

UNIDAD 8

LA SALUD

A. Me siento mal



A.1. Entre todos:

Observamos la viñeta. Contestamos a estas preguntas.

- a. ¿Dónde están hablando?
- En un bar.
 - En una consulta del médico.
 - En la oficina.
- b. ¿Qué le pasa?
- Le duele la cabeza.
 - Le duele el estómago.
 - Le duele la espalda.



Para expresar dolor o malestar físico se usa...

Doler

- Me **duele** la espalda.

También podemos usar...

- Me **encuentro** mal.
- Me **siento** mal.



A.2. Tú solo:
Escuchamos la cinta. Contesta a estas preguntas.

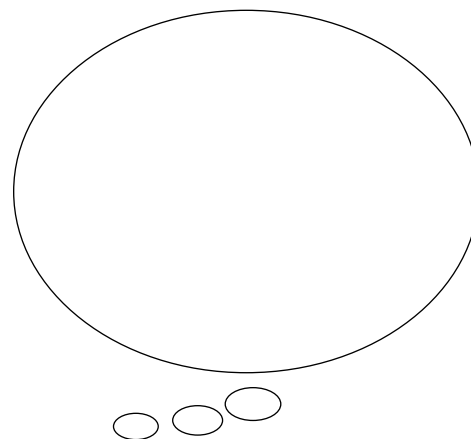
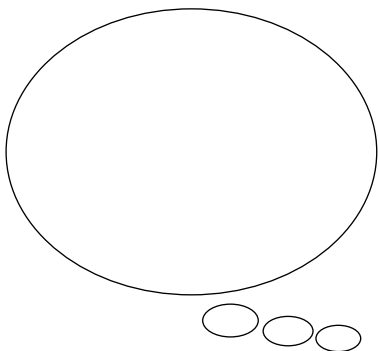
- c. ¿Porqué?
 - Ha comido mucho.
 - Ha cogido peso.
 - Ha dormido poco.

- d. ¿Desde cuándo le duele?
 - Desde hace mucho.
 - Desde el lunes.
 - Desde esta mañana.

- e. ¿Qué le receta el médico?
 - Hacer reposo.
 - Beber mucha leche.
 - Hacer gimnasia.



A.3. Entre dos:
Observáis las viñetas. Inventáis una conversación. Practicáis.



Verbos irregulares

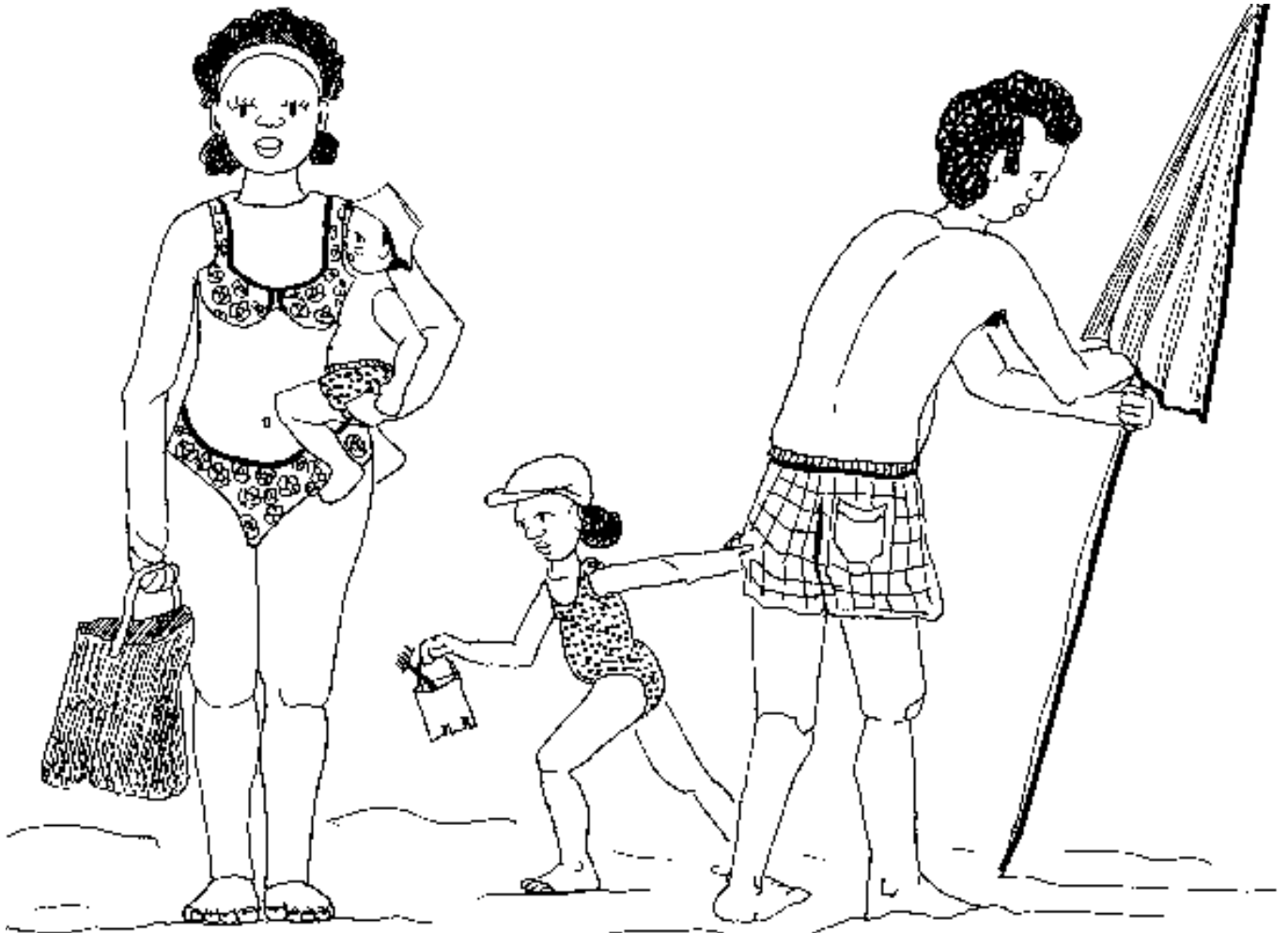
Doler

- Me **duele**.
- Te **duele**.
- Le **duele**.
- Nos **duele**.
- Os **duele**.
- Les **duele**.



A.4. Tú solo:

¿Conoces las partes del cuerpo humano? Coloca estos carteles en su lugar adecuado.



la mano

el pie

la espalda

la cabeza

el estómago

el cuello

la pierna

la rodilla



A.5. Entre dos:

Relacionáis las partes del cuerpo con las acciones que hacemos con ellas.

- caminar
- cortar
- mirar
- escribir
- hablar
- tragar
- toser

- cabeza
- pies
- manos
- piernas
- boca
- garganta
- oído
- ojos

- comer
- correr
- pelar
- pensar
- oír
- leer



Para hablar de lo que nos ha pasado y relacionarlo con el momento en el que estamos hablando usamos...

Pretérito Perfecto

El Pretérito Perfecto se forma con:
Presente Indicativo del verbo haber
+Participio

- Yo he dormido.
- Tu has dormido.
- El ha dormido.
- Nosotros hemos dormido.
- Vosotros habéis dormido.
- Ellos han dormido.



Participio
Verbos terminados en -ar:

- Infinitivo+ado**
- Desayunar/ado.

Verbos terminados en -er y en -ir:


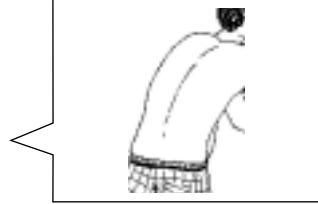
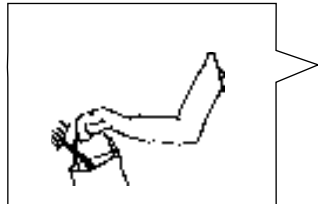

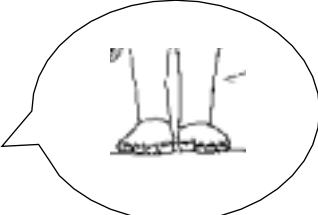
- Infinitivo+ido**
- Comer/comido.
 - Vestir/vestido.

Otros participios irregulares

- Hacer/hecho.
- Poner/puesto.
- Decir/dicho.
- Ver/visto.
- Volver/vuelto.
- Escribir/escrito.



A.6. Entre todos:
Uno es A y otro es B. Practicáis.

A	B
 <p>¿Qué te pasa?</p> <p>¿Qué te ha pasado?</p>	 <p>Me duele la mano porque he escrito mucho.</p> <p>Me he roto una pierna.</p>
	
	
	
	



A.7. Entre todos:
¿Por qué nos duele?

Me duele la espalda porque he cogido peso

Me duelen los pies porque.....

Me duele el estómago porque.....

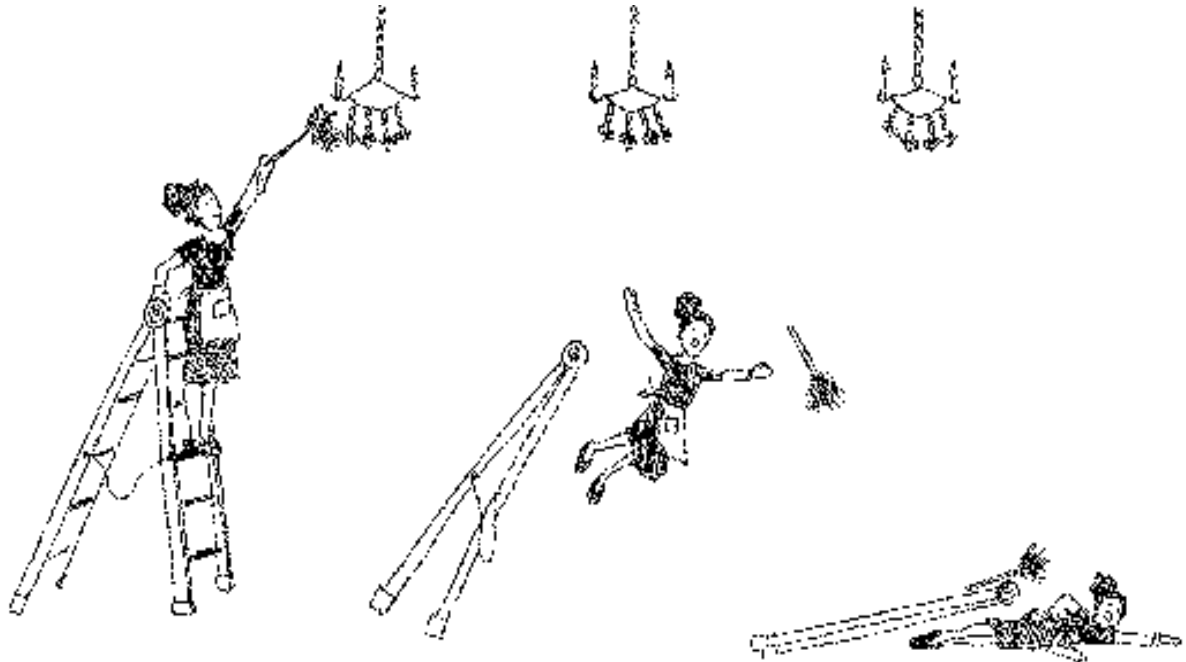
Me duele la cabeza porque.....

Me duele



A.8. Tú solo:

Mira el dibujo. Daniela se ha roto un brazo esta mañana al caerse de una escalera limpiando una lámpara. Completa para saber cómo ha sido y que ha pasado.



A las 6,00 h. (SONAR)el despertador como siempre
 A las 6,10 h. (LEVANTARSE)
 A las 6,30 h.(SALIR)
 A las 7,30 h. (LLEGAR)
 A las 8,00 h. (EMPEZAR).....
 A las 8,30 h. (HACER camas)
 A las 11,30 h.(DESAYUNAR).....
 A las 12,00 h. (VOLVER).....
 A las 12,15 h. (CAERSE)
 A las 12,30 h. (VENIR la ambulancia).....
 A la 2,00 h. (HACER una radiografía)
 A las dos y media el médico ha dicho que Daniela se ha roto un brazo. Le ha puesto una escayola y le ha mandado reposo durante un mes y le ha dado la baja.



A.9. Entre dos:

¡Cosas de la vida! Cuenta a tu compañero lo que te ha pasado esta mañana. Usamos estas palabras u otras que conocemos.

dormir • calentar la leche • coger el autobús • llegar • hacer • levantarse • ducharse • encontrar • llamar









Para expresar lo que hemos hecho a lo largo del día en el que estamos hablando usamos el Pretérito Perfecto

- A las 6 de la mañana ha sonado el despertador.



A.10. Tú solo:

¡Cuidado con los accidentes domésticos! Mira los dibujos y sustituye el verbo, colocándolo en pretérito perfecto.

 <p>Esta mujer (quemar) planchando.</p>	 <p>Este chico se ha cortado partiendo un limón.</p>	 <p>Esta mujer (quemarse) cocinando.</p>
 <p>Este hombre (golpearse) colgando un cuadro.</p>	 <p>Este niño (meter) los dedos en un enchufe jugando.</p>	 <p>Este hombre (pillarse) la mano cerrando la puerta.</p>



A.11 Tú solo:

¿Qué hacer en caso de accidente? Lee este texto y relaciona los accidentes domésticos más frecuentes y lo que hay que hacer.

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Quemaduras | 2. Caídas y fracturas |
| 3. Descargas eléctricas | 4. Cortes y heridas |
| 5. Intoxicación alimentaria | 6. Golpes |
| 7. Intoxicación con productos de limpieza | |

1. Es necesario enfriar la quemadura bajo el chorro de agua fría o con compresas empapadas en alcohol, colonia o hielo. Si se ha desprendido la piel, solamente lavar con agua. Si la quemadura es grave además del tratamiento anterior deberá dársele al accidentado un líquido abundante para que no se deshidrate y trasladarlo a un centro médico.
2. Limpiar la herida con agua y jabón. Cubrirla con un pañuelo oprimiéndola ligeramente. No aplicar pomadas. En caso de hemorragia efectuar un torniquete más arriba de la herida con un pañuelo, corbata o cuerda.
3. Dar de beber agua con limón o vinagre. Evitar el vómito. Dar de beber tanta agua fresca como desee.
4. Inmovilizar el miembro afectado y procurar no utilizarlo.
5. Desconectar la corriente eléctrica. Retirar al accidentado utilizando objetos aislantes. Si la respiración está interrumpida, hacer el boca a boca hasta que llegue el médico.
6. Intentar apagarlo con una escoba o una toalla mojada, si no se puede apagar avisad a los bomberos, desconectad la electricidad y cerrad el paso del gas. Cerrad puertas y ventanas para evitar corrientes de aire. Salid todos de casa, no os entretengáis en recoger cosas. No utilizéis los ascensores y alertad a los vecinos.



A.12: Entre dos:
¿Conoces otros remedios?



¿Conoces otros remedios?



Si te quemas ponte pasta de dientes.

Si estás nervioso tómate una infusión de tila



A.13: Entre dos:
Practica con tu compañero. Uno explica lo que le ha pasado y el otro da consejos. Luego cambiáis los papeles.

DOLER LOS PIES

NO DORMIR BIEN

PICAR (Insecto)

BEBER DEMASIADO

ESTAR ESTREÑIDO

QUEMARSE CON LA PLANCHA

PILLARSE CON LA PUERTA

TENER DIARREA

ESTAR TRISTE

CORTARSE CON UN CUCHILLO

COMER MUCHO

ESTAR MUY NERVIOSO



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Para dar consejos podemos usar...

- Cuando te has quemado puedes poner el brazo debajo del grifo.
- Si duermes poco tómate un vaso caliente de leche antes de dormir.
- Yo creo que debes ir al médico.






Para expresar obligaciones usamos... Deber+infinitivo



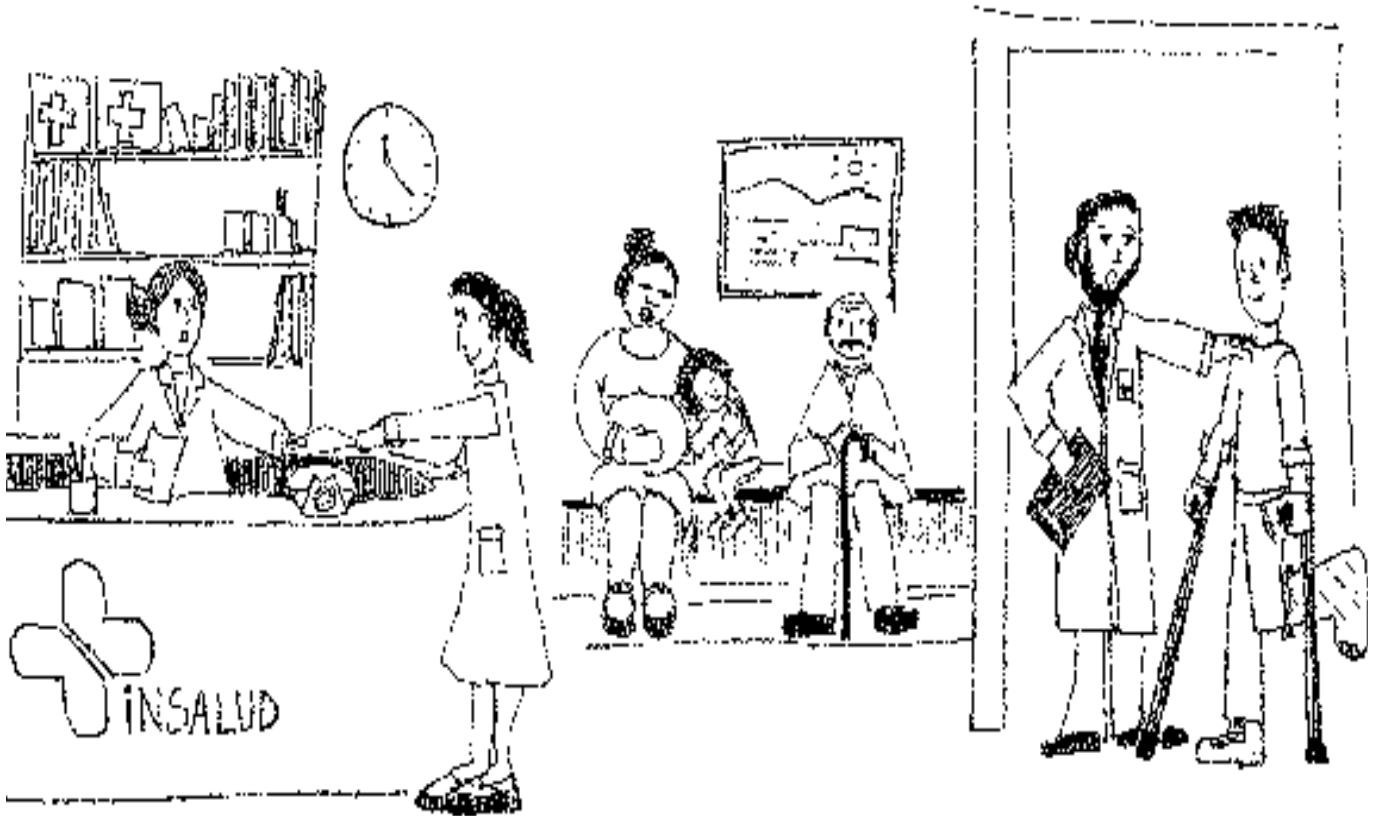
A.14. Entre todos:
 ¿Qué te ha pasado? Buscamos remedios. Hacemos una
 guía de primeros auxilios para nuestra agenda

Evita en lo posible levantar
 peso haciendo presión sobre
 el abdomen o agacharte
 doblando la cintura

Remedios para el cuerpo y el alma

	¿Qué ha pasado?	¿Qué hay que hacer?	¿Dónde ir?
			
			
			
			
			

B. Hoy he ido al médico



B.1. Entre todos:

Observamos el dibujo y explicamos que ha pasado.



¿Qué les ha pasado?

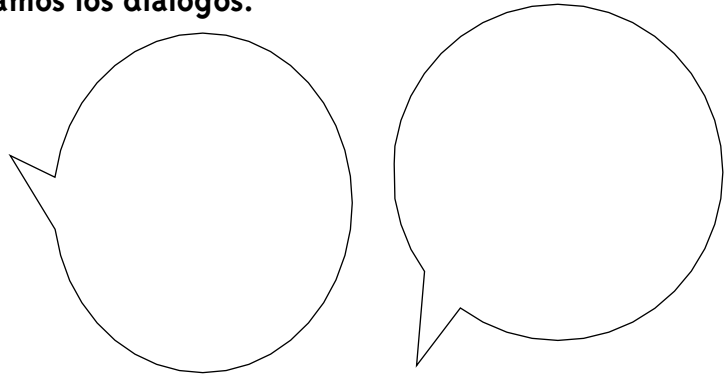


Yo creo que el señor de la derecha se ha roto una pierna.





B.2: Entre dos:
Inventamos diálogos para las tres situaciones.
Practicamos los diálogos.







Para decir cuando nos ha pasado algo podemos usar...

Esta mañana
Hace dos horas
Esta semana
Este mes
Este año

- Esta semana he dormido poco.



B.3. Tú solo:
Escucha la cinta. Rellena la ficha.

	Marisa		Paco
.....
	Halima		D. Antonio
.....



B.4: Entre dos:
Con vuestras notas rehacéis de nuevo los diálogos. Volvéis a practicar.



B.5. Entre dos:
Ordenáis estas palabras. Si es necesario buscáis en el diccionario.

doler • garganta • análisis de sangre • catarro • herida • infección • escayola • toser • ecografía • piel • vomitar • radiografía • fractura de hueso • diarrea • fiebre • gripe • análisis de orina • picar • operar • estornudar • masaje



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PARTES DEL CUERPO	SÍNTOMAS	PRUEBAS	ENFERMEDADES	REMEDIOS



B.6. Entre todos:

Escuchamos a las enfermeras del centro de salud. Anotamos los síntomas de cada paciente y las indicaciones del médico para cada uno de ellos. Después lo comprobamos entre todos.



INFORME MÉDICO	INFORME MÉDICO
Nombre	Nombre
Síntomas	Síntomas
Pruebas	Pruebas
Diagnóstico	Diagnóstico
Tratamiento	Tratamiento
Baja <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Baja <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Próxima Visita	Próxima Visita



B.7. Entre dos:

Escucha estas conversaciones. ¿qué están haciendo? Numéralas.

PEDIR HORA PARA EL ESPECIALISTA	PEDIR HORA PARA HACERSE UNOS ANÁLISIS	RADIOGRAFÍA
---------------------------------	---------------------------------------	-------------



B.8. Tú solo:

Coloca cada médico con su paciente. Usa el diccionario si lo necesitas.

pediatra	oculista	dentista	traumatólogo	ginecólogo
----------	----------	----------	--------------	------------

- D. Francisco no ve bien. Debe de ir al para revisarse la vista.
- A Marta le toca la vacuna de la varicela. Hoy ha visitado al
- Marisa lleva dos días con dolor de muelas debe ir al
- Fátima está esperando un bebé. El le ha mandado una ecografía para ver como va todo.
- Paco con la pierna rota ha visitado al Quiere saber si su hueso ya está pegado.



B.9. Tú sólo:
Lee este texto y contesta a las preguntas.

El sistema Sanitario Español

En España es obligatorio que el empresario inscriba en la Seguridad Social a los trabajadores que tiene trabajando en su empresa. El empresario tiene que pagar cada mes una cantidad de dinero por si el trabajador se pone enfermo o tiene un accidente. El trabajador tiene una cartilla de la Seguridad Social con un número. Cuando no se encuentra bien o le pasa algo puede ir a su médico. A cada trabajador le corresponde un ambulatorio del INSALUD.

Para ir al médico, hay que llamar por teléfono y pedir cita. Cuando llegas a la consulta hay que presentar la cartilla de la Seguridad Social a la enfermera. El médico de cabecera te atiende. A veces, te manda al especialista. En los casos más graves y urgentes hay que ir al hospital. Todos los hospitales tienen servicio de urgencia.

En España cuando estas trabajando con contrato y cotizando en la Seguridad Social, si te pones enfermo o tienes un accidente tienes derecho a que te de "la baja laboral transitoria". Ésto significa que tienes que quedarte en casa y hacer lo que el médico te ha dicho. Mientras estás curándote cobras tu sueldo sin trabajar.

Hay empresarios que no hacen contrato a sus trabajadores ni les dan el alta en la Seguridad Social. Entonces, si al trabajador le pasa algo o enferma no puede ir al ambulatorio porque no tiene cartilla. Tampoco tiene derecho a cobrar mientras está enfermo y si no trabaja no cobra. Esta es la situación de muchos trabajadores inmigrantes. Si se ponen enfermos, sólo pueden ir a algunos centros de los Ayuntamientos o a algunas ONGs que atienden a cualquier persona tenga o no cartilla de la Seguridad Social.



¿qué documentación se necesita para ir al ambulatorio?

¿cómo se pide cita?

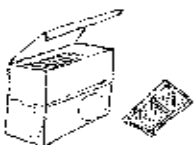
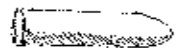
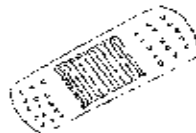
¿todos los trabajadores pueden tener la baja?

¿qué ventajas tiene la baja?

¿qué pueden hacer los trabajadores que no tienen cartilla de la Seguridad Social?

B.10. Tú solo:
Escribe estos nombres debajo de cada dibujo.

- | | | | | | |
|----------------|-------------|----------------|--------------|------------|-----------------|
| una píldora | una cápsula | una inyección | una aspirina | un jarabe | una radiografía |
| un supositorio | una pomada | un esparadrapo | el alcohol | una tirita | el algodón |





B.II. Entre dos:
 Leéis estos prospectos de medicamentos. Rellenáis las fichas. ¿Podéis descubrir que les pasa a las personas que los toman?

ASPIRINA ADULTOS

Ácido acetilsalicílico
Analgésico - antitérmico

Composición: Cada comprimido contiene: Ácido acetilsalicílico 500 mg. Excipientes: Almidón de maíz y polvo de celulosa.

Acción: El ácido acetilsalicílico se utiliza como antiéptico y analgésico.

Indicaciones: Alivio del dolor leve o moderado, como dolores de cabeza, dolores dentales y dolores menstruales. Estados febriles.

ELEUTEROCOCO

El Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.) es importante en fitoterapia por la aplicación de sus glicósidos (eleuterósidos), vitáminas, aminoácidos, y otros compuestos.

El Eleuterococo es el producto ideal contra la fatiga y el estrés, por su capacidad de promover el estado de alerta. Al mismo tiempo, promueve la relajación, reduce los síntomas de ansiedad, depresión, insomnio, neurosis, agotamiento, etc. y; estimulando, igualmente, las funciones de las glándulas endocrinas sexuales y suprarrenales.

COMPOSICIÓN CUANTITATIVA:
 Cada capsula contiene:
 Polvo microcristalino de hojas de Eleuterococo 0.250 gramos

INDICACIONES:
 Constanza, estrés, fatiga, anemia, propensión de colonias y pruritos dermatológicos.

Feldene® 20
 (Piroxicam)
20 mg
TABLETAS DISPERSABLES
 (Vía oral)

COMPOSICIÓN

Cada tableta contiene:
 Piroxicam (D.G.I.) 20 mg
 Excipientes (incluye lactosa), c.s.

INDICACIONES

FELDENE (piroxicam) TABLETAS DISPERSABLES es un antiinflamatorio no esteroideo que también posee propiedades analgésicas y antitérmicas.

FELDENE TABLETAS DISPERSABLES es adecuado para el tratamiento oral. La administración conjunta de este fármaco no modifica la capacidad de absorción del litio, aunque reduce ligeramente la velocidad de éste.

CONTRAINDICACIONES

FELDENE TABLETAS DISPERSABLES está indicado en diversas afecciones que padecen de una acción antiinflamatoria y analgésica, tales como osteoartritis (artrosis), artritis reumatoidea, artrosis reumatoidea, artritis reumatoide, artritis reumatoide, osteoartritis reumatoide, osteoartritis reumatoide aguda, gota aguda y dolor por primera vez.

Glamoxyl 750 mg Tablets

Amoxicilina (D.G.I.)
 Vía oral

COMPOSICIÓN CUANTITATIVA:
 Cada tableta contiene:
 Amoxicilina (básica) 750 mg
 Excipientes: Aspartato (15 mg), Poliplexona XL, Betax extris, Estearato magnésico.

INDICACIONES:
 Glamoxyl (amoxicilina) está indicado para el tratamiento de infecciones bacterianas producidas por bacterias sensibles a la amoxicilina o localizadas en: Aparato respiratorio, Aparato genito-urinario, Aparato digestivo, Otorrinolaringología, Otolaringología, Oculología, Dermatología; Fiebre tifoidea y paratifoidea (se recomienda su uso en el tratamiento de los portadores biliares crónicos), Infección gonocócica.

MARCA

TIPO DE MEDICAMENTO

PARA QUE SIRVE

MARCA

TIPO DE MEDICAMENTO

PARA QUE SIRVE

MARCA

TIPO DE MEDICAMENTO

PARA QUE SIRVE

MARCA

TIPO DE MEDICAMENTO

PARA QUE SIRVE





B.12. Tú solo:
Escucha y repasa los lugares en los que se encuentra la sílaba más fuerte.

Al oír las siguientes palabras señala en rojo con un círculo la sílaba que suena más fuerte e indica en qué lugar de la palabra está:

Pomada, radiografía, tos, dolor, cólico, ardor, Nolotil, Bisolvón, aspirina, vómito, enfermedad.

En la parte de precauciones del prospecto señala con un círculo rojo cual es la sílaba más fuerte de cada palabra.



B.13. Entre dos:
Observa el dibujo. Ordena los diálogos, luego practica con tu compañero.

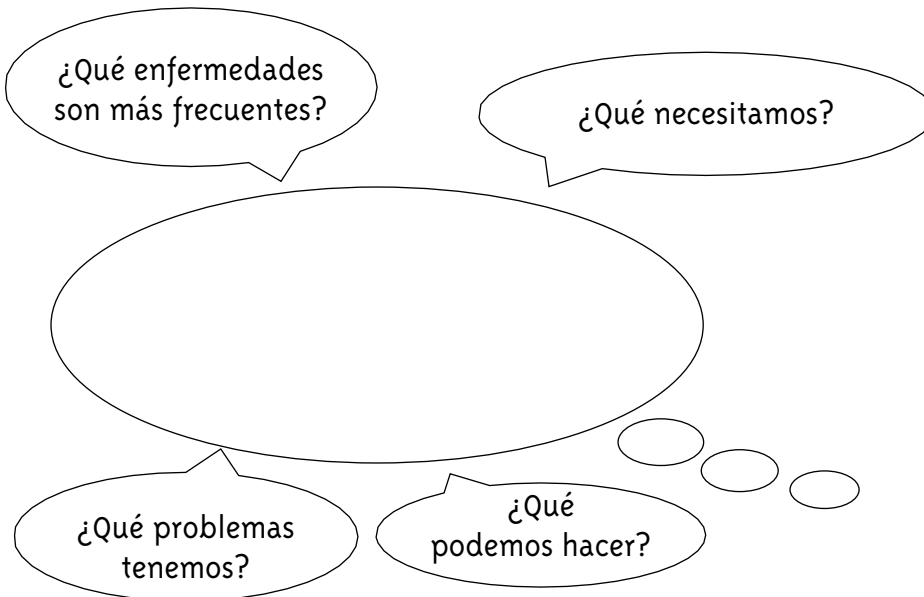
- Quiero una caja de aspirinas.
- Hola, buenos días.
- No, no tengo.
- ¿Qué le pasa?
- Me duele la cabeza.
- Buenos días, ¿qué desea?
- ¿Tiene fiebre?
- Aquí tiene la caja de aspirinas. Si no se le pasa el dolor de cabeza o tiene fiebre, tiene que ir al médico.
- De acuerdo, gracias.





B.14. Entre todos: Opinión.

Los inmigrantes y la salud. Y tú, ¿qué opinas?



Para expresar nuestra opinión usamos...

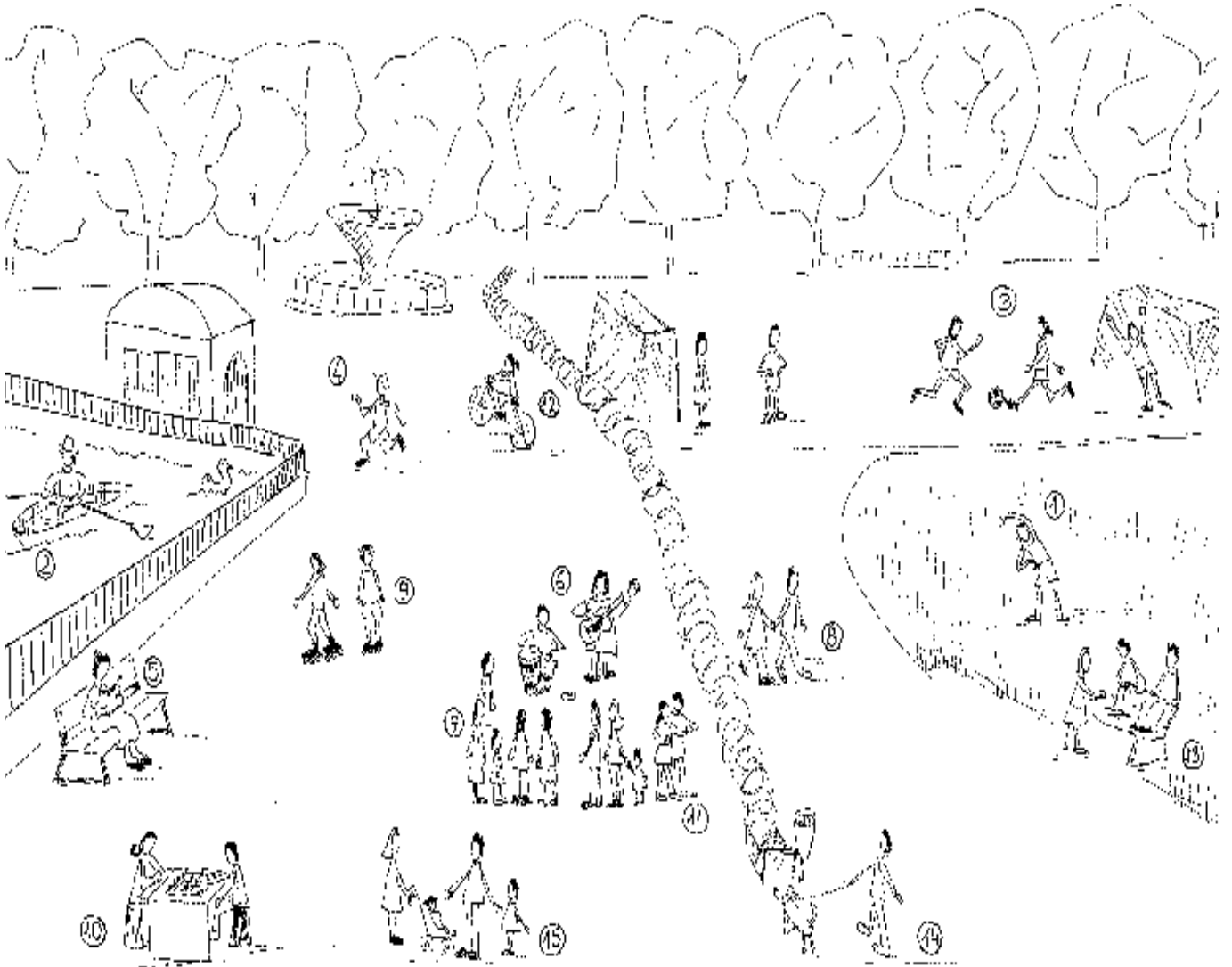
- Yo creo que los inmigrantes tienen derecho a la salud.
- Yo no estoy de acuerdo con lo que ha dicho Hassan.

Dr. Enrique Rojas
Catedrático de Psiquiatría y
Director del Instituto de Investigaciones Psiquiátricas

“Hace años que los medios de comunicación social vienen desarrollando una labor informativa cada vez más volcada hacia temas de sanidad. Como médico, pienso que la salud debe ser un bien al alcance de todos y que sus caminos deben estar abiertos hacia horizontes de igualdad”.



C. Me siento bien



La OMS (Organización Mundial de la Salud) dice que uno está sano cuando se encuentra bien física y psíquicamente.

Bañarse
en salud

ACUPUNTURA

Estar

SALUD E HIGIENE EN EL TRABAJO

Salud y bienestar

salud

VIDA SANA

La herboristería

Las 6 dietas
más famosas del mundo

LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

NATUROPATÍA



Para expresar nuestro estado psíquico o emocional podemos usar...

Estoy bien
Me siento bien
Me siento triste



Para hablar de la cantidad de veces que hacemos algo usamos...

Demasiado
 - Bebes demasiado.

Bastante
 - Duerme bastante.

Mucho
 - Coméis mucho.

Poco
 - Descansan poco.



C. 1. Entre todos:
¿Qué hacemos para estar bien?

leer

cantar

tocar la guitarra

montar en bici

estoy con la familia

correr

patinar

saltar

bailar

jugar con los hijos

caminar por el campo

nadar

estudiar

jugar al fútbol

escuchar música

hablar con los amigos

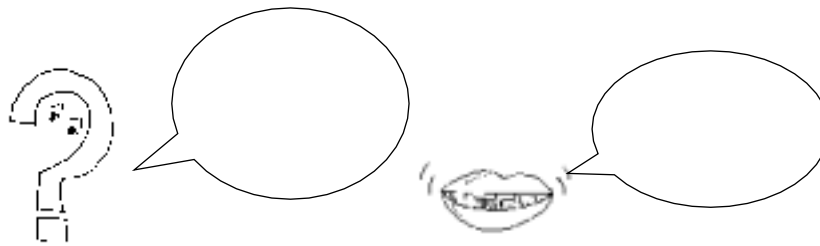


C.2. Tú solo:
¿Qué hace la gente para sentirse bien? Observa el dibujo de la página anterior y escribe a cada lado lo que hace cada uno.

1. Yo hago gimnasia
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.




C.3. Entre dos:
Pregunta a tu compañero lo que hace para sentirse bien.



C.4. Tú solo:
Escucha y anota lo que hacen estas personas para sentirse bien.

Halima	Boni	Ivo
todos los días	todos los días	todos los días
martes y jueves	los miércoles	lunes y miércoles
domingos	cada 15 días	viernes
	sábados y jueves	sábados
	los domingos	domingos




Verbos reflexivos

Llamar (se)
Levantar (se)
Acostar (se)
Duchar (se)
Peinar (se)



C.5. Entre dos:
Con las notas que hemos tomado. Hoy es domingo ¿que han hecho Ivo, Halima y Boni?

	DOMINGO		
	Ivo	Halima	Boni
8'00
9'30
10'00
12'30
14'30
16'30
19'00
22'00
23'30
24'00



Partes del día:

Por la mañana
A mediodía
Por la tarde
Por la noche
A medianoche
De madrugada
Al amanecer



Para hablar de la frecuencia con que hacemos algo podemos usar...

- Muchas veces**
- A veces**
- Algunas veces**
- Pocas veces**
- De vez en cuando**
- Casi nunca**
- Nunca**



C.6. Tú solo:

Relaciona estos hábitos con cada persona. Si hace falta volvemos a escuchar.

- Nunca bebe
- Duerme 8 horas
- Camina una hora cada día
- No fuma
- Hace deporte dos veces en semana
- Baila para mantenerse en forma
- No come pan
- Come mucha fruta y verdura
- Bebe mucha agua
- No toma mucha grasa



C.7. Tú solo:

Contesta a este cuestionario médico.

Nombre..... Apellidos.....
 Edad Peso Talla.....

Hábitos de vida

1. Alimentación

- a) ¿tomas leche, yogurt, queso?
 Nunca a veces a menudo todos los días
- b) ¿tomas carne?
 Nunca a veces a menudo todos los días
- c) ¿tomas pescado?
 Nunca a veces a menudo todos los días
- d) ¿tomas fruta?
 Nunca a veces a menudo todos los días
- e) ¿tomas verdura?
 Nunca a veces a menudo todos los días
- f) ¿cuántas veces en semana tomas legumbres?
 0 1 3 5 o más
- g) ¿cuántos huevos en semana comes?
 0 1 3 5 o más
- h) ¿cuántas veces en semana tomas arroz /pasta/patatas?
 0 1 3 5 o más
- i) ¿cuántos litros de agua bebes al día?
 1L más de 2L 3L o más
- j) ¿bebes café o té? SÍ NO
 ¿cuánto al día?
 1 2 4 más de 5

- k) ¿bebes alcohol? SÍ NO
 ¿cuánto?

- 1 vez al mes 1 vez a la semana
 3 veces por semana todos los días

Hábitos de vida

2. Costumbres

- a) ¿fumas? SÍ NO
 ¿cuánto al día?
 10 cigarros 1 paquete
 2 paquetes más de 3
- b) ¿haces deporte o algún ejercicio?
 Nunca 1 vez al mes
 todas las semanas todos los días
- c) ¿cuántas horas duermes?
 5 horas o menos 6 horas
 7 horas 8 horas o más
- d) ¿coges mucho peso?
 Nunca a veces a menudo todos los días
- e) ¿cuántas horas trabajas al día?
 Ninguna de 2 a 4 horas 8 horas más de 8
- f) ¿cuántos días descansas a la semana?
 Todos 2 1 ninguno



C.8. Tú solo:

Escucha lo que te dice el médico. Anota la puntuación que da a tus respuestas.

Llevas una vida sana.



.....



C.9. Entre dos:

Hablamos de nuestros hábitos de vida con nuestros compañeros. Nos damos consejos, después de anotar lo que hace tu compañero para estar bien.

Yo me acuesto a las 12 todos los días.

Yo creo que debes dormir más.

Deberías dejar de fumar.



C.10. Entre todos:

¿Somos una clase sana? Vamos a hablar de nosotros ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra salud?: damos consejos, remedios, contamos experiencias. Lo guardaremos en nuestra agenda.

Hay que dormir como mínimo 8 horas.

En mi tierra se toma leche antes de dormir y se duerme mejor.


A mí me ha ido muy bien comer verduras todo los días.



C.11. Tú solo:


¿Qué prefieres para mejorar tu salud? Con todo lo que has aprendido de tus compañeros y en esta unidad haz tu propia lista.

Bien físicamente	Bien psíquicamente
Comer sano	Hablar con los amigos



Para hablar de cantidad se usa...

Demasiado
Mucho
Bastante
Suficiente
Poco



Verbos irregulares

Despertarse

- Yo me despierto.
- Tu te despiertas.
- El se despierta.
- Nosotros nos despertamos.
- Vosotros os despertáis.
- Ellos se despiertan.

Acostarse

- Yo me acuesto.
- Tu te acuestas.
- El se acuesta.
- Nosotros nos acostamos.
- Vosotros os acostáis.
- Ellos se acuestan.



C.12. Entre todos:

¡Nos conocemos más! Busca a alguien que comparta nuestros gustos para sentirnos mejor y “así podremos hacer planes juntos”.



yo he pensado ir dos veces en semana a correr ¿y tú?

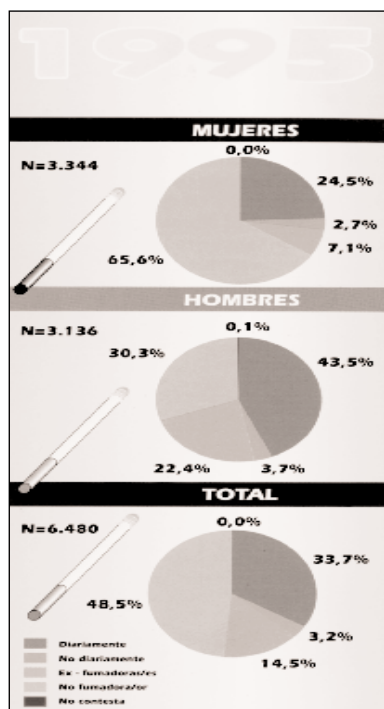


yo he pensado nadar.



C.13. Tú solo:

Lee estos artículos sobre la alimentación, el tabaco y el alcohol.



ALIMENTACIÓN

Una alimentación sana y equilibrada es la base de una buena salud, por eso la preocupación de qué, cuándo y cómo comer es tan antigua como el hombre. Conocer la naturaleza de los alimentos y sus propiedades es fundamental para una dieta adecuada.

Los productos básicos para una alimentación sana son :

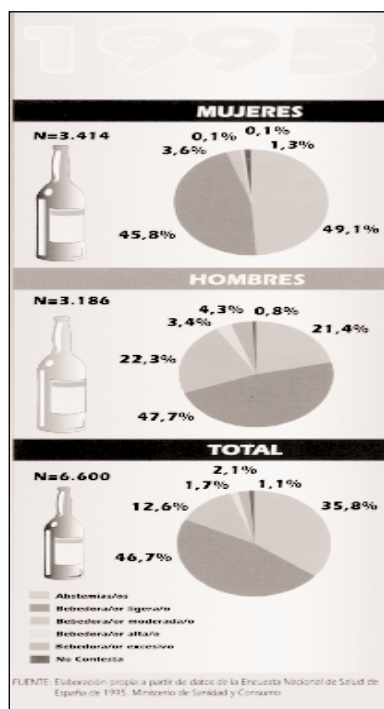
El aceite y las grasas que contienen porque son un elemento necesario para una dieta equilibrada. Sin embargo hay que tomarlo crudo y de primera presión ya que los aceites a altas temperaturas pueden derivar en sustancias tóxicas.

La leche, es decir el calcio, es fundamental para prevenir problemas de huesos. Para las personas que tengan intolerancia a la leche animal, se recomiendan leches vegetales.

La sal para condimentar debe ser marina porque tiene más potasio y es más digestiva.

Las harinas integrales y los productos elaborados con ellas proporcionan hidratos de carbono y fibra.

Éstos son los alimentos imprescindibles para elaborar una dieta que se completará con las carnes, las verduras y los pescados necesarios para estar perfectamente en forma y vivir mejor.



TABACO

El consumo del tabaco constituye actualmente la principal causa de mortalidad prematura que puede ser evitable en los países desarrollados. Los datos de la Encuesta Nacional de la Salud revelan que el 30% de todas las muertes en la población de 30 a 69 años se deben al tabaco. Asimismo la esperanza de vida de los fumadores se ve reducida de 10 a 20 años "por causa de este hábito". Es decir, en la edad productiva del individuo.

Según los datos de Sanidad, hoy en día son atribuibles al consumo de tabaco el 30% de las muertes por cáncer y el 35% de las muertes causadas por cardiopatías.

Para conseguir superar el hábito de fumar lo mejor es elegir una fecha concreta, alimentarse de forma adecuada y ocupar el tiempo y la mente con ejercicio físico o con cualquier actividad. Es necesario plantearse que cuando estamos dejando de fumar estamos recuperando la salud.

La dieta a seguir cuando se deja de fumar debe ser rica en alimentos alcalinos como frutas, verduras, judías blancas, zanahorias, etc. Reducir alimentos ácidos como carnes, azúcar, pan, huevos, leche y queso. Consumir entre tres y cuatro litros diarios de líquido.

ALCOHOL

El alcohol en forma de vino, cerveza o licores, es una parte importante de las fiestas y reuniones sociales de nuestros países.

Su uso moderado no significa ningún problema pero un uso inadecuado puede producir secuelas importantes con problemas en la persona y en su entorno familiar y profesional.

El consumo de alcohol y otras drogas obedece a muchas causas como estrés, falta de estímulo, frustración que pueden actuar como desencadenantes del consumo.

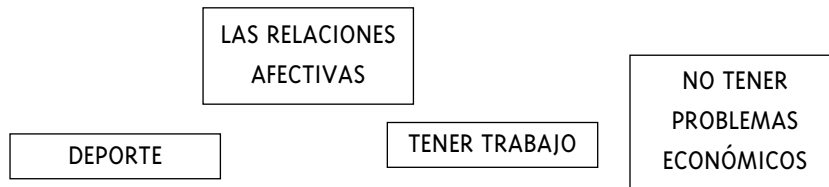
EL objetivo fundamental a la hora de intervenir para paliar estos problemas es el conseguir una salud plena como derecho básico de cualquier persona.

Las medidas y estrategias de promoción de la salud han de ser de carácter preventivo para reducir el abuso. Se fomentarán medidas de formación, se favorecerán los hábitos de vida saludables y la modificación de actitudes y factores de riesgos.



C.14. Entre dos:

Conocéis otros aspectos que ayuden a estar sano. Escribid un artículo como los anteriores.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



C.15. Entre todos:

¡Yo tengo razón!

Tenemos que convencer a los demás. Nos dividimos en grupos. Elegimos lo que creemos más importante para estar sano ¿fumar o no fumar? ¿beber o no beber? ¿hacer deporte o no? Preparamos un cartel. Se colocan juntos los que están a favor y juntos los que están en contra.

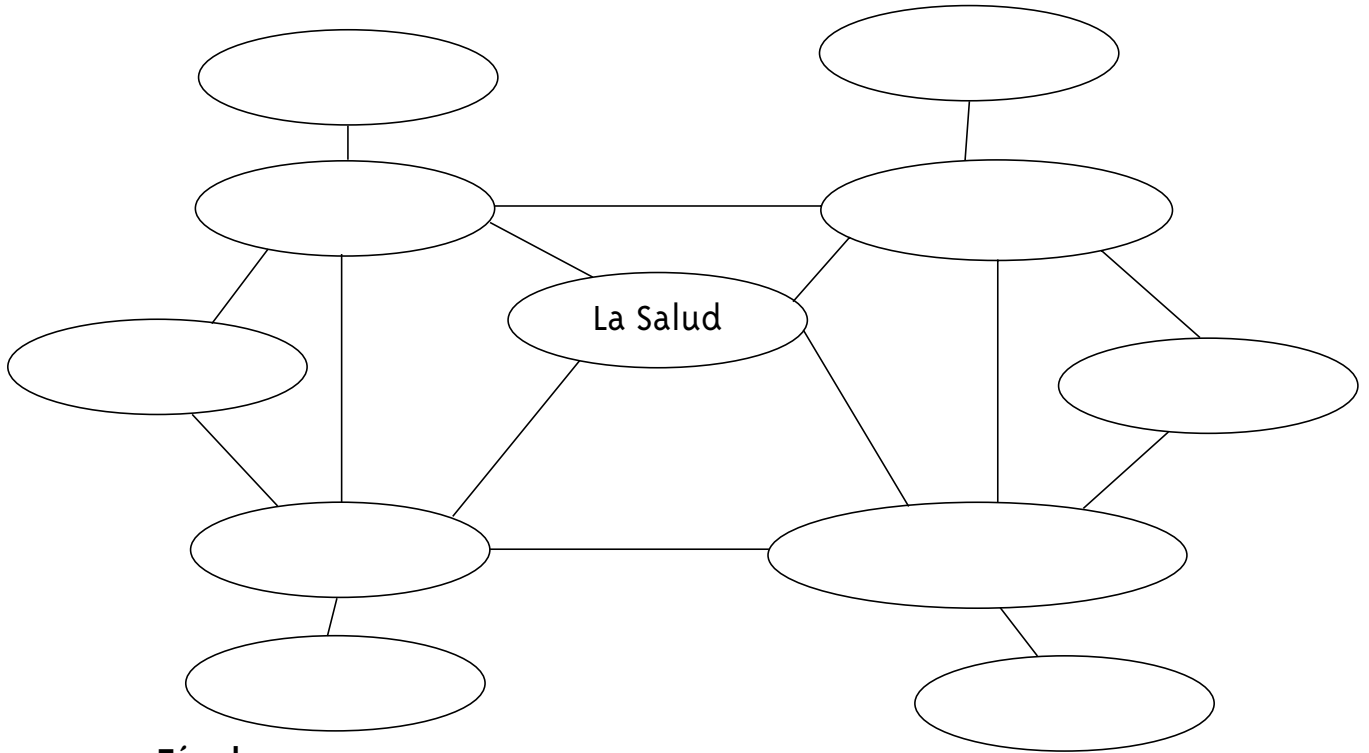


AUTOEVALUACIÓN



1. Tú solo:

Rellena con las palabras que has aprendido. Encuentra 10 palabras relacionadas con la salud.



2. Tú solo:

Lee el texto y llena el botiquín de tu empresa.

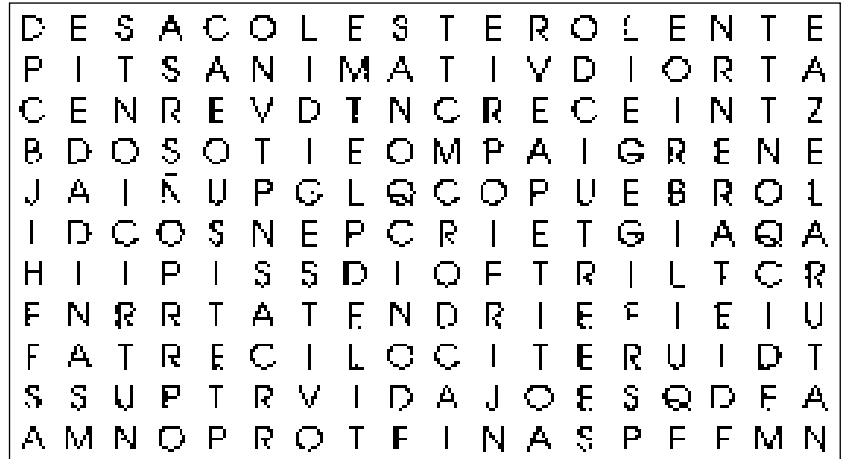
La situación o distribución del material en el lugar de trabajo y las facilidades para acceder al mismo y para, en su caso, desplazarlo al lugar del accidente, deberán garantizar que la prestación de los primeros auxilios pueda realizarse con la rapidez que requiera el tipo de daño previsible.





3. Tú solo:

Busca, en esta sopa de letras 10 palabras relativas a la salud.



4. Tú solo:

Escucha esta canción ¿de qué habla? ¿qué le pasa? Después de escuchar contestamos las preguntas.

¿De qué enfermedad habla?

.....

¿Qué parte del cuerpo le duele?

.....

¿Qué necesita su corazón?

.....

¿Por qué?

.....

.....

¿Se puede enfermar de amor? ¿de soledad? ¿de tristeza?

.....

¿Qué puede provocar esta enfermedad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





5. Tú solo:
Rellena esta agenda con tu estado de salud durante cada día de la semana.

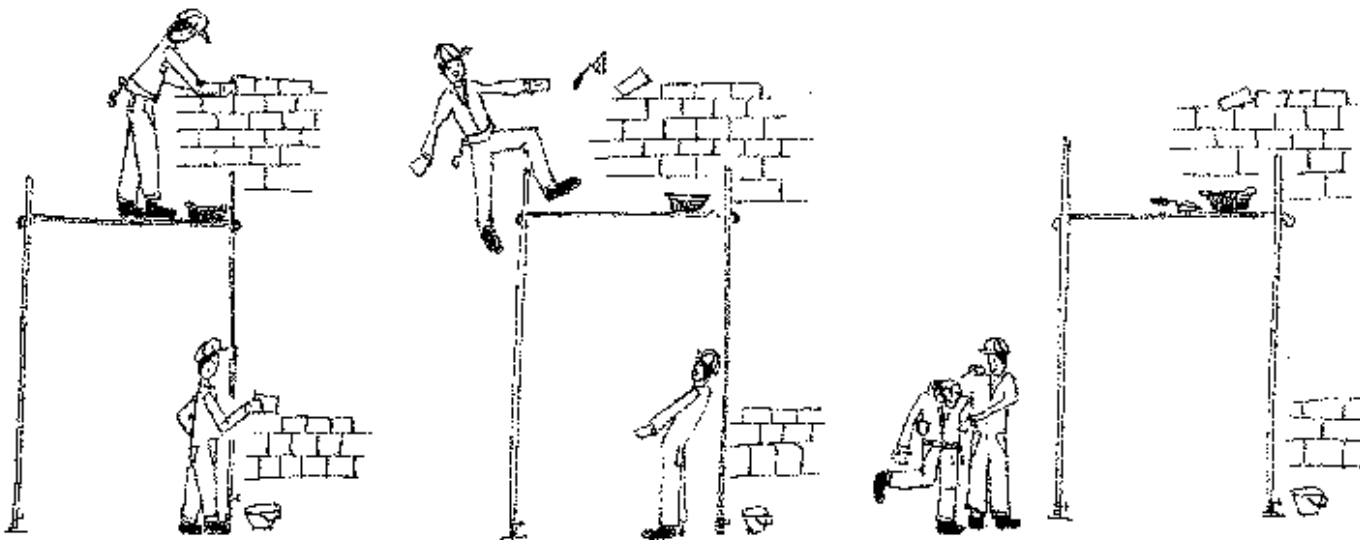
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hoy me ha dolido la cabeza.					
					Domingo

Hoy me ha dolido la cabeza
 Hoy he estado cansado
 Hoy me ha dolido la espalda
 Hoy he dormido poco
 Hoy he tenido fiebre

he comido mucho
 he bebido mucho
 he estado muy triste
 he tenido tos
 he fumado mucho



6. Tú solo:
Mira el dibujo del accidente laboral. Cuenta la historia.



.....

.....

.....

.....