

Hola a [tod@s](mailto:tod@s), esta semana tenéis:

- Matemáticas
- Castellano
- Valenciano
- Ciencias Naturales

Para cualquier duda: [magen\\_osc@gva.es](mailto:magen_osc@gva.es) o utilizad el grupo de Whatsapp de la clase, la información me llegará enseguida.

¡¡Un abrazo fuerte!!

(132)

Dibuja un cuadrado de 5 cm de lado para dividirlo en 10 partes iguales, pinta 7 ¿Qué fracción será?

Resuelve las restas en columna:

a)  $861,3 - 86,273$

b)  $275,246 - 96,21$

c)  $3669,2 - 216,063$

¿Cuántos lápices hay en 35 cajas si en cada una caben 24?

Para la comida el gasto diario de una persona son 13,45 euros. ¿Cuánto se gastará en 75 días?

Resuelve las multiplicaciones de decimales en columna:

a)  $86,93 \times 6,45$

b)  $269,27 \times 8,69$

c)  $693,21 \times 6,78$

Divide entre 100 y 1000:

a)  $6,8 : 100 = \text{-----}$

b)  $6,9 : 1000 = \text{-----}$

c)  $29,3 : 100 = \text{-----}$

d)  $29,3 : 1000 = \text{-----}$

e)  $4,7 : 100 = \text{-----}$

f)  $4,7 : 1000 = \text{-----}$

g)  $0,68 : 100 = \text{-----}$

h)  $0,08 : 1000 = \text{-----}$

i)  $273,6 : 100 = \text{-----}$

j)  $329,3 : 1000 = \text{-----}$

Resuelve las sumas de decimales en columna:

a)  $6.953,29 + 66,293 + 8,94$     b)  $0,08 + 4,73 + 65,78$     c)  $216,4 + 29,6 + 35,29 + 0,0098$

Resuelve las restas de decimales en columna:

a)  $69,3 - 29,45$                       b)  $264,647 - 296,1$                       c)  $2.986,35 - 2.927,813$

Resuelve y coloca el término que falta en las restas de decimales:

a)  $69,63 - 29,7 =$                       b)  $----- - 34,29 = 12,65$                       c)  $863,1 - ----- = 384,2$

Resuelve las divisiones de decimales en columna:

a)  $693,2 \times 8,63$                       b)  $29,463 \times 6,78$                       c)  $296,36 \times 8,09$

Resuelve las divisiones de decimales con la prueba:

a)  $68.695 : 7$                       b)  $47.321 : 8$                       c)  $99.621 : 9$

Resuelve las divisiones con la prueba:

a)  $67831 : 829$                       b)  $47.331 : 363$                       d)  $62.216 : 675$

Para traducir un libro a otro idioma de 350 páginas un traductor cobra 0,95 céntimos por página. ¿Cuánto ganará por 7 libros del mismo número de páginas?

A una población con 660 habitantes le corresponden 135 litros de agua por cada día y habitante. ¿Cuál será el consumo en 15 días?

¿Cuántas horas tiene un año bisiesto?

Ordena de más pequeño a más grande los decimales:

68,12 68,1 68,012 125,1 125,01 125,001 86,5 86,55 86,055

Multiplica por 100 y por 1000

- a)  $69,3 \times 100 = \text{-----}$  b)  $69,3 \times 1000 = \text{-----}$  c)  $0,95 \times 100 = \text{-----}$   
d)  $0,95 \times 1000 = \text{-----}$  e)  $216,55 \times 100 = \text{-----}$  f)  $210,55 \times 1000 = \text{-----}$   
g)  $1,3 \times 6 = \text{-----}$  h)  $1,3 \times 1000 = \text{-----}$  i)  $25,5 \times 100 = \text{-----}$   
j)  $95,43 \times 1000 = \text{-----}$

Una persona gana 15,60 euros por hora de trabajo. ¿Cuánto ganará en 25 días si la empresa le retiene (se queda) con 1,35 euros por hora de trabajo?

Una persona gana 65,75 euros por día de trabajo. ¿Cuánto le abonarán por 20 días?

Resuelve las divisiones con la prueba:

- a)  $96.357 : 9$                       b)  $68.296 : 7$                       c)  $86.431 : 8$

Resuelve

- a)  $6,5 \text{ dag} + 27,6 \text{ g} + 86,3 \text{ dg} = \text{-----} + \text{-----} + \text{-----} = \text{-----} \text{ cg}$   
b)  $213,6 \text{ hg} + 4,67 \text{ dag} + 25,81 \text{ dg} = \text{-----} + \text{-----} + \text{-----} = \text{-----} \text{ cg}$   
c)  $5,7 \text{ m} + 86,3 \text{ dm} + 9,7 \text{ cm} = \text{-----} + \text{-----} + \text{-----} = \text{-----} \text{ mm}$   
d)  $28,4 \text{ hg} + 65,3 \text{ g} + 0,85 \text{ dg} = \text{-----} + \text{-----} + \text{-----} = \text{-----} \text{ cg}$   
e)  $861,2 \text{ dag} + 73,2 \text{ dg} + 75,2 \text{ cg} = \text{-----} + \text{-----} + \text{-----} = \text{-----} \text{ mg}$

Para un aniversario compraron un pastel de 1,5 Kg, Se repartió entre 15 personas: ¿Cuántos gramos tocaron a cada uno/a?

¿Cuántos minutos hay en 65 días?

Resuelve las multiplicaciones de decimales en columna::

a)  $86,4 \times 87,9$

b)  $892,6 \times 43,6$

c)  $956,7 \times 6,73$

Resuelve las restas de decimales en columna colocando el término que falta :

a) ----- -  $4.567,3 = 257,3$     b) -----  $6.451,35 = 2.693,21$

c)  $8.694,25 - \text{-----} = 2.541,25$

Escribe el signo  $>$   $<$  a los pares de decimales:

a)  $0,56$     $0,056$

b)  $216,3$     $216,33$

c)  $421,73$     $421,073$

c)  $6,09$     $6,91$

d)  $86,5$     $86,05$

e)  $751,23$     $751,2$

f)  $47,8$     $47,08$

g)  $21,3$     $21,03$

h)  $86,75$     $86,075$

i)  $336,75$     $356,7$

j)  $1.081,324$     $1.081,304$

Resuelve las sumas de decimales en columna:

a)  $6.983,29 + 86,126 + 345,63$

b)  $759,7 + 63,2 + \text{-----} = 1.256,29$

Resuelve las restas de decimales en columna:

a) ----- -  $3.532,69 = 2.751,23$

b)  $2.764,25 - \text{-----} = 1.355,21$

En un silo de grano hay 1.250 dag. ¿Cuántos Kg son?

Resuelve las multiplicaciones de decimales en columna:

a)  $9,636,25 \times 86,9$

b)  $756,08 \times 3,009$

Divide entre 1000

a)  $6,9 : 1000 = \text{-----}$     b)  $276,5 : 1000 = \text{-----}$     c)  $27,69 : 1000 =$

d)  $29,1 : 1000 = \text{-----}$     e)  $86,1 : 1000 = 132$

## Cómo empezamos a contar

Cuando la gente empezó a contar, casi con toda seguridad utilizó las manos. Como casi todo el mundo tiene 10 dedos, es comprensible que contaran en decenas, y así fue como comenzó nuestro moderno sistema para contar: el sistema decimal.

Los dedos eran una forma de contar antes de que existieran palabras para los números. Tocarte los dedos al contar ayuda a llevar la cuenta, y levantar los dedos en el aire es una forma de expresar números sin palabras. El vínculo entre dedos y números es antiguo. Hoy día usamos la palabra dígito (“dedo” en latín) para referirnos a un número.

Los matemáticos dicen que contamos en base diez, lo que significa que contamos en decenas. No existe razón matemática para contar en decenas, es un mero accidente biológico. Algunas culturas antiguas utilizaban las manos para contar en base 5. Si existieran extraterrestres con ocho dedos, seguramente contarían en base 8.

Durante gran parte de la historia, los hombres apenas han necesitado los números. Antes de la agricultura, recolectaban alimentos de la naturaleza. Cogían sólo lo que necesitaban y apenas les sobraba nada para comerciar o intercambiar; por eso no tenía sentido contar las cosas.

En algunos lugares, la gente todavía vive como cazadores-recolectores. La mayoría sabe contar, pero apenas se molestan. La tribu piraña de la selva amazónica sólo cuenta hasta 2; todos los números grandes son “muchos”.

Si se puede vivir sin números grandes, ¿por qué alguien empezó a contar? Para evitar los engaños. Imagina que pescas 10 peces y le pides a un amigo que te los lleve a casa. Si no supieras contar podría robarte alguno y nunca lo sabrías.

Johnny Ball, *¡Alucina con las mates!* Ed. SM

Contesta a las preguntas:

1. Numera los párrafos. Cada una de las siguientes preguntas tiene respuesta en uno de ellos. Escribe el número al lado de la pregunta correspondiente.

¿Qué es la base diez?                      Párrafo

¿Por qué esforzarse en contar?      Párrafo

¿Cómo empezamos a contar?          Párrafo

¿Y los cavernícolas ?                      Párrafo

¿Por qué usar las manos?                Párrafo

¿Puede contar todo el mundo?        Párrafo

2. ¿Qué es el latín?

3. ¿Por qué contamos en decenas? ¿Todas las culturas lo han hecho?

4. ¿Dónde se encuentra la selva amazónica? ¿Con qué río está relacionada? ¿Con qué país?

5. ¿Por qué antes de la agricultura los hombres apenas necesitaban los números?
6. En la actualidad, ¿todos contamos igual?
7. Reescribe la frase “El vínculo entre dedos y números es antiguo” sustituyendo la palabra “vínculo”.

## **Los dinosaurios**

Los dinosaurios son reptiles que vivieron en la tierra mucho antes que aparecieran los seres humanos. Estos animales dominaron a las demás especies durante 150 millones de años y se extinguieron hace 65 millones.

Se sabe que hubo alrededor de 300 tipos distintos de dinosaurios, existieron en períodos diferentes y habitaron en todos los continentes del planeta.

Eran reptiles de todas formas y tamaños, y como casi todos ellos, los dinosaurios eran terrestres y ponían huevos.

Los dinosaurios carnívoros eran feroces. Se valían de los afilados dientes y garras para atacar a otros animales, ya fuera para cazar y alimentarse o para defender su territorio. Parece probable que algunos, como el Avimimus, se escondiesen para abalanzarse por sorpresa sobre el animal que pasara.

El tiranosaurio era el dinosaurio más feroz entre los predadores. También se encuentra entre los carnívoros más grandes de todos los tiempos. Superaba los 8 metros de altura. Caminaba erguido sobre las patas traseras y tenía tres dedos en cada uno de los pies. Los dientes eran curvos y muy afilados. Los utilizaba para arrancar pedazos de carne. Se alimentaba de animales muertos y, cuando perseguía manadas de herbívoros, atacaba a los ejemplares viejos, enfermos o jóvenes que se separaban de los demás.

Los dinosaurios herbívoros, que se alimentaban de vegetales, eran, en muchas ocasiones, más grandes que los dinosaurios carnívoros. Sin embargo, solían ser más lentos, lo que implicaba que los carnívoros pudieran cazarlos. Muchos herbívoros tenían un cuello muy largo con el que alcanzar el follaje de las plantas y árboles más altos.

Deborah Murrell y otros, *Todo lo que necesitas saber*. Ed. SM.

Contesta a las preguntas:

1. Escribe la idea principal de cada uno de los párrafos.
2. Corrige cada una de las siguientes afirmaciones sobre el tiranosaurio:
  - a) Caminaba a cuatro patas.
  - b) Con los dientes rectos y afilados se comía los animales vivos.
  - c) A veces perseguía manadas de carnívoros para atacar al que se separaba.
3. ¿Cómo se reproducían los dinosaurios?
4. Visita la web <http://www.duiops.net/dinos/listaaz.html> y resume la descripción de uno de los dinosaurios.

SETMANA DEL 21 AL 26 D'ABRIL

# LLENGUA

*Recorda que has de fer els exercicis en la llibreta, sense copiar els enunciats i amb bona lletra, com ho feiem a classe.*

**1** Llig el text amb una pronunciació, una entonació i un ritme adequats.

## Miquel Àngel: tot un geni!

Michelangelo Buonarroti nasqué en 1475 a Itàlia. Fou escultor, pintor, arquitecte, poeta i enginyer. Un artista tossut, apassionat i solitari: tot un geni!

### D'aprenent a mestre

Als tretze anys Miquel Àngel ingressà com a aprenent al taller del famós pintor Ghirlandaio. Ben prompte demostrà que era un superdotat per al dibuix i que superava en talent el seu mestre. Un dia, un altre aprenent del taller, l'envejós Pietro Torrigiani, li trencà el nas d'una punyada i li deixà el rostre com el d'un lluitador de boxa. Des d'aleshores, acomplexat, Miquel Àngel intentà representar en les seues obres una bellesa ideal.



## La Capella Sixtina

L'any 1508, el papa Juli II va fer un encàrrec d'allò més complicat a Miquel Àngel: decorar el sostre de la Capella Sixtina, al Vaticà. El treball no era senzill: no s'havia pintat mai una volta tan gran amb figures en moviment!

Resultà una faena molt ben pagada: cobrà l'equivalent a mig milió d'euros! Però tingué uns quants problemes mentre la pintava, com ara la gran altura a què es trobava el sostre (vint-i-un metres!) o el fet que els ajudants l'abandonaren a causa de la llarga durada de l'obra (quatre anys!).

Una vegada solucionats els problemes, Miquel Àngel pogué concloure amb èxit la seua obra mestra. En total hi pintà tres-centes quaranta figures!

I no en va tindre prou de pintar la volta: quasi vint-i-cinc anys després hi va pintar un mural enorme a l'altar: el Judici Final. No és d'estranyar que el conjunt de la Capella Sixtina resulte impressionant!

*Cavall Fort, núm. 1221 (adaptació)*

**2** Encercla. Qui és Miquel Àngel?



**3** Copia cada oració canviant les paraules que necessites per convertir-la en verdadera.

- Miquel Àngel era tossut, apassionat i sociable.

\_\_\_\_\_

- Miquel Àngel començà d'aprenent de pintor als quinze anys.

\_\_\_\_\_

- Pietro Torrigiani trencà una dent a Miquel Àngel.

\_\_\_\_\_

- Per la volta de la Capella Sixtina, Miquel Àngel pagà l'equivalent a mig milió d'euros!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4** Explica quina relació tenien amb Miquel Àngel els personatges següents.



Ghirlandaio

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Torrighiani

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Juli II

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5** Localitza en el fragment «D'aprenent a mestre» les paraules amb aquests significats.

- \_\_\_\_\_ ► Que té les capacitats molt superiors a la mitjana.
- \_\_\_\_\_ ► Que se sent inferior als altres per algun defecte, manca, etc.

SI NO RECORDES ELS TIPUS DE SUBSTANTIUS MIRA EL SEGÜENT ENLLAÇ:

<http://edubook.vicensvives.com/b/section/d0299a9b-3f11-48c5-a475-087be32a6353/video/40c343e0-e0d3-435d-8aa1-00f28b764896>

**6** Encercla el dibuix que correspon a la paraula destacada.

Mai s'havia pintat una **volta** tan gran.



**7** Subratlla l'antònim d'aquestes quatre paraules del text.

tossut

famós

èxit

complicat

dòcil / cabut

reconegut / desconegut

fracàs / lluïment

fàcil / difícil

**8** Ratlla en cada cas el substantiu intrús.

substantius femenins singulars



punyada

rostre

volta

faena

substantius masculins plurals



aprenents

sostres

milió

euros

substantius femenins plurals



figures

obres

pintures

problemes

substantius masculins singulars



dibuix

nas

mà

taller

**9** Encercla un substantiu col·lectiu en cada oració.

- Ghirlandaio tenia al seu taller un equip de joves aprenents.
- Ahir una orquestra alemanya va fer un concert a la Capella Sixtina.
- Els turistes seguien el guia com un ramat d'ovelles.



**10** Classifica els substantius següents.

mestre

bellesa

pintor

nas

talent

enveja

Substantius concrets

Substantius abstractes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## REPASSA AQUESTA INFORMACIÓ

En valencià, el so de la **j** de *Jaume* es pot representar amb les grafies **j**, **g**, **tj** i **tg**.

- Les grafies **j** i **g** poden aparèixer al principi de paraula, després de consonant i entre vocals. S'escriu **j** davant de **a**, **o**, **u** i **g** davant de **e**, **i**.
- Les grafies **tj** i **tg** només poden aparèixer entre vocals. S'escriu **tj** davant de **a**, **o**, **u** i **tg** davant de **e**, **i**.

### 11 Escriu **j** o **g** segons corresponga.

- enve\_\_ós      • en\_\_inyer      • a\_\_udant      • \_\_est      • \_\_udici
- \_\_eni      • \_\_ove      • \_\_eneral      • a\_\_ilitat      • pu\_\_ar

### 12 Completa el text segons el codi.

j/g

tj/tg

#### Via e cultural a Itàlia

L'Associació  oves per l'Art té previst via  ar a Itàlia del 5 al 15 de  uny. Us avancem alguns detalls de la visita.

Via  arem amb avió (recordeu que el pes de l'equipa  e no pot excedir els 20 kg).

Ens allo  arem en albergs i cases rurals (el preu no inclou els men  ars).

Passe  arem pel centre històric de Roma, gaudirem de les nits mà  iques de Venècia i gaudirem dels paisa  es de la Toscana.

No us el perdeu!



### 13

Completa amb el singular o el plural, segons corresponga.

- platja      ► \_\_\_\_\_      • \_\_\_\_\_      ► pluges
- \_\_\_\_\_      ► lletges      • esponja      ► \_\_\_\_\_
- llotja      ► \_\_\_\_\_      • \_\_\_\_\_      ► enveges
- \_\_\_\_\_      ► mitges      • \_\_\_\_\_      ► taronges

# LA SALUD. ESTAR SANO Y ESTAR ENFERMO.

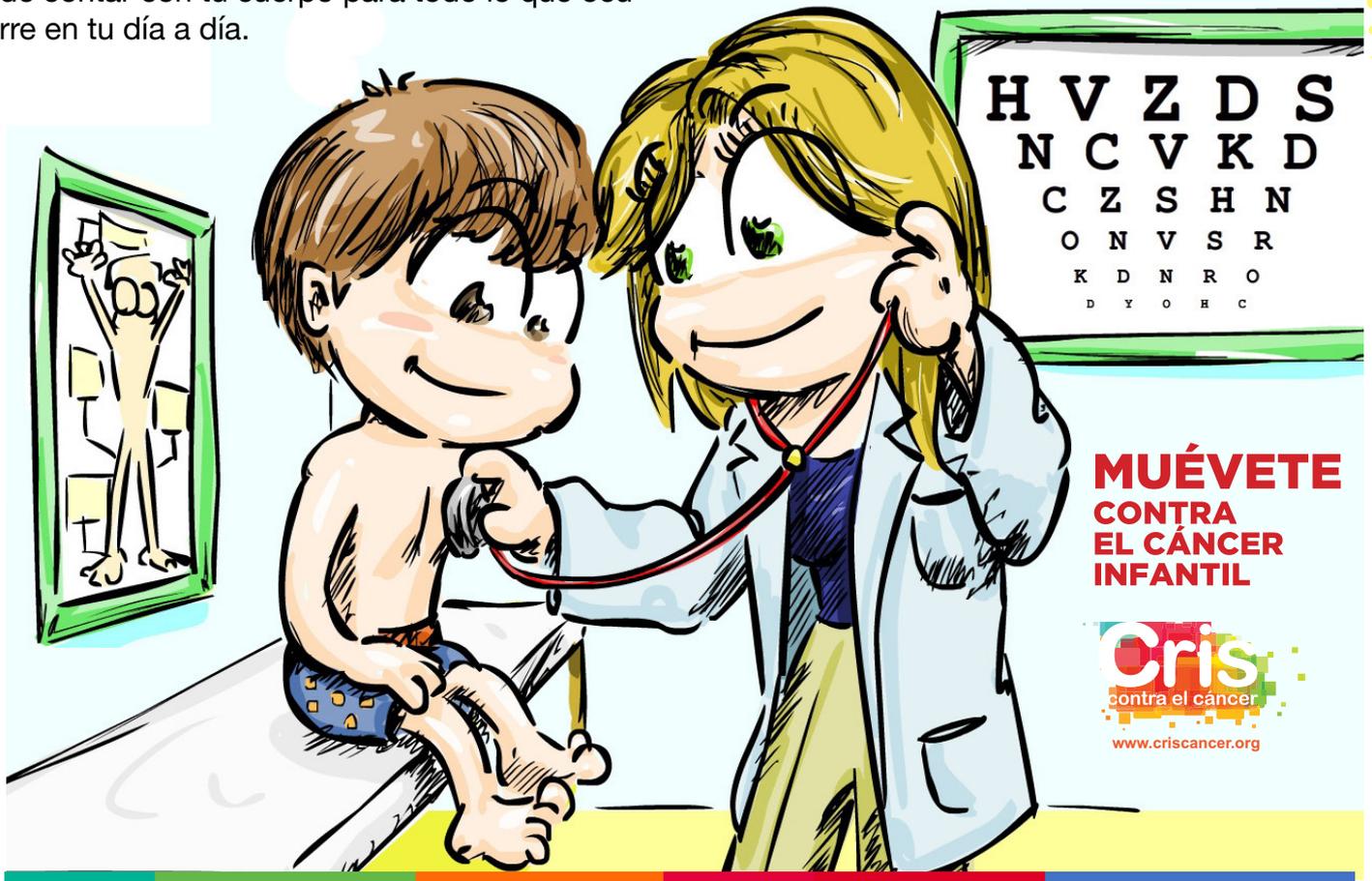
UNIDAD 1

## ¿QUÉ QUIERE DECIR ESTAR SANO?

Estar sano significa tener salud, y eso quiere decir, además de no estar enfermo, que tu cuerpo funciona bien y tú te sientes bien y puedes “funcionar” correctamente.

La Organización Mundial de la Salud dijo que estar sano no es solamente no tener una enfermedad, que es una avería o un mal funcionamiento de una parte o de todo tu organismo. Estar sano es lo que cada persona entiende por sentir bienestar, que no es otra cosa que estar bien, feliz, capaz de vivir de forma autónoma y de contar con tu cuerpo para todo lo que ocurre en tu día a día.

Tu cuerpo es especial, único y diferente a todos los demás. Cuando naces vienes, como los coches, con muchas prestaciones “de serie”: órganos y sistemas nuevos que salieron de la combinación del ADN de dos personas, que son tu padre y tu madre. Eso significa que reproducen el código informático humano que se llama “genoma”, que son las instrucciones para fabricar células de todo tipo, desde las de la sangre hasta las de los pulmones, los ojos, el pelo, el corazón y los músculos... y cómo deben funcionar, repararse y reproducirse para que sustituyan a las que vayas perdiendo. Así durante todos los años que dure una vida.



**MUÉVETE  
CONTRA  
EL CÁNCER  
INFANTIL**

**Cris**  
contra el cáncer

[www.criscancer.org](http://www.criscancer.org)

## ¿POR QUÉ ENFERMAMOS?

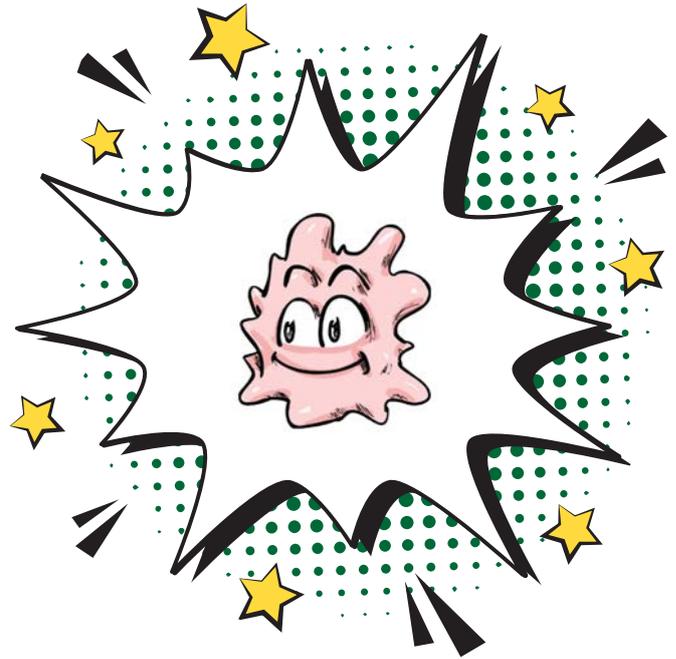
**Todas las personas enferman. La salud y la enfermedad son las dos caras de la moneda de la vida. Porque los seres humanos no somos inmortales y estamos sujetos a un ciclo natural que consiste en nacer, crecer, hacernos mayores, reproducir nuestro código en nuestros hijos y, finalmente, desaparecer para que continúen otros. Es un ciclo vital maravilloso, misterioso y siempre emocionante.**

En ese camino de vida vamos encontrando obstáculos, que son las enfermedades. Siglo tras siglo los humanos vamos aprendiendo más sobre ellas, sobre qué las producen y sobre cómo actuar y curarlas o mejorarlas. Hemos aprendido que hay algunas enfermedades que las provocan otros seres con los que convivimos: los virus y las bacterias, que también son parte de nuestro mundo y que, a su manera, también intentan sobrevivir. Nos “invaden”, nos contagiamos y nuestro cuerpo reacciona defendiéndose con su propio sistema, el inmunitario.

El sistema inmunitario es el conjunto de estructuras y procesos biológicos que se hayan el interior de un organismo y que le permite mantener el equilibrio interno frente a agresiones externas, ya sean de naturaleza biológica (agentes patógenos), físico-químicas (como contaminantes o radiaciones) o internas (por ejemplo, células cancerosas). Los trastornos en el sistema inmunitario pueden ocasionar muchas enfermedades. La inmunodeficiencia tiene lugar cuando el sistema inmunitario es menos activo de lo normal, lo que favorece las infecciones reincidentes y con peligro para la vida. Por otro lado, si nuestro sistema inmunológico está demasiado activo, o se activa cuando no es necesario, podemos tener enfermedades como las alergias o las llamadas enfermedades autoinmunes, en las que nuestras defensas nos atacan a nosotros mismos.

Otras enfermedades son provocadas por el desgaste de nuestro cuerpo, de nuestros distintos órganos, cuando pasa el tiempo. Cuando somos niños y jóvenes, el cuerpo es nuevo y

funciona plenamente. Las células se reproducen copiándose perfectamente unas a otras y todo va bien. Al pasar los años, esas órdenes de copia perfecta empiezan a cansarse y a ser menos perfectas. Y, encima, la química de nuestro cuerpo hace que algunas partes se oxiden, se desgasten o dejen de funcionar bien. Gracias a los avances de la medicina y la ciencia, algunas partes se pueden complementar con medicamentos o sustituir con prótesis o recambios. Pero no son cambios para siempre.



Finalmente, hay enfermedades cuya aparición puede estar favorecida por alteraciones en nuestro código genético. De alguna manera son herencias de nuestros padres, abuelos, bisabuelos, tatarabuelos (y así hacia atrás). Son pequeños defectos de programación que hacen que algunas familias tengan más facilidad para tener determinadas enfermedades. Tienen genes que llevan esos errores, que pueden manifestarse o no, dependiendo de muchos factores, a veces condicionados por el ambiente y los hábitos de salud de cada individuo. Por eso, por ejemplo, los gemelos idénticos no tienen por qué tener las mismas enfermedades. Es importante, eso sí, dejar claro que a pesar de todos los buenos hábitos y toda la prevención que se lleve a cabo, ningún ser humano es inmune a cualquier tipo de enfermedad, ya sea degenerativa, inflamatoria o autoinmunitaria, como el propio cáncer.

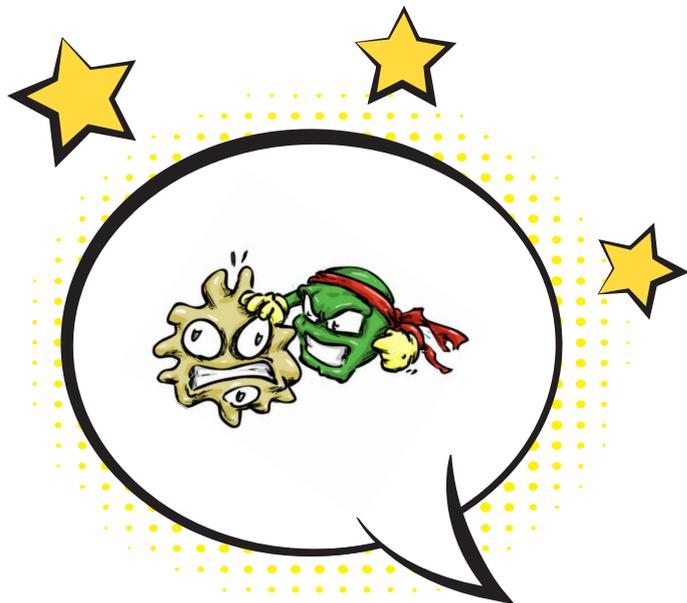
## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ESTAR BIEN?

Gracias al avance de la ciencia y la medicina en los últimos siglos sabemos que hay algunas formas de ayudar al cuerpo a estar mejor y a conseguir que viva muchos más años y en mejores condiciones. En resumen: alimentarse, estar limpio, activo, feliz y libre de tóxicos.

Para empezar, la alimentación y la higiene hacen que el cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita y lo mantenga libre de “intrusos” o agentes infecciosos. También sabemos que hay que evitar los malos hábitos como el tabaco, el alcohol o las drogas, que son tóxicos, una especie de “veneno” que hace que los procesos normales dejen de funcionar bien. Se ha demostrado que el tabaco y el alcohol están relacionados claramente con enfermedades de todo tipo, desde obesidad hasta enfermedades respiratorias, intestinales, artritis e incluso cáncer. Sería ideal que se pudiese vivir en un entorno ambiental limpio y sin contaminantes, aunque no siempre es posible. Además, son importantes la actividad física y la estabilidad emocional, que mantienen en forma nuestro cuerpo y nuestra mente y transmiten la sensación de bienestar y equilibrio. Finalmente, tenemos que comprometernos con la vigilancia de nuestra salud, estar atentos a cómo nos encontramos, pasar las revisiones médicas y vacunas necesarias y consultar siempre que algo no parezca funcionar bien a un profesional de la salud.



## CÓMO CONVIVIR CON LA ENFERMEDAD CUÁNDO EL ENFERMO ES UN NIÑO O UN ADOLESCENTE



Muchas de las enfermedades que padecen niños o adolescentes son enfermedades agudas leves que se superan con unos días de reposo y medicación, como por ejemplo la gripe, una gastroenteritis o unas anginas. Dependiendo de su origen (vírico, bacteriano, etc.) pueden ser o no contagiosas, así que el pediatra o el médico de cabecera tiene que indicarnos qué hacer para recuperarnos. Otras enfermedades son crónicas, es decir, que se padecerán a lo largo de la vida, pero eso tampoco significa que tengan que ser graves o que puedan poner en riesgo la vida del enfermo. Son enfermedades como el asma o la diabetes, trastornos con los que se puede convivir de manera normal siempre y cuando se traten de la forma adecuada.

En el caso de enfermedades graves, como puede ser el cáncer infantil, desde que se diagnostica, se trata y se logra curar —en los casos en que es posible, que cada vez son más—, el proceso puede durar meses, incluso años, y hay que intentar que esa nueva situación se

normalice y todo el mundo conviva con ella de la forma más natural posible.

Lo principal en la escuela, ante este tipo de situaciones, es que el profesor tenga el máximo de información si uno de sus alumnos padece cáncer y se reúna con los padres para conocer la aproximación que quiere tener la familia durante la duración de la enfermedad. Es importante siempre mantener el respeto y la privacidad de cada familia y compartir la información que se decida explicar con el resto de los alumnos de una manera objetiva, para que todos conozcan lo que está pasando y puedan acompañar a su compañero durante la enfermedad de forma natural y tranquila.

Al fin y al cabo, todos estamos expuestos a padecer enfermedades como el cáncer. Lo esencial es hablar del tema con normalidad y tener en cuenta que, en la actualidad, la mayoría de casos son curables. A veces se tiene miedo a lo desconocido y convertimos el término “cáncer” en una palabra tabú. Por ello, siempre será mejor hablar, explicar y preguntar todo aquello que no se sepa, para que toda la clase siga con su día a día de la forma más fluida, integrando estas situaciones con la normalidad habitual que se integrarán muchas otras a lo largo de la vida escolar.



## ACTIVIDAD

### **HABLEMOS SOBRE LO QUE SABEMOS DE ESTAR ENFERMO**

**Seguro que alguna vez has estado enfermo. O alguien en tu casa. O has visitado un hospital y te has quedado impresionado o preocupado... ¿Hablamos sobre ello?**

Estar enfermo no es nada malo, es parte de la vida. Estar vivo es estar expuesto a que nuestro cuerpo se averíe o se estropee en algún momento y necesitemos ayuda para repararlo. También significa que aprendemos que no nos gusta estar mal y que podemos y debemos ayudar a nuestro organismo a encontrarse lo mejor posible. Venga, te animamos a que expliques a los demás tu experiencia con la enfermedad. Escribe una redacción (el profesor te dirá de cuántas líneas) con uno de estos títulos:

**Aquella vez que me puse enfermo.**

**Conozco a alguien que se ha puesto enfermo.**

**He visitado un hospital y esto es lo que me ha llamado la atención.**

**Tenemos un amigo o conocido en el colegio, en la familia, entre los vecinos... que tiene cáncer. ¿Cómo me comporto cuando estoy con esa persona? ¿Cómo me siento? ¿Ha cambiado mi forma de relacionarme con él?**

# ACTIVIDAD

## JUEGO DE CARTAS DE HÁBITOS SALUDABLES

La forma de ayudar a tu cuerpo a estar mejor es proporcionarle los mejores ingredientes, mantenerlo limpio, en forma, activo y equilibrado y pasar todas las revisiones que te toque con los mejores profesionales.

Prepara 48 cartulinas del tamaño de cartas para jugar, 4 series de 12. Vas a tener que numerarlas 4 veces del 1 al 12, como los palos de una baraja. La primera serie del 1 al 12 con los números escritos en color azul; la segunda, en color rojo; la tercera, en verde, y la cuarta, en negro.

La serie de cartas de color azul va a ser la de la alimentación. Vas a dibujar en sus números las cosas que "introduces" en tu cuerpo y te aportan lo que necesitas para estar bien. Por ejemplo, el agua, las frutas, los vegetales, la leche y los lácteos, la carne, el pescado, el pan y la pasta, el arroz, las legumbres, el aceite o los frutos secos.

La serie de cartas de color rojo, las cosas que sirven para cuidar de tu cuerpo, como la higiene, los medicamentos, las vacunas, las visitas al médico... Pinta, por ejemplo, lavarse las manos, lavarse los dientes, ducharse, llevar ropa limpia, respirar aire puro, visitar al pediatra, ponerse una vacuna, tomar los medicamentos que te ha recetado tu médico, medirte y pesarte para ver cómo creces, hacer pipí y caca regularmente, protegerte del sol o abrigarte cuando hace frío. Hay muchas otras y, si quieres, puedes cambiar algún dibujo por lo que consideres más importante.

La serie de cartas con números de color verde van a recoger las actividades físicas que te ayudan en el día a día y las cosas que hacen que tu mente se sienta en equilibrio y feliz. Dibuja, por ejemplo, caminar cada día, jugar, practicar un deporte, tener amigos, hablar de las cosas que te importan, subir y bajar escaleras, bailar, cantar, nadar, abrazar a tus personas favoritas, hacer las paces cuando te enfadas o participar en una carrera solidaria.

Finalmente, tenemos la serie de color negro. A ver si lo adivinas. Vamos a dibujar doce cosas que nos ponen en riesgo, nos desequilibran, nos hacen perder la partida, nos estropean física o mentalmente. Vaya, las cosas que ponen en juego nuestra salud. Pueden ser: el tabaco, el alcohol, las drogas, las peleas, estar tirados sin hacer nada, atiborrarse de dulces, ir sucios, saltarse los semáforos, comer poco o mal, dormir poco y mal o engancharse al ordenador. ¿Ya está preparada tu baraja de cartas de la salud? Pues ahora toca jugar. Vamos a ver un par de formas de hacerlo:

1. El objetivo del juego es desprenderse de todas las cartas antes que los demás.
2. Se mezclan todas las cartas. Se reparten 5 por persona y el resto queda en el mazo. Se levanta la carta superior del mazo que dará la salida. Se lee en voz alta.
3. El siguiente jugador deberá tirar una carta del mismo color o bien con el mismo número y la leerá en voz alta al lanzarla. Si no tiene, puede robar una del mazo y, si va bien, la tirará, o si no se la quedará y pasará el turno.
4. Cada vez que alguien tire una carta debe leerla en voz alta para que todos escuchen ese buen hábito de salud.
5. En el momento en que un jugador lance una carta de los malos hábitos, de color negro, ese jugador decide si el juego cambia de sentido o bien si el siguiente jugador debe robar otra carta (por ejemplo, cuando le queda una sola o muy pocas) y pasar. Los malos hábitos es lo que tienen, que te hacen retroceder y perder salud o bien dificultan el avance.