

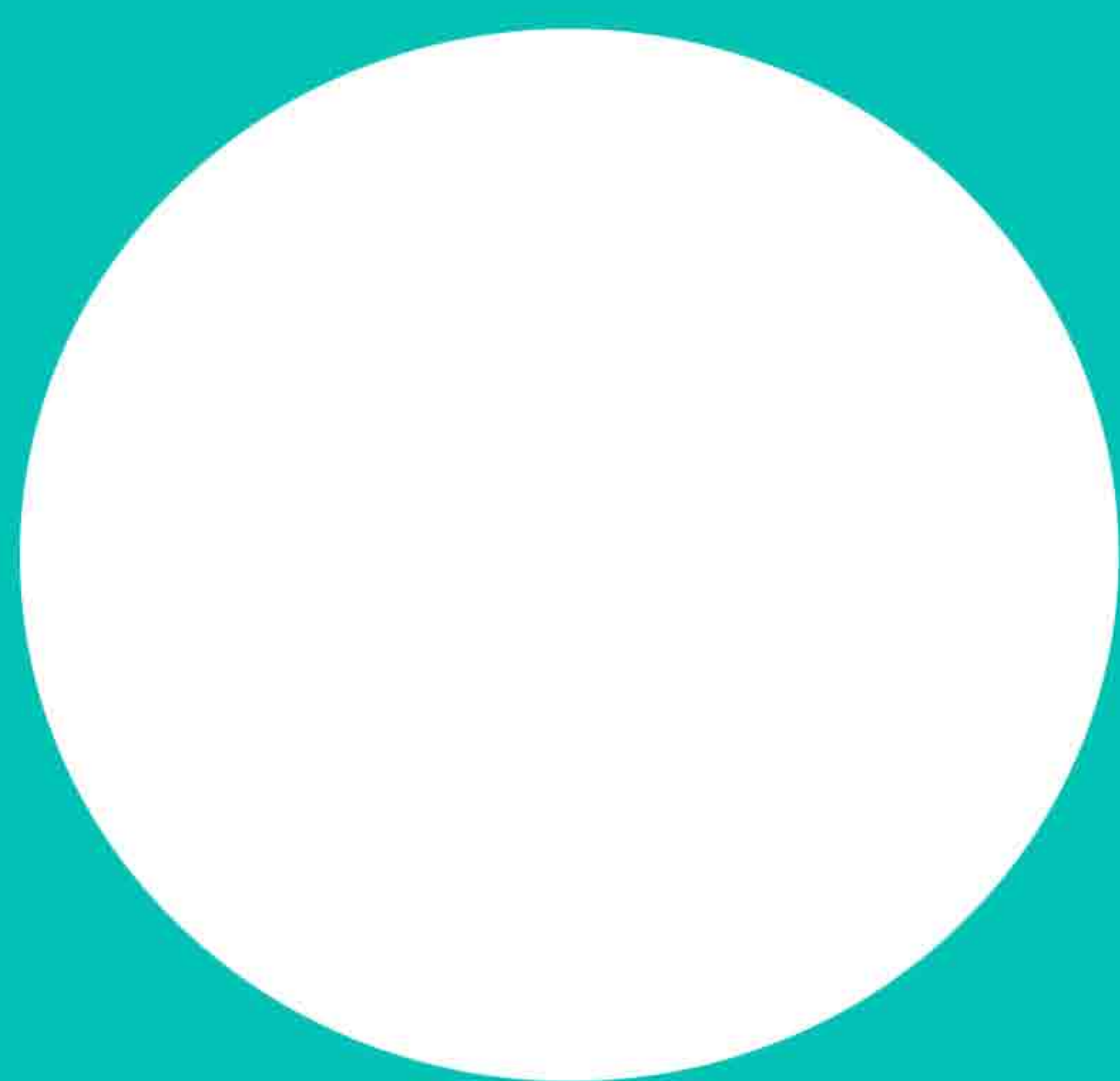
Construye tu Mundo



2º 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.

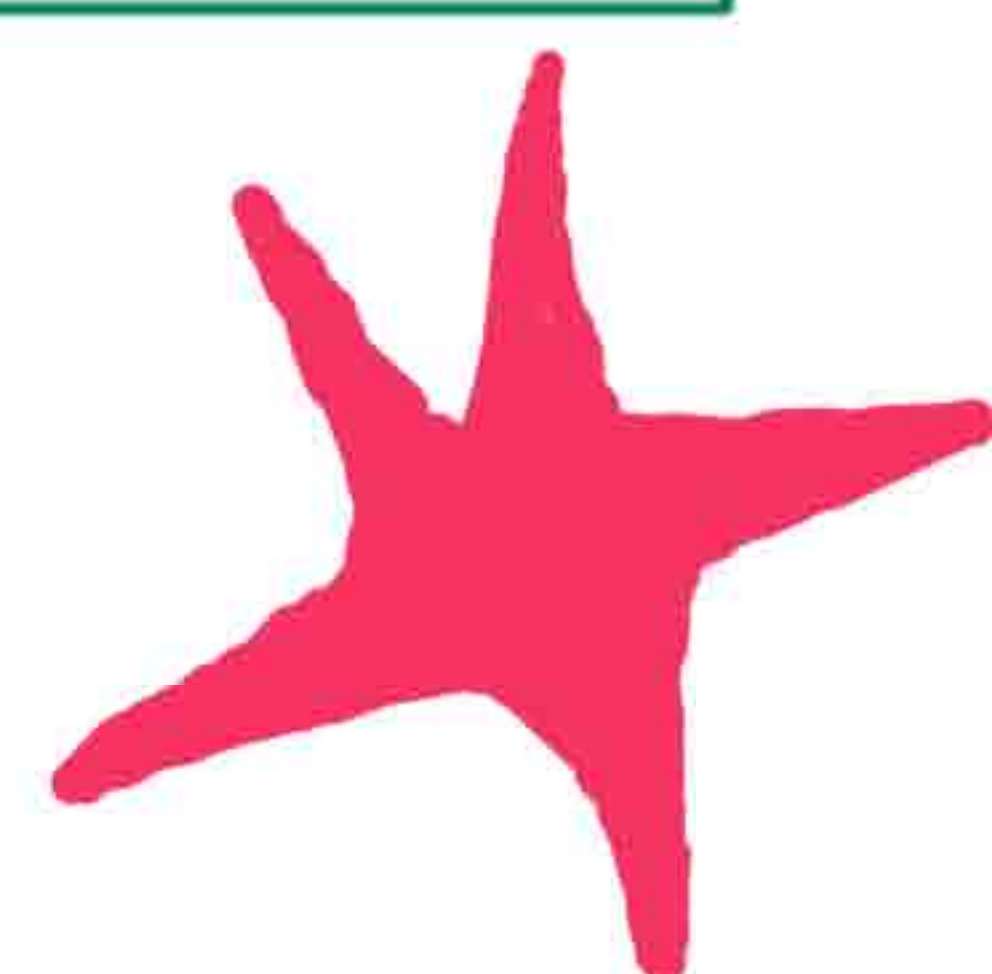
Te esperan momentos muy entretenidos. ¡Qué lo disfrutes!





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?
¿Cómo soy por dentro?			
Arión y su lira			
Collage de emociones y sentimientos			
Dibujando emociones			
Bien o mal			
El tren de los alimentos			
¿Qué como?			
Mi animal			
La pirámide de los alimentos			
Invitación a mi fiesta saludable			



Actividades



1 Mi interior

¿Cómo soy por dentro?

2 Arión y su lira

Arión y su lira

Collage de emociones y sentimientos

Dibujando emociones

3 Son mis amigos

Bien o mal

4 El tren de los alimentos

El tren de los alimentos

¿Qué como?

5 Rodrigo y Babieca

Mi animal

6 Fiesta en clase

La pirámide de los alimentos

Invitación a mi fiesta saludable

¿CÓMO SOY POR DENTRO?

Escribe cinco formas de ser:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Anota dos formas de ser que tus compañeros y compañeras digan sobre ti:

1. _____

2. _____

ARIÓN Y SU LIRA

Resume la historia de Arión con tus propias palabras.

Describe la forma de ser de Arión y los motivos por los que era querido por todo el mundo.

COLLAGE DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Con la ayuda de tu profesor o profesora defines las siguientes emociones y sentimientos



Simpatía

(Forma de ser que agrada a la gente por su característica de ánimo positivo; actitud afectiva hacia una persona por la cual se encuentra grata su compañía).

Placer

(Gusto, regocijo y diversión).



Otras: cariño, envidia, belleza, tristeza, melancolía, paz, diversión, gratitud, indignación, compasión o consuelo.



Optimismo

(Estado de ánimo que produce pensamientos positivos con respecto al futuro).



Admiración

(Contemplar, considerar con sorpresa y placer un objeto o una persona).

DIBUJANDO EMOCIONES

Pídele a tu familia que te digan dos emociones o sentimientos y cread una definición divertida. Haz un dibujo que la represente.

EMOCIÓN:

EMOCIÓN:

BIEN O MAL

... PonTe en SU luGar...

¿CÓMO TE SENTIRÍAS SI TE PASA A TÍ?

¿Te parece que las situaciones que se comentan están bien o mal?

Situaciones que vive el grupo de amigos y amigas.

Bien (B) / Mal (M)

- Estáis jugando a escaladores y escaladoras y a alguien se le ocurre trepar por una cañería del recreo hasta el primer piso.
- Una amiga vuestra tiene que sacar a pasear a su mascota (un perro). Le proponéis acompañarla.
- Un chico mayor se está burlando de un amigo vuestro. Decidís ponerle la zancadilla al mayor y tirarle piedras.
- Un chico mayor se está burlando de una amiga vuestra. Decidís avisar a un profesor o profesora.
- Un niño nuevo os invita a su cumpleaños. Decidís regalarle un estuche que decorasteis el otro día.
- Una amiga vuestra propone “dar un susto” a unos niños pequeños.
- Dos de tus amigos se empiezan a pelear. Les separáis.

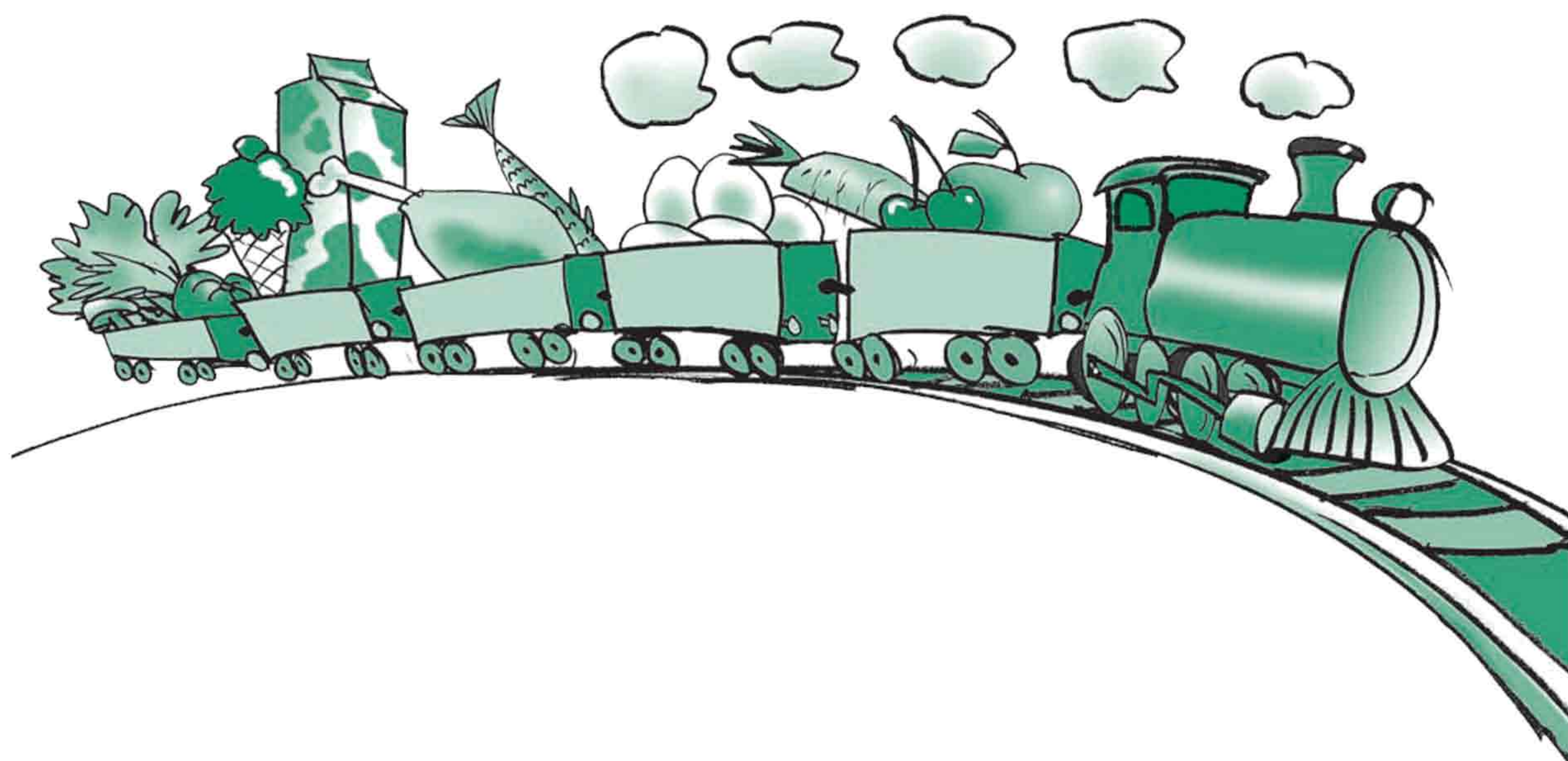
... PonTe en SU luGar...

¿CÓMO TE SENTIRÍAS SI TE PASA A TÍ?

EL TREN DE LOS ALIMENTOS

Pega el dibujo del alimento que te ha tocado representar.

Construye tu Mundo



¿QUÉ COMO?

Anota lo que comes cada día.

LUNES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

MARTES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

MIERCOLES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

JUEVES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

VIERNES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

SABADO

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

DOMINGO

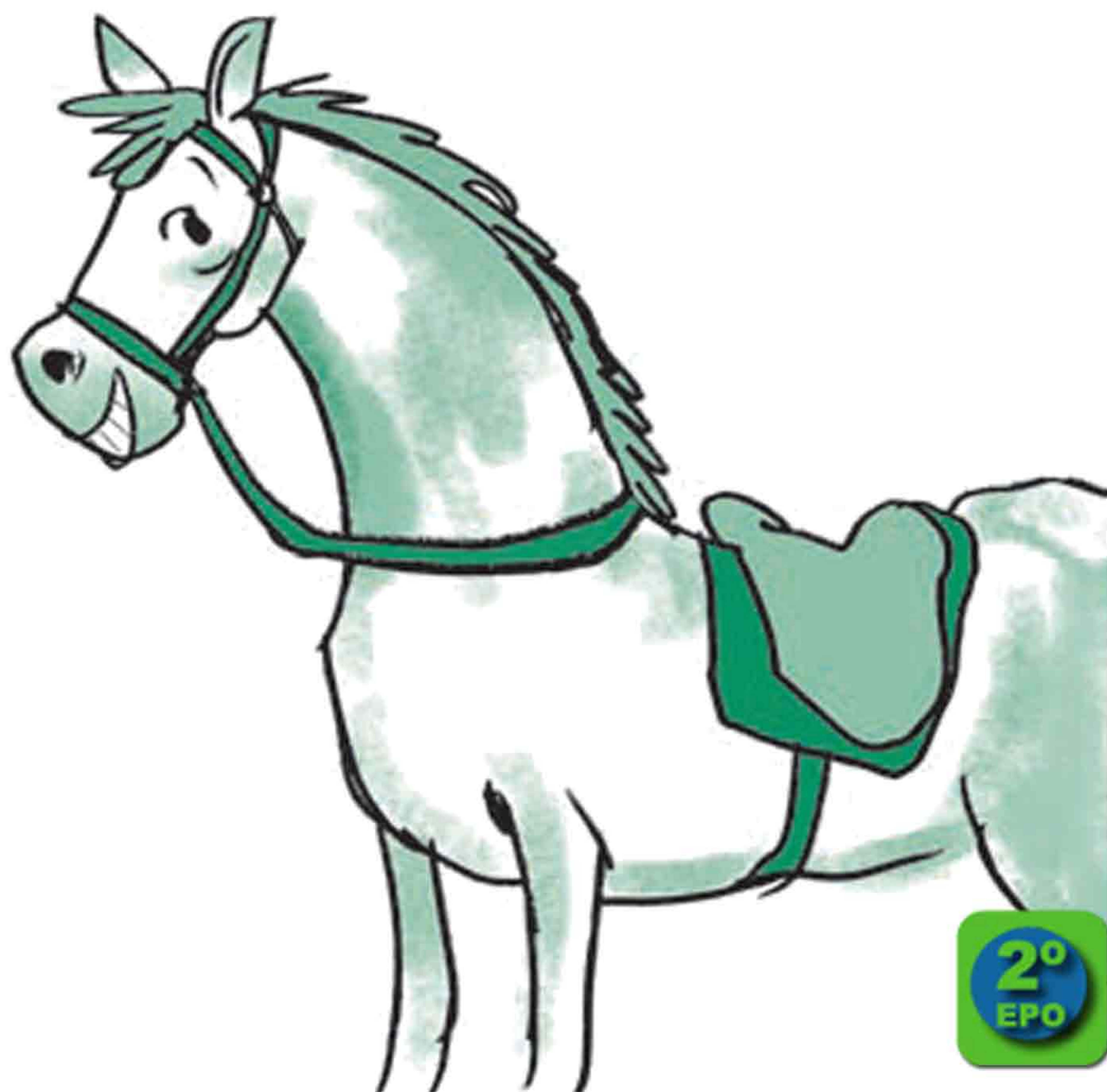
Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:



MI ANIMAL

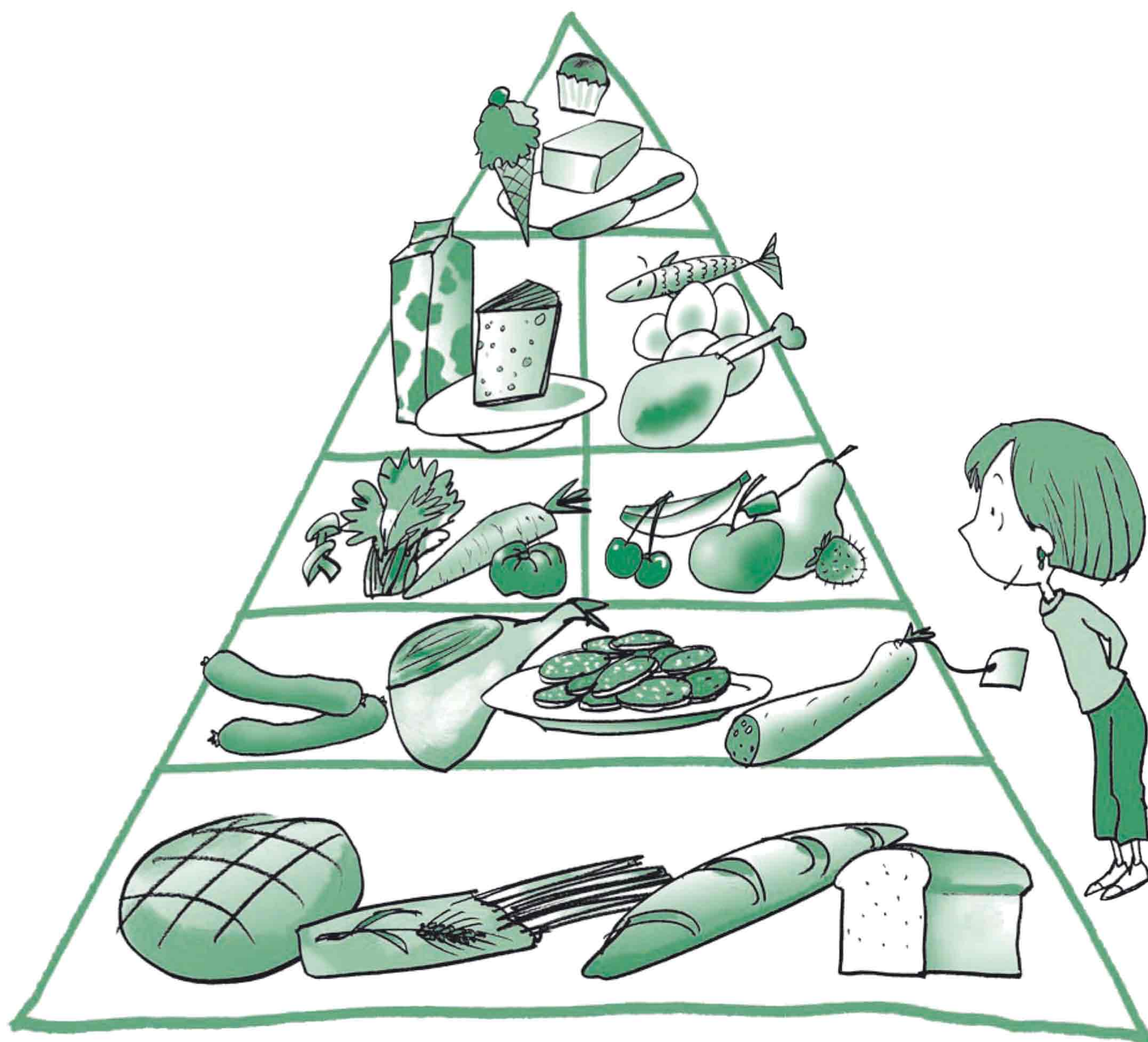
Pega el dibujo que te ha tocado.

Construye tu Mundo



LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Observa la pirámide de los alimentos.

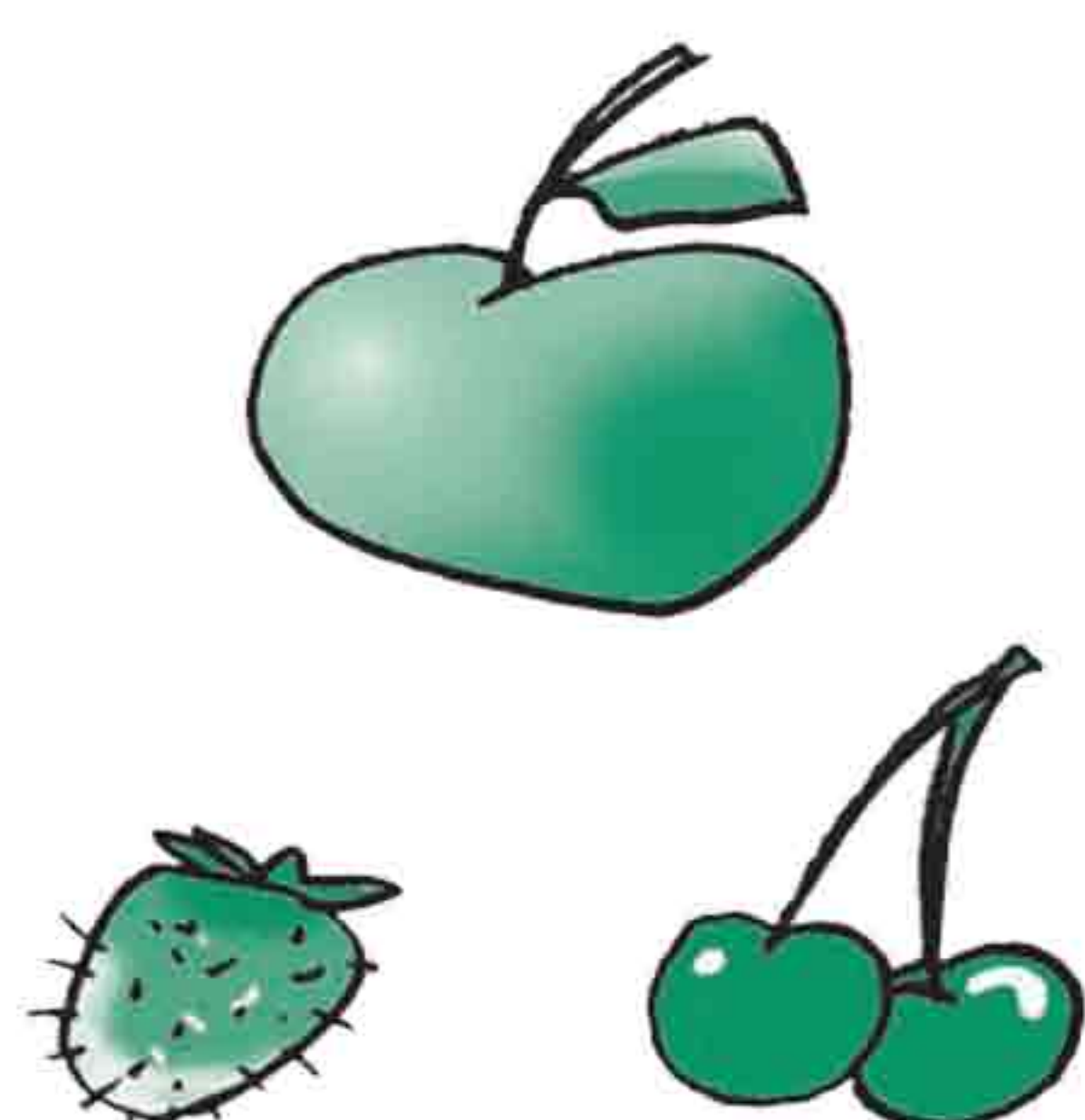
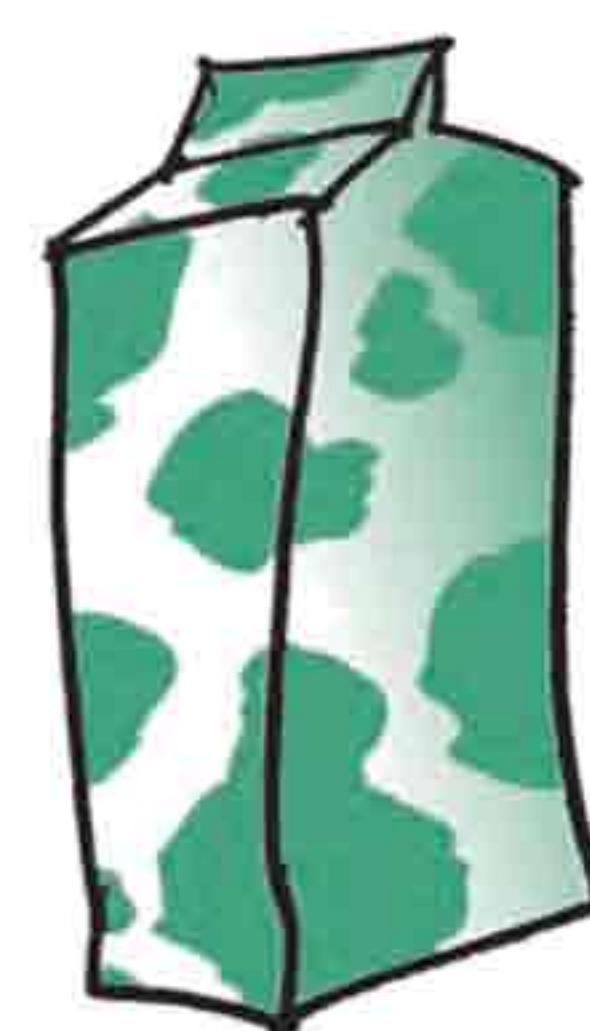


¡INVITACIÓN A MI FIESTA SALUDABLE

Papá, mamá, os invito
a mi fiesta saludable
de la primavera.

Será el día 5 de marzo
a las 17:00.

Espero que vengáis y disfrutéis
de la comida, la bebida,
la música y mi compañía.



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:

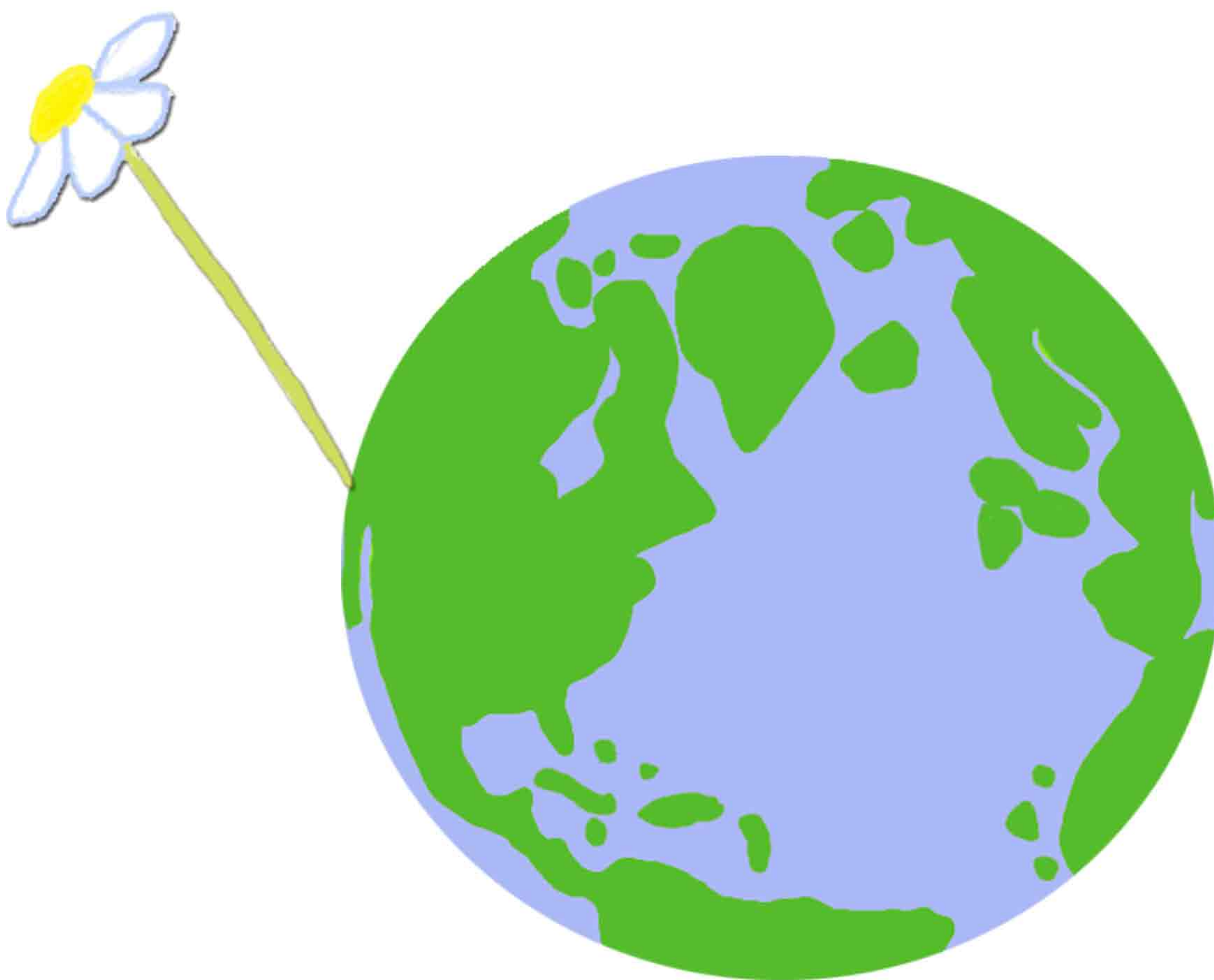
978-84-92454-17-4

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 Belleza



Con la colaboración de

