

UDI 6: DÍA 19 DE MAYO.

Realizar portada de la UDI 6, titulada: Manos a la obra.

Como ya sabéis en UDIS anteriores hemos trabajado la higiene , la alimentación equilibrada, el ejercicio físico y el descanso como una forma de mantener la salud, el bienestar y el buen funcionamiento del cuerpo.

En primer lugar vamos a repasar todos estos conceptos para que no ayude a recordar bien cuáles son los hábitos saludables que tenemos que llevar a cabo en nuestra vida diaria, para así lograr que estemos sanos y fuertes.

Para ello lo primero que os vamos a dejar es un decálogo de hábitos saludables para que no olvidéis su importancia, este decálogo debéis copiarlo en la libreta y hacer los dibujos para que quede muy bonito, además se nos ocurre que si pensáis algún hábito más que no aparezca que lo incluyáis vosotros mismos en vuestro decálogo.

Y después vamos a ampliar un poco más los conocimientos que tenemos, y vamos a trabajar sobre distintas profesiones que se encargan de la higiene y la salud.

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duermes alrededor de 8 horas diarias.

2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.



3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.

4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.

5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.



6. Mantén una higiene corporal adecuada.

7. Lávate las manos antes de comer.

8. Lávate los dientes después de cada comida.



9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.

10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.

- 1- Busca en la siguiente sopa de letras las profesiones relacionadas con la salud.

LAS PROFESIONES Y LA SALUD.



Dentista	Dietética
Enfermería	Farmacia
Fisioterapia	Médico
Nutrición	Oculista

- 2- Una vez que encontréis las distintas profesiones debéis escribir cada una de esas profesiones y poner en qué consiste cada una de ellas.
- 3- Escribe alguna profesión más relacionada con la salud y explica en qué consiste.