

Sueños de color

LA VIDA EN EL FUTURO

CÓMO ENVIAR LOS DIBUJOS

No olvides escribir tus datos personales y el nombre de tu colegio. Esperamos tu dibujo, antes del próximo lunes, en:
HERALDO ESCOLAR
Sueños de Color
Paseo de la Independencia, 29
50001 Zaragoza
o en escolar@heraldo.es

La editorial Santillana premiará con dos libros de literatura infantil y juvenil a los autores de los dibujos que aparezcan publicados en este espacio. Los libros se enviarán a los colegios de los escolares premiados.



1. Paula Morales, 6 años, 1º de educación primaria del Colegio Santa Magdalena Sofía de Zaragoza



'Un elefante en el país de los ciegos'

Adaptación de Sofía Rhei. José M^º Benítez de Sande. Il. Alfaguara Infantil (desde 5 años)



LOS GANADORES



2. Ainhoa Elizalde Linares, 9 años, 3º de educación primaria del CEIP Tío Jorge de Zaragoza.



3. Pablo Ascaso Aguilar, 10 años, 5º de educación primaria del CEIP San José de Zaragoza.

LA PRÓXIMA HISTORIA

■ En un pueblo muy lejano, habitado por personas ciegas, un buen día apareció un circo. Su director tuvo una original idea para que la gente del pueblo acudiera al espectáculo y ganar mucho dinero con las entradas. ¿Conseguiría el director engañar a los habitantes del pueblo?

DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ Tendréis que leer el libro para comprender cómo personas que no pueden ver descubren cómo es un elefante. Pero mientras, esta semana, os proponemos adentrarnos en el que todo el mundo llama el 'maravilloso mundo del circo'. Vosotros sabéis cómo es un elefante y muchísimas cosas más. Además, como seguro que habéis estado más de una vez en el circo, no tendréis problemas para dibujar a sus protagonistas y para inventar maravillosos espectáculos circenses que asombrarán a todos. ¡A dibujar!

Hábitos saludables

HIGIENE EN LA INFANCIA (III)

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ En semanas anteriores, ya tratamos sobre la higiene de la piel, manos y uñas, pies, pelo, genitales, oídos y boca. Hoy hablaremos de:

LOS OJOS

Los ojos tienen sus mecanismos propios de limpieza -sistema lacrimal-, pero deberemos lavarlos diariamente con agua para eliminar las legañas producidas durante el sueño. Como medidas de protección de los ojos y de la vista, conviene:

- Tener buena luz para estudiar; si es artificial, al menos de 60 vatios y azulada.
- No leer en vehículos en movimiento, ya que se provocan variaciones continuas en la distancia del texto.
- Mantener la distancia adecuada, cuando se utilicen ordenadores o al ver la televisión.

-Padres y maestros pueden detectar las deficiencias habituales de la visión, al observar a los pequeños en la lectura de textos y en la pizarra.
-Realizar una revisión oftalmológica de forma periódica.

LA NARIZ

Es esencial como filtro natural de la entrada de organismos en nuestro cuerpo. El moco es un lubricante y protector natural, aunque, en ocasiones, su exceso puede obstruir las fosas nasales y dificultar la respiración.

- Para su limpieza, utilizaremos, sobre todo, el pañuelo, método efectivo, sano y barato.
- En caso de obstrucción permanente, se pueden hacer lavados con suero fisiológico o vapores de agua, sin añadir ninguna sustancia.
- No hay que hurgarse la nariz, ya que se pueden producir heridas y sangrar.

HIGIENE EN EL DEPORTE

Debemos promover el ejercicio físico acorde con la edad y condición física del pequeño, así como evitar el sobre esfuerzo.
-Al aumentar la sudoración, deben ducharse,

siempre, al acabar la sesión deportiva, y cambiarse tanto de ropa como de calzado.

EN EL JUEGO

Es la actividad principal y más gratificante en la vida del niño, pero también implica que, en la mayoría de los casos, se ensucien. Los juegos han de ser supervisados por los mayores, que deberán enseñarle a evitar:

- Jugar en lugares donde se acumulen basuras.
- Tocar objetos punzantes o cortantes que representen peligro y jugar en zonas con aguas estancadas.
- Beber agua no potable.
- Tocar y mucho menos chupar sustancias tóxicas, como, por ejemplo, pegamento.
- Jugar en terrenos peligrosos o cercanos a vías de tráfico.

EN LA ESCUELA

La escuela es el lugar donde los niños pasan gran parte del día, así que todas las condiciones ya indicadas deberán exigirse, con mayor motivo, en el colegio:

- La temperatura debe oscilar entre los 20 y 22



grados, siempre en un ambiente bien ventilado.
-Mesas y sillas serán adecuadas al tamaño de los niños. Conviene enseñarles posiciones correctas para sentarse. La pizarra debe ubicarse en un lugar accesible a la vista de todos los alumnos y colocar papeleras para ayudarles a fomentar los hábitos de limpieza.
-Los sanitarios tendrán el tamaño adecuado a la altura de los niños y todo lo necesario para mantener sus buenos hábitos de higiene.

maregar
es más que un click

Por una sociedad bien conectada
www.aragonleedigital.es

Aprovecha todas las ventajas y oportunidades que te ofrece Internet: lectura, información, cultura, ocio, redes, amigos... Dale un buen uso a tu capacidad navegando de forma segura y responsable.

GOBIERNO DE ARAGON