegos Olímpicos en...

Medallas olímpicas

OPUESTOS Y DIFERENCIAS

Completad con opuestos (puede haber más de uno) las siguientes propuestas.

“Puedo ser amigo o amiga de alguien con la piel de color blanco aunque el color de mi piel sea

”

•
“Puedo entenderme bien con alguien que sólo hable en chino si yo

”

•
“Un anciano y una niña tienen mucho que aprender el uno de la otra, por ejemplo

”

•
“Una persona optimista puede llevarse bien con una pesimista porque

”

•
“Las personas ciegas pueden practicar deportes como el fútbol si

”

•
“También pueden participar en carreras de velocidad si

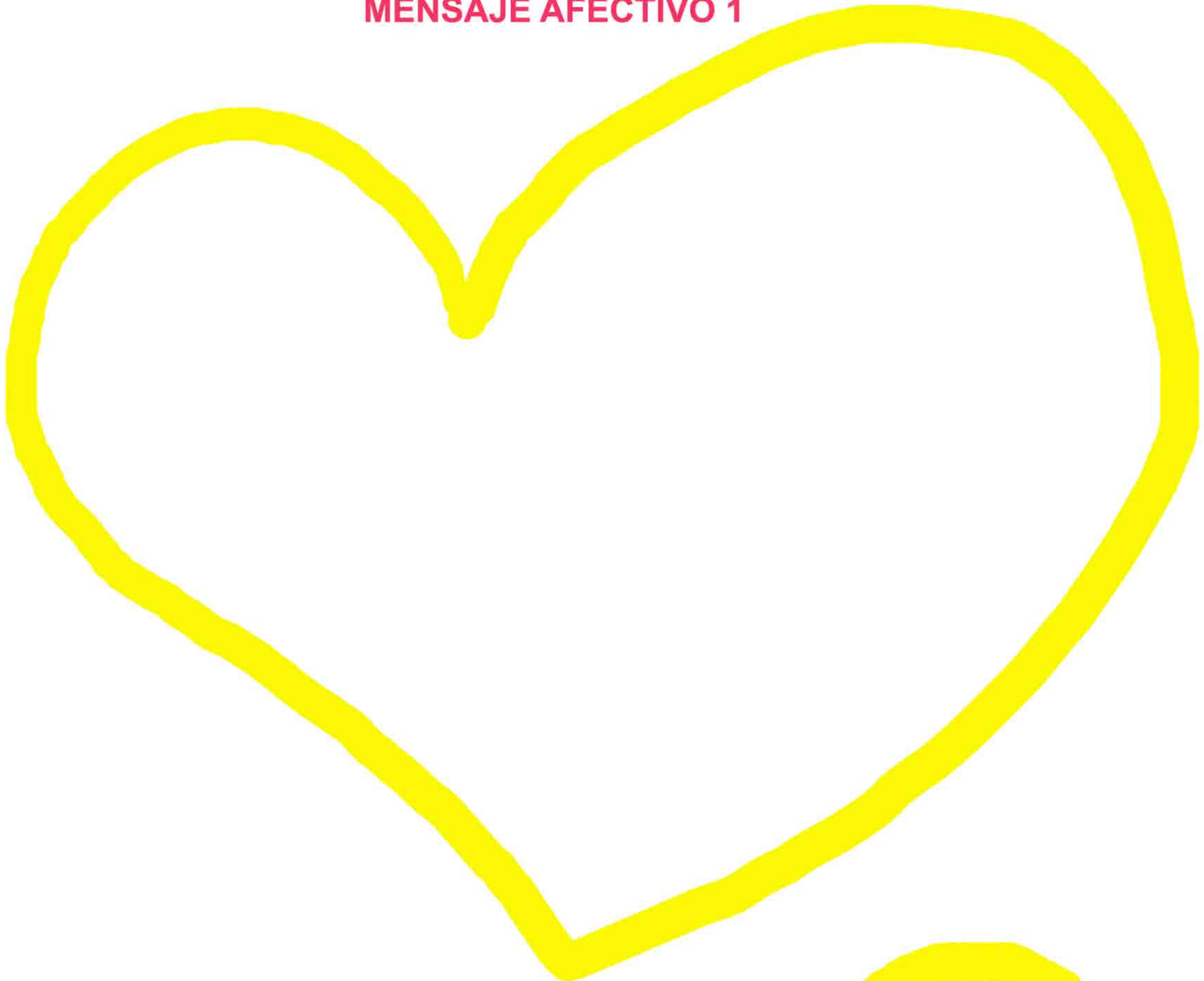
”



MENSAJES DE AFECTO DE MIS AMIGOS Y MIS AMIGAS

Escribe en letra muy grande dos de tus mensajes afectivos y el nombre
de quien levantó la mano.

MENSAJE AFECTIVO 1



MENSAJE AFECTIVO 2



MENSAJES DE AFECTO DE MI FAMILIA

Pide a alguien de tu familia (padre, madre, hermano, hermana,...) que escriba en letra muy grande dos mensajes afectivos dirigidos a ti.

MENSAJE AFECTIVO 1



MENSAJE AFECTIVO 2



YO DECIDO SOBRE MÍ

Elabora frases que dejen claro que no tienes porque hacer lo que otras personas hagan o digan.

1. _____

2. _____

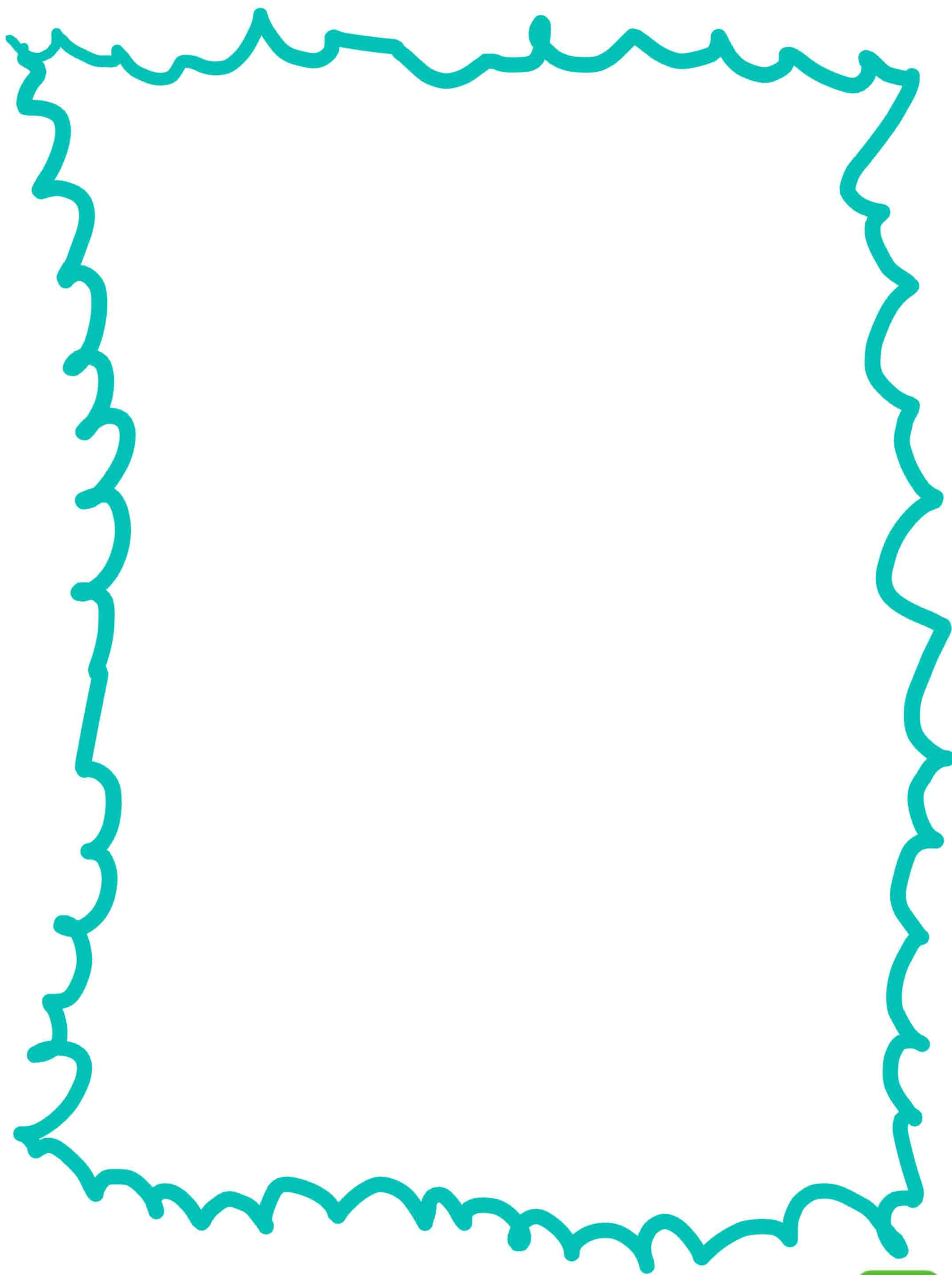
3. _____

4. _____

5. _____

CARTEL IDENTIFICATIVO

Pega el cartel que representaba al equipo con el que comenzaste el juego y el cartel del equipo con el que finalizaste el juego.



¿VER MUCHO O POCO LA TELE?

Puntúa las alternativas según tus preferencias, dando un 2 a la opción que prefieras más, y un 1 a la opción que menos prefieras.

FRASES	Ver mucho la televisión	Ver poco la televisión
Lo hacen otras personas.	Ej: 2	
Estropea la vista.	Ej: 1	
Es divertido.		
Apetece más.		
Facilita hacer amigos y amigas.		
TOTAL		

Haz una nueva valoración. Puntúa las alternativas por orden de importancia.

1.	Facilita hacer amigos y amigas.	_____
2.	Estropea la vista.	_____
3.	Es divertido.	_____
4.	Apetece más.	_____
5.	Lo hacen otras personas.	_____



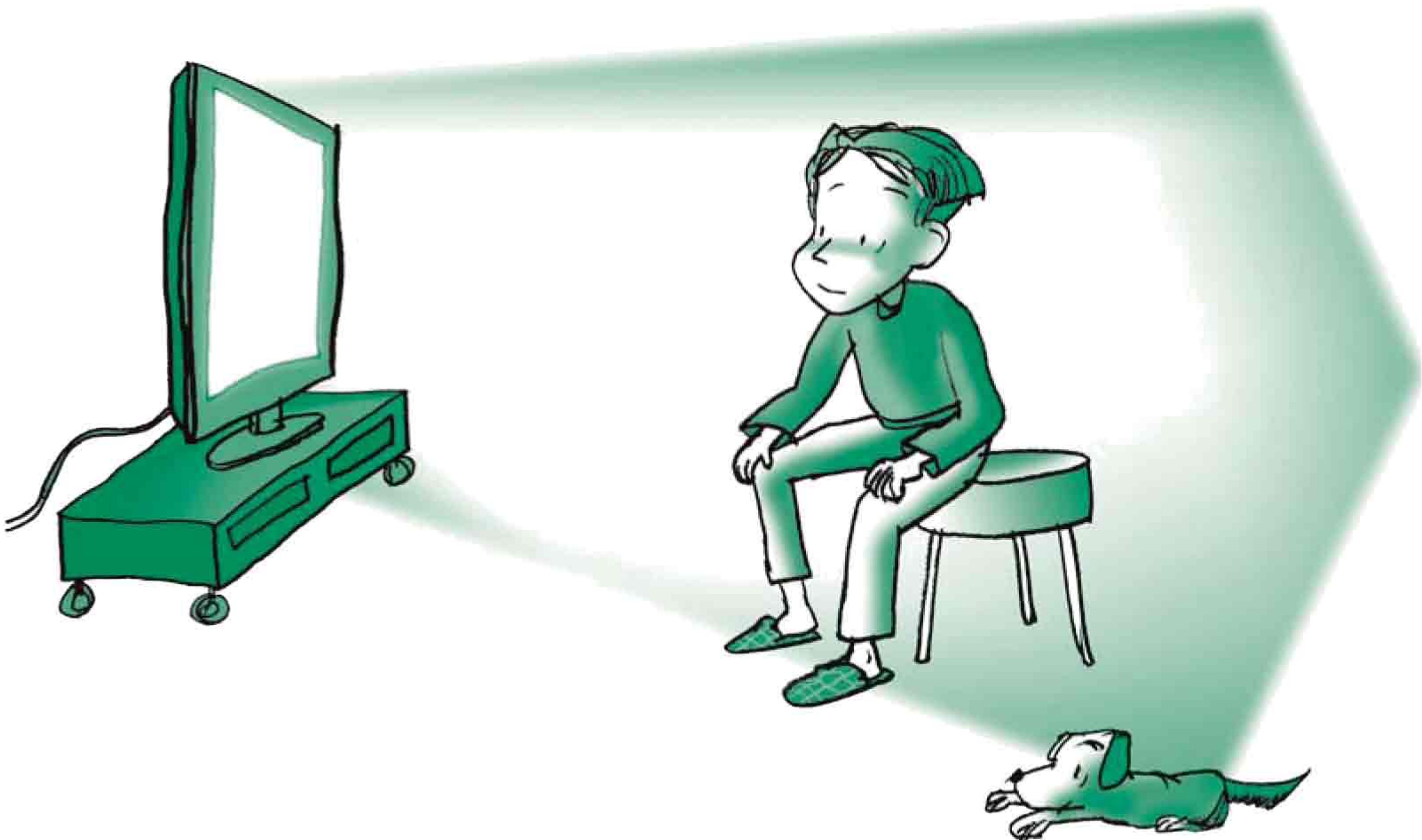
Multiplica, las puntuaciones de la primera parte de esta ficha, con las puntuaciones de la segunda parte.

FRASES	Ver mucho la televisión	Ver poco la televisión
Lo hacen otras personas.	Ej: 2 x 5 = 10	
Estropea la vista.	Ej: 1 x 4 = 4	
Es divertido.		
Apetece más.		
Facilita hacer amigos y amigas.		
TOTAL		

LO QUE VEO EN LA TELE

Indica los programas de televisión, películas, series, etc., que ves a lo largo de la semana.

DÍA	HORA	PROGRAMA	TIEMPO TOTAL
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			



LA TELE EN CASA

1. Lleva a casa la tabla que aparece más abajo y pide a alguien de tu familia que la rellene con los programas que crea que ves durante la semana.
2. Compara la ficha que ha rellonado con la que tú has completado en clase.
3. ¿A qué conclusiones has llegado?
 - ¿Conocen en casa los programas que ves?
 - ¿Coincide el número de horas semanales que tú has dicho que ves la televisión, con el tiempo que dicen en casa?
4. Llega a acuerdos en tu casa sobre el tiempo semanal que le vas a dedicar a la televisión y elige con tu padre y tu madre la programación que vas a ver.

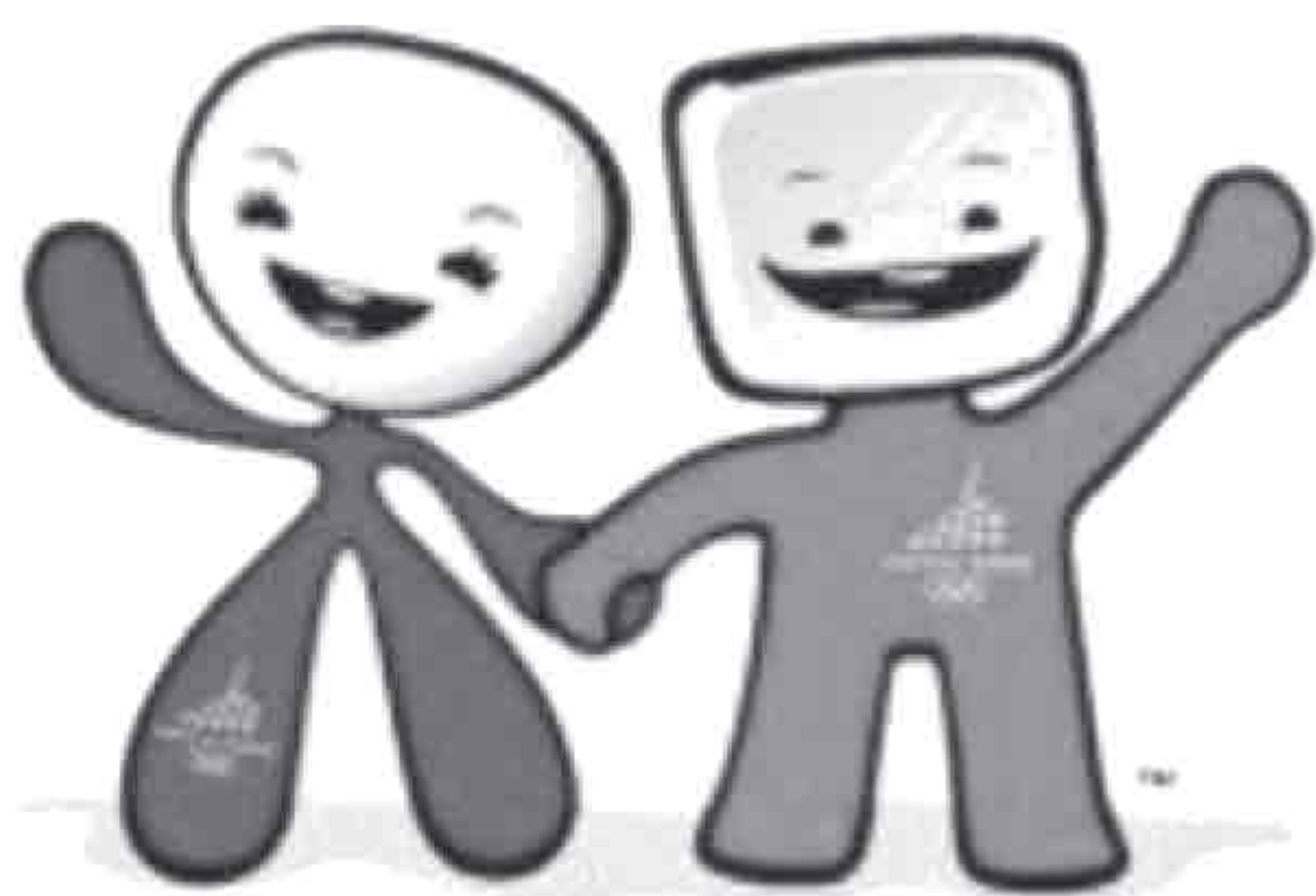


DÍA	HORA	PROGRAMA	TIEMPO TOTAL
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

MASCOTAS DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Observa algunas de las mascotas que han tenido los Juegos Olímpicos en el mundo.

TURÍN 2006: **Neve y Gliz**



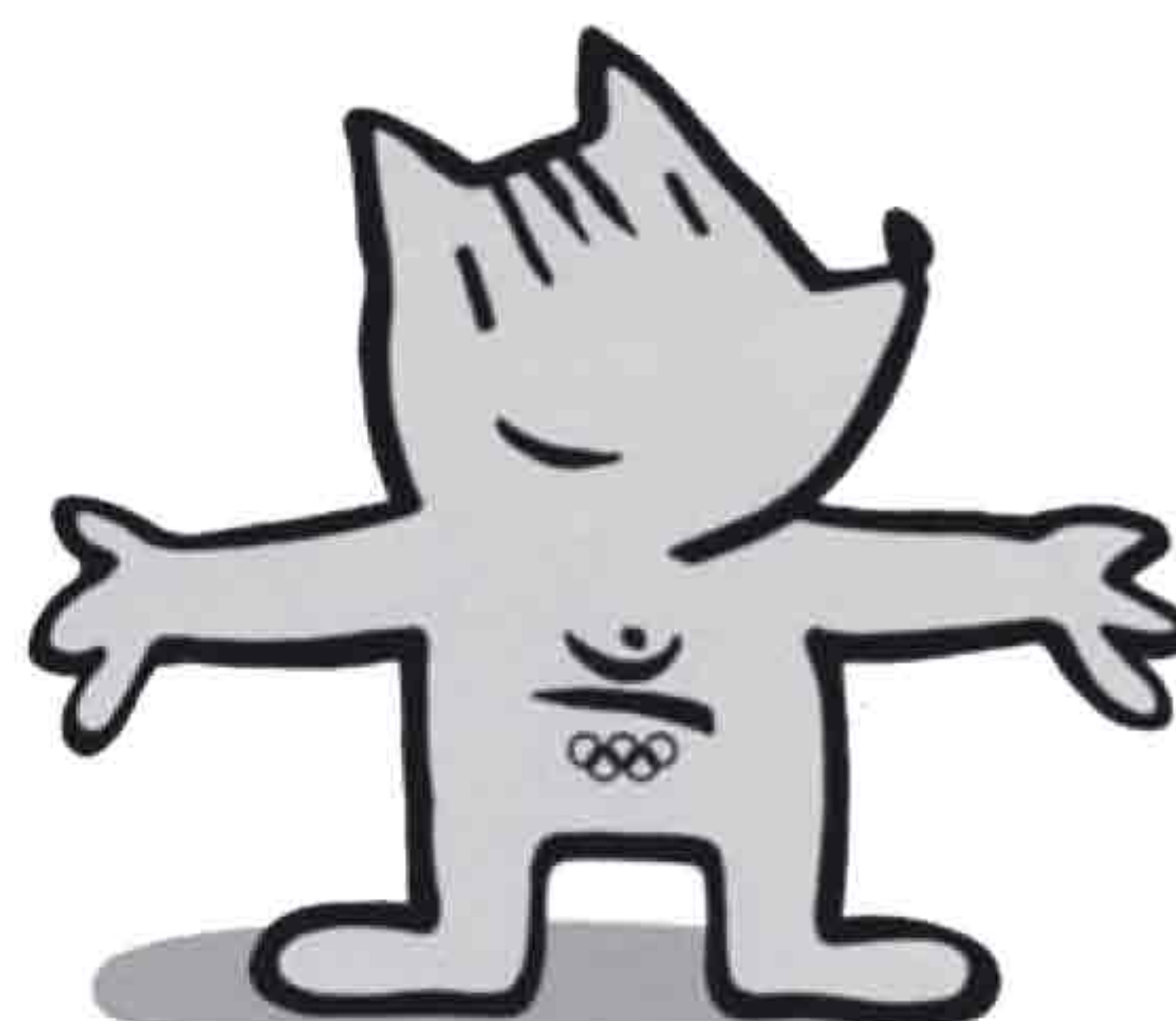
ATENAS 2004: **Athena y Phevos**



ATLANTA 1996: **Izzy**



BARCELONA 1992: **Cobi**



LOS ANGELES 1984: **Sam**



SARAJEVO 1984: **Vuchko**



JUEGOS OLÍMPICOS EN...

Crea un cartel informativo sobre las olimpiadas que se van a celebrar en tu centro escolar. Aquí tienes un ejemplo.

JUEGOS OLIMPICOS IES CERVANTES 2010



Hola soy "fuertachón"
¿te gustaría participar en
mis Juegos Olímpicos?

¡PÁSATE POR 5ºA y APÚNTATE!

- 100 metros
- Fútbol
- Salto de vallas
- Maratón

Último día para apuntarse: 30 de marzo.

MEDALLAS OLÍMPICAS

Sigue los siguientes pasos para realizar las medallas olímpicas que necesites.

Materiales: Cartulinas, tijeras, punzón, pinturas e hilo o cuerda.

Pasos:

1. Haz un gran círculo en la cartulina y recórtalo.
2. Con un punzón haz un agujero cerca del borde del círculo.
3. Pinta (con ceras, acuarelas, pinturas,...) el círculo de amarillo si es una medalla de oro, gris si es de plata y marrón si es de bronce.
4. Pasa la cuerda o el hilo por el círculo y haz un nudo.

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:

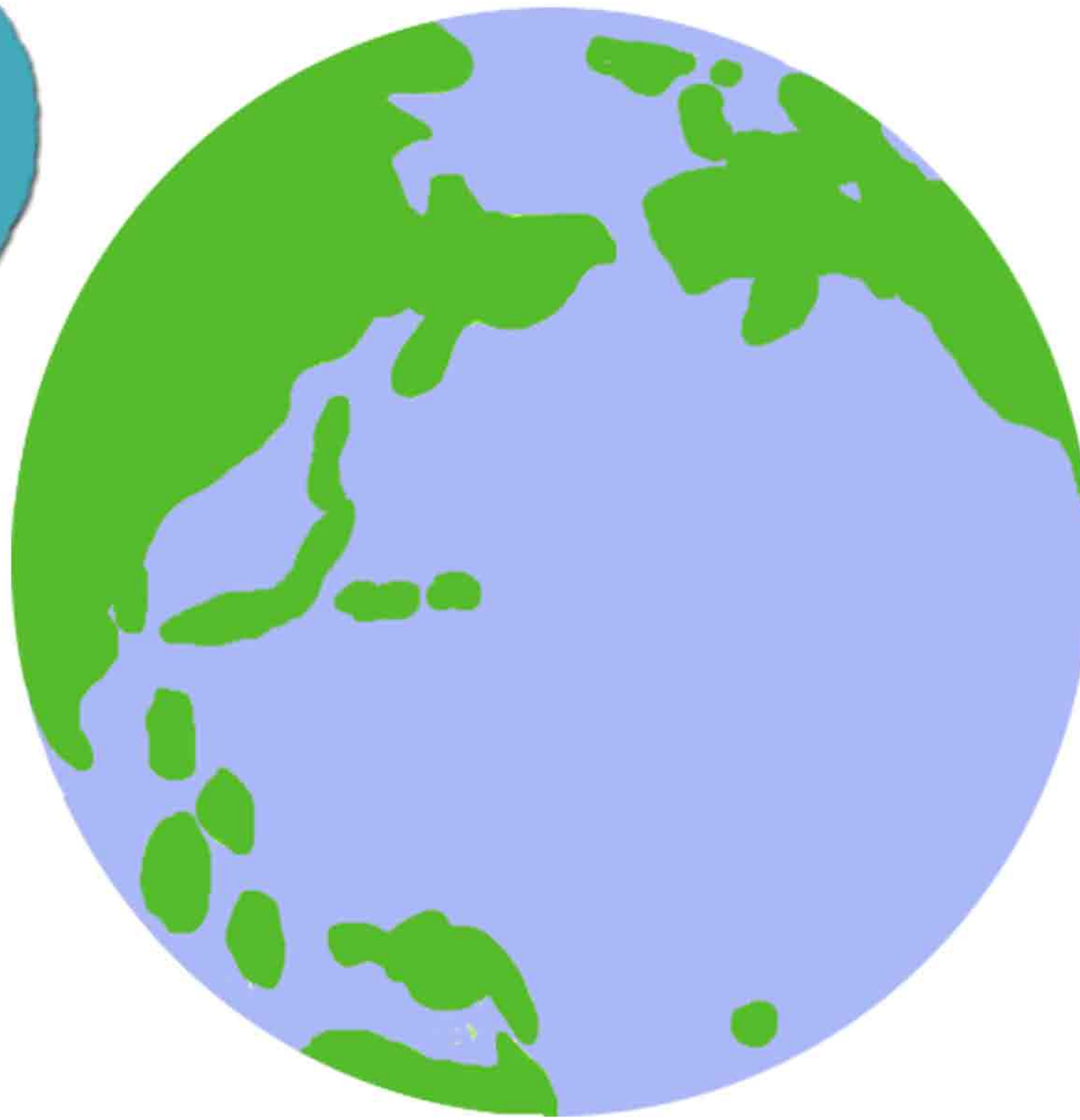
978-84-92454-17-4

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 Paz



Con la colaboración de

