



# EDUCADITOS

PERSONAL SOCIAL

CONSERVANDO NUESTRA SALUD

6<sup>o</sup>  
PRIMARIA



¡Hola amiguito! Hoy aprenderemos a cuidar nuestra salud, teniendo en cuenta ciertas normas que nos ayudará a lograrlo.

## 1. CONSERVANDO NUESTRA SALUD.



### Protegiendo Nuestra Seguridad Personal

Cada uno de nosotros debemos cuidarnos y evitar situaciones que pongan en peligro nuestra salud e integridad.

Sabemos que a diario se producen accidentes en la casa, en la escuela y en la calle. Nosotros podemos evitarlos poniendo en práctica las normas de seguridad que todos debemos conocer:

#### En la casa:

- Subir y bajar las escaleras con cuidado.

- No jugar con fósforos ni dejar prendidas las velas.
- No jugar con elementos inflamables ni con objetos punzó-cortantes.
- No ingerir sustancias tóxicas.
- No abrir la puerta a desconocidos si no hay nadie en casa. En la escuela:
- Ejecutar ejercicios físicos de acuerdo a nuestra edad y capacidades.
- Respetar a los más pequeños, no atropellados, ni empujarlos a la hora de recreo.
- No jugar con objetos punzó-cortantes.
- Comer lo que se trae en la lonchera y no ingerir golosinas de la calle.
- Subir y bajar las escaleras con cuidado y no subir a las carpetas y pupitres. En la calle:
- Mirar a todos lados antes de cruzar la calzada.
- Si estás manejando bicicleta, observa las normas establecidas.
- No jugar en las calles, más aún si éstas son concurridas por vehículos.
- No recibir nada de un desconocido.

### ¿Cómo Debemos Organizarnos para tener Buena Salud?

El profesor Jhon comentó: Nuestro tiempo debe ser distribuido de tal manera que nos ayude a conservar nuestra salud física, mental y emocional en buen estado.



Debemos saber a qué hora debemos comer y jugar; qué programas de televisión ver y a qué hora; qué hora para el estudio y qué para el descanso.

Nancy Raquel agregó: -yo me he hecho un horario personal.

El profesor Jhon le dice: -Muy bien. Así como Nancy Raquel, elaboremos

todos un horario. Nos ordenará mejor nuestras actividades.

- 6:30 a.m. me levanto:
- 7:00 a.m. me baño.
- 7.30 a.m. desayuno.
- 10.30 a.m. tomo un pequeño refrigerio. (Una fruta)
- 2.00 p.m. almuerzo.
- De 2.30 a 3.00 p.m. juego.
- De 3.00a 4.00 p.m. veo televisión.
- De 4.00 a 6.00 p.m. Hago mis tareas.
- De 6.00 a 7.00 p.m. practico lectura.
- De 7.00 a 8.00 p.m. ceno.
- A los 8.30 p.m. Me acuesto.

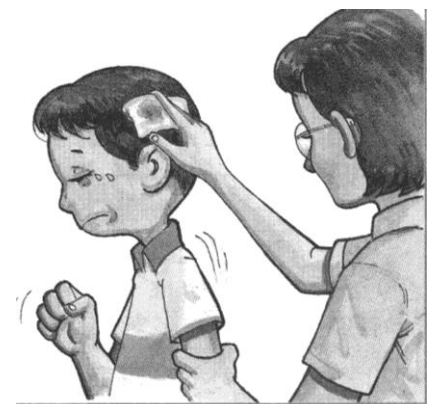
Nuestra salud depende mucho de saber balancear nuestras comidas; pero también de las buenas costumbres al ingerirlas.

### • ¿Cómo Suceden los Accidentes?

También nos enfermamos cuando sufrimos un accidente. El profesor Jhon preguntó: -¿Recuerdan qué sucedió cuando llegó la ambulancia, el día que estábamos en el centro de salud?

Sí -contestó Nancy Raquel-. Traía a una persona en estado de inconciencia. Lo había atropellado un vehículo conducido por un chofer en estado de ebriedad. Al accidentado lo atendieron de inmediato médicos y enfermeras.

Cuando pasamos por el tópico, vi., cómo curaban a un niño que se había quemado con agua caliente. Lloraba mucho, dijo Jesús Oswaldo.



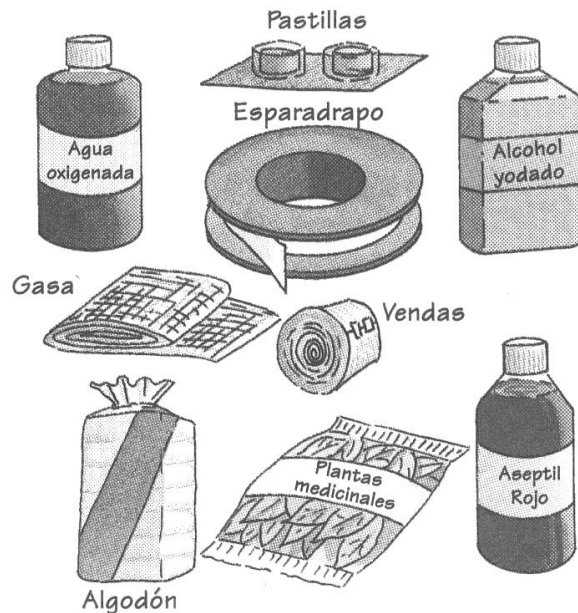
Estos son casos de emergencia y acá, en el centro de salud, los atienden médicos y enfermeras. En nuestra escuela estos casos los atiende nuestra profesora - continuó diciendo Jesús Oswaldo.

Cuando un niño se rompió la cabeza, inmediatamente una profesora le puso un pañuelo sobre la herida y presionó, hasta detener la sangre. Luego lo curaron en el departamento de OBE, donde estaba el botiquín de la escuela.

Cada vez que ocurren estos accidentes, nos damos cuenta de lo importante que es contar con un botiquín en el centro educativo y también en cada aula, con los medicamentos básicos que nos permitan brindar ayuda inmediata.

Medicamentos para el botiquín:

- Agua oxigenada
- Vendas
- Pastillas para el dolor.
- Algodón
- Plantas medicinales
- Aseptil rojo
- Esparadrapo
- Gasa
- Alcohol yodado



**DEMUESTRO LO QUE APRENDÍ:** (desarrollarlo en el cuaderno en la hora de clase).

- Aprendí que para conservar mi salud en buen estado debo hacer lo siguiente.
- Elaboraré mi plan de vida para ordenar las actividades que tengo que realizar.
- Dibuja tres normas que debo tener en cuenta para conservar una buena salud.



Si no lo repaso en casa,  
se me olvida.