

Actividades complementarias

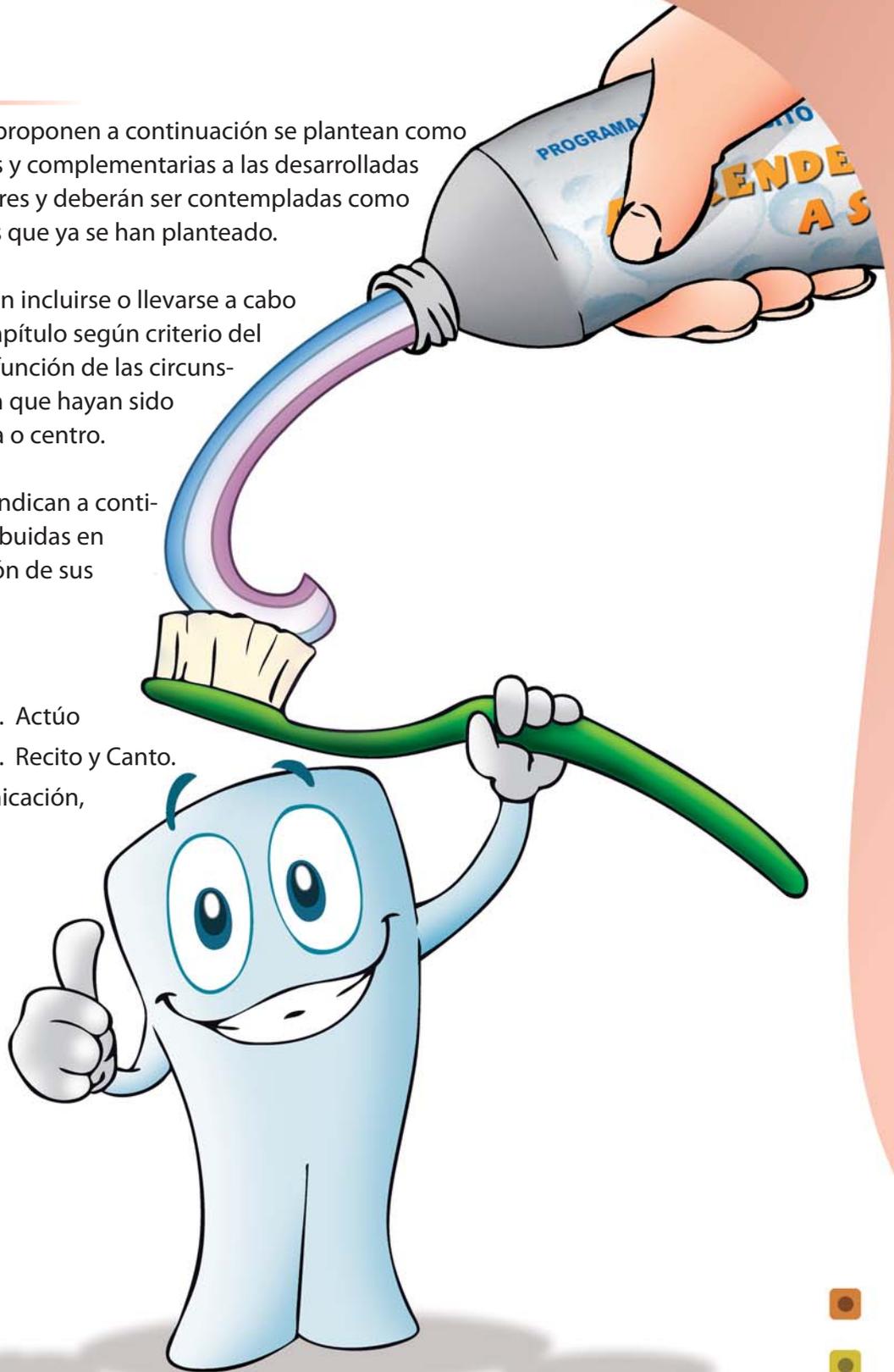
SE FUNDAMENTA EN:

Las actividades que se proponen a continuación se plantean como actividades orientativas y complementarias a las desarrolladas en los capítulos anteriores y deberán ser contempladas como opciones añadidas a las que ya se han planteado.

Estas actividades podrán incluirse o llevarse a cabo dentro de uno u otro capítulo según criterio del personal docente y en función de las circunstancias e idoneidad con que hayan sido abordados en cada aula o centro.

Las propuestas que se indican a continuación, han sido distribuidas en cinco bloques en función de sus contenidos:

- El Rincón del Arte.
- Se abre el telón y... Actúo
- Se abre el telón y... Recito y Canto.
- Medios de Comunicación,
- ¡ A Jugar !.





El Rincón del Arte

SE FUNDAMENTA EN :

La importancia de trabajar otros lenguajes diferentes al oral y al corporal para expresarse con otros códigos. Potenciar el área de plástica para trabajar los objetivos curriculares de salud bucodental y desplegar entre los alumnos y las alumnas sus posibilidades de expresión.

COMPETENCIAS :

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS :

Que los alumnos y las alumnas expresen a través del lenguaje plástico (dibujos, murales...) sus conocimientos y actitudes sobre la salud bucodental.

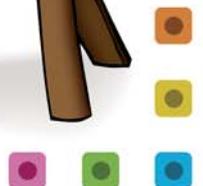
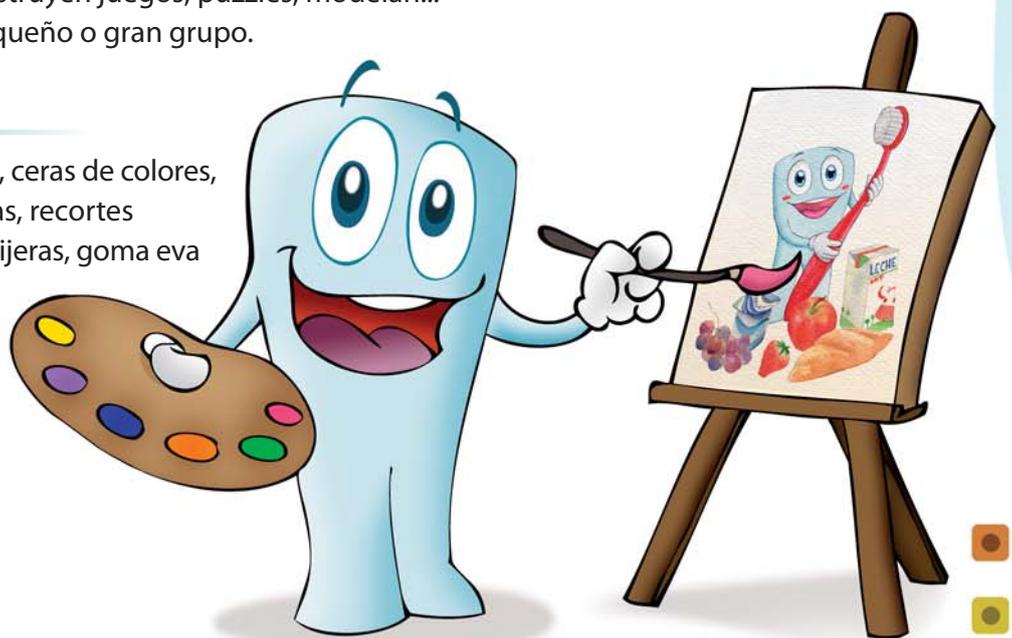
Adquirir contenidos procedimentales y conceptuales a través de la manipulación y transformación de distintos materiales.

DESARROLLO :

Los alumnos y las alumnas realizan dibujos, murales, diseñan mascotas, elaboran mensajes, construyen juegos, puzzles, modelan... individualmente, en pequeño o gran grupo.

RECURSOS :

Folios, cartulinas, lápices, ceras de colores, arcilla, plastilina, pinturas, recortes de prensa, pegamento, tijeras, goma eva y cartón pluma.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Disfruta con la realización de las variadas actividades del taller.
- Conoce y utiliza adecuadamente las diferentes técnicas plásticas.
- Plasma lo que ha aprendido sobre higiene, alimentación y salud bucodental, de diferentes maneras, formas y técnicas.
- Respeta y valora el trabajo realizado por el resto de compañeros y compañeras.





..... **Moldea a Dientín**

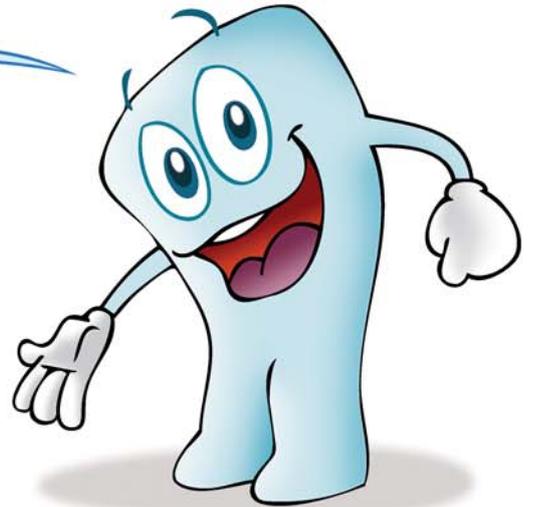
Moldea con arcilla blanca, plastilina u otros materiales a Dientín. Puedes usar pelotas de pin-pon para los ojos y fieltro para la boca, entre otros materiales.

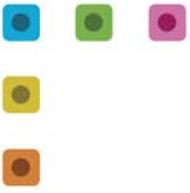




Pirámide Hábitos Saludables

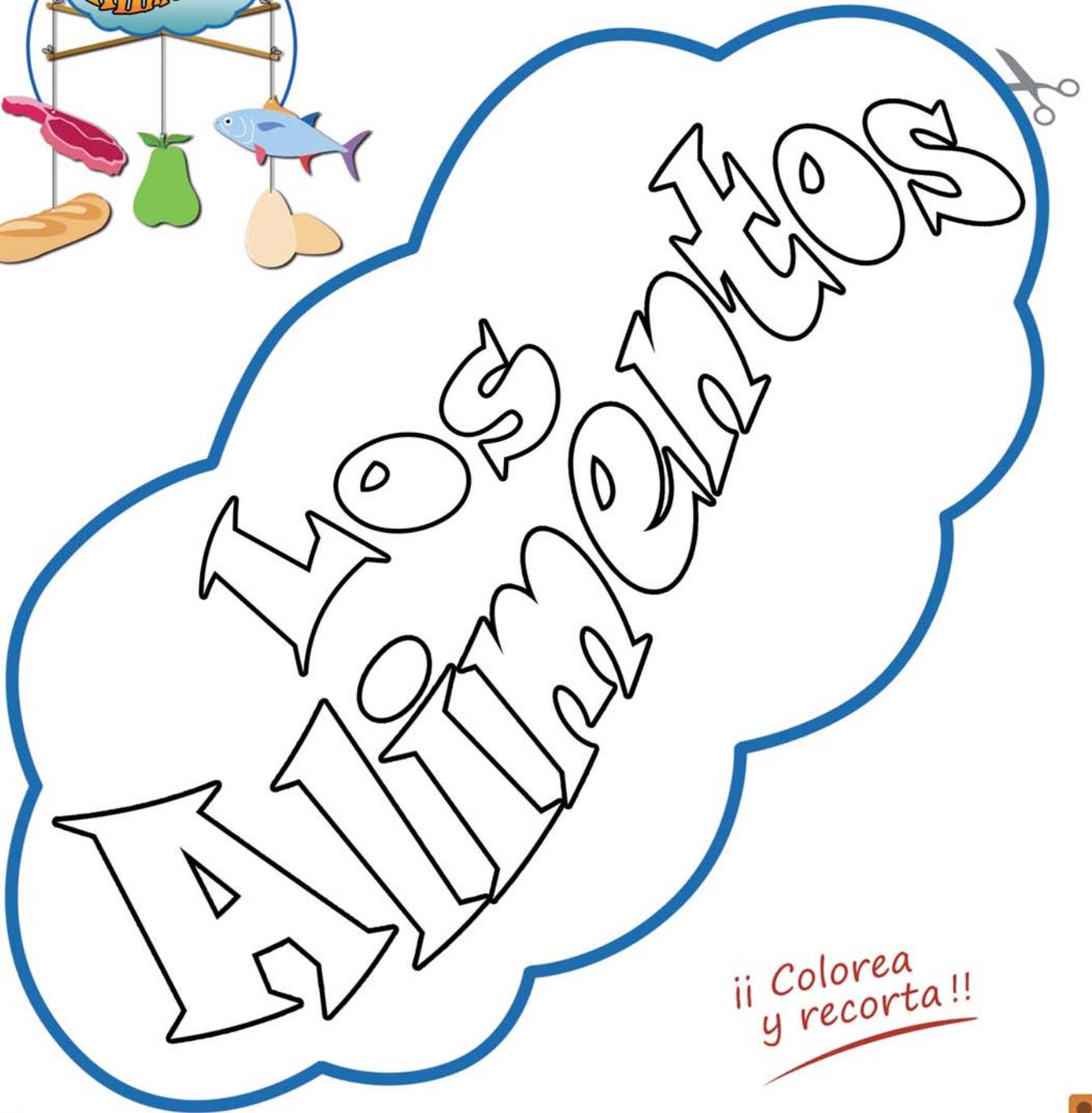
Recorta y pega en cartón pluma, luego puedes pegarle un imán y ponerla en la nevera



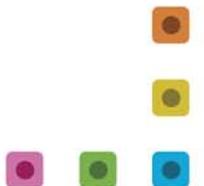


..... Hagamos un móvil

Colorea y recorta las figuras de los alimentos. Después montaremos un móvil como el del dibujo. Puedes utilizar goma eva para darle consistencia.



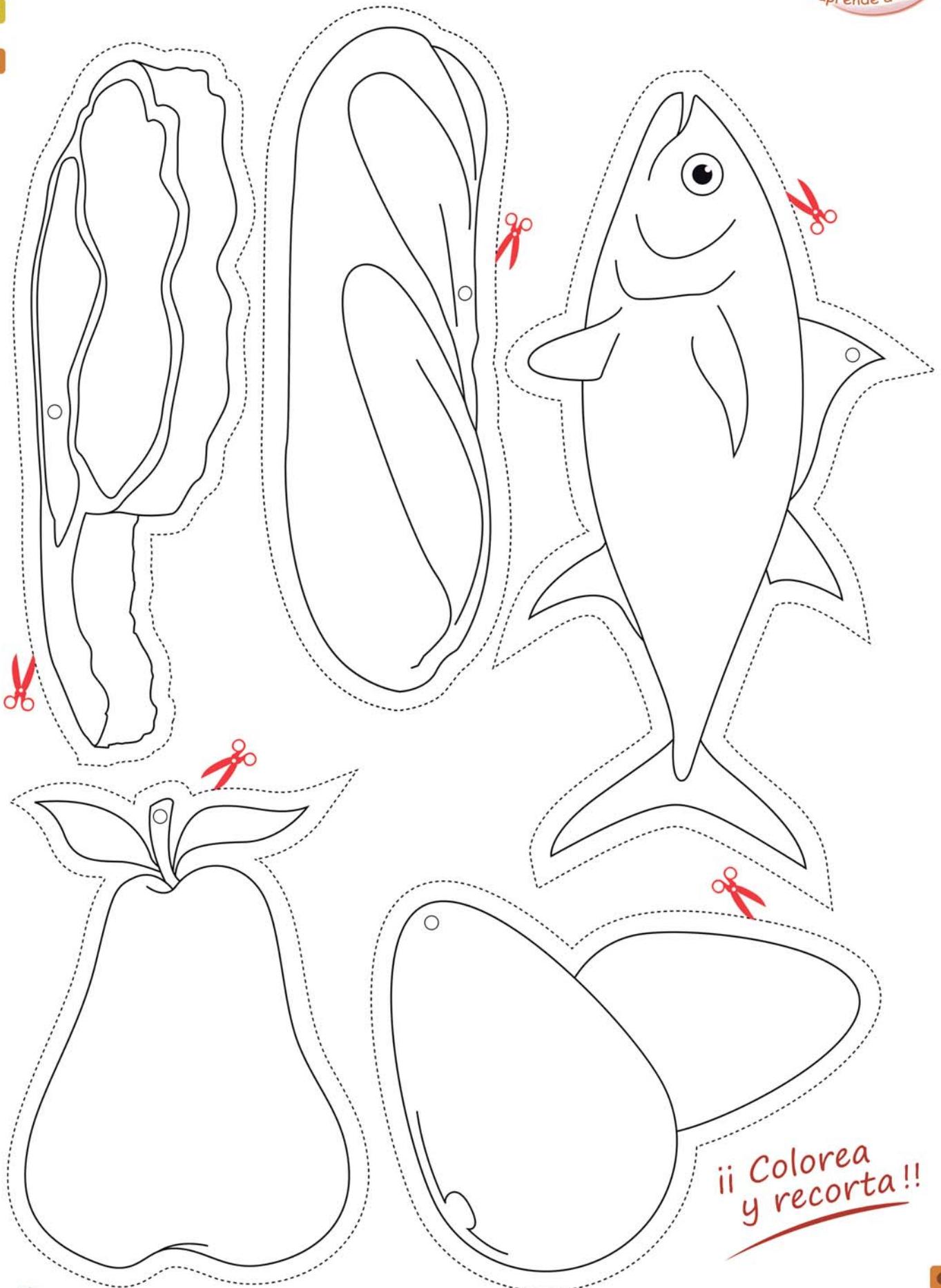
¡¡ Colorea y recorta !!





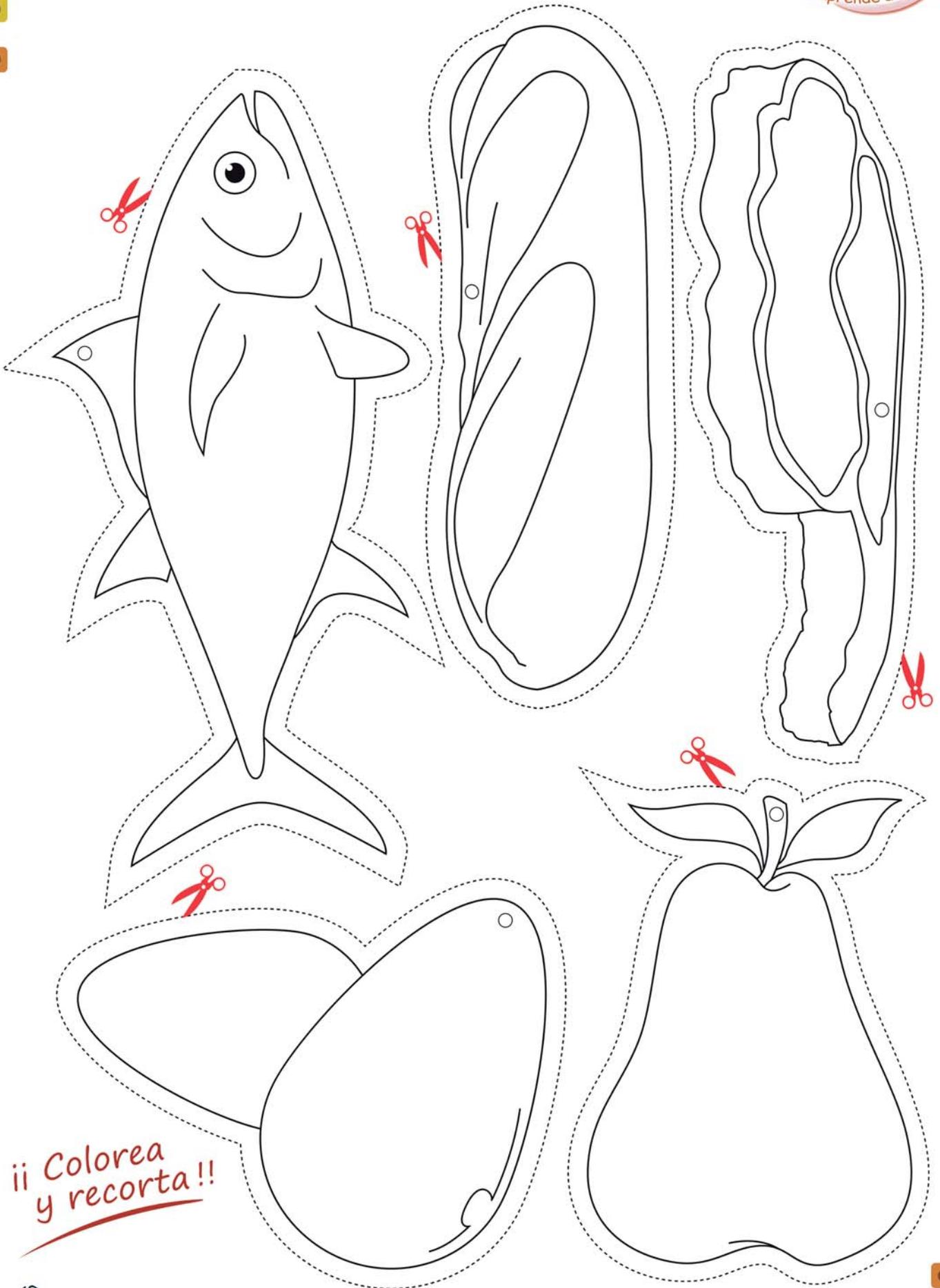
*ii Colorea
y recorta!!*



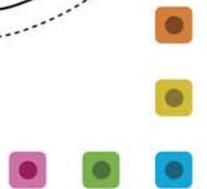


*¡¡ Colorea
y recorta !!*





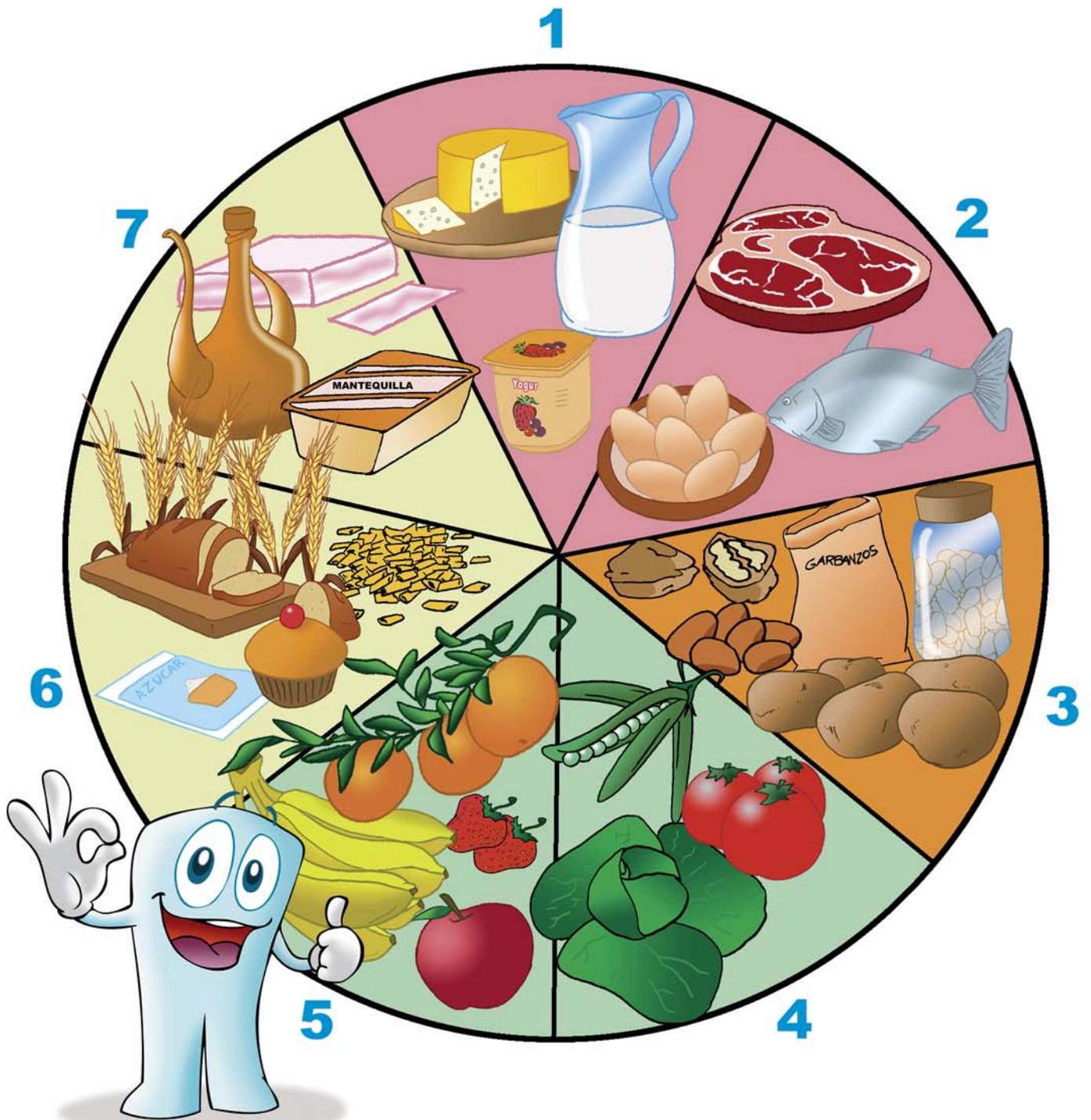
*¡¡ Colorea
y recorta !!*





..... Rueda de los Alimentos

Elabora una Rueda de los Alimentos con plastilina sobre un plato desechable.





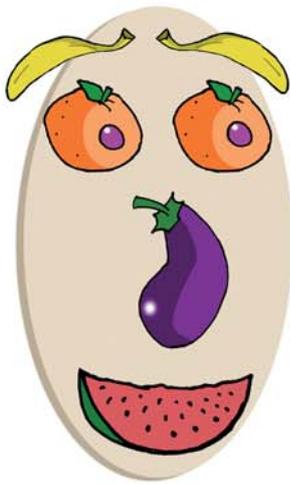
Dibuja con Alimentos



Hace más de 400 años, un pintor italiano, inventó un juego visual haciendo retratos compuestos por alimentos. Aquí puedes ver uno de sus cuadros más conocidos.

No te vamos a pedir que llegues a la complejidad de Giuseppe Arcimboldo; pero te proponemos que despiertes tú imaginación dibujando caras a partir de la combinación de todos los alimentos que se te ocurran.

Te proponemos algunos ejemplos más sencillos.



Con 2 plátanos hacemos las cejas.



Con 2 uvas hacemos las pupilas.



Con 2 naranjas hacemos los ojos.



Con 1 berenjena hacemos la nariz.



Con 1 rodaja de sandía hacemos la boca.



Con 2 espigas de trigo hacemos las cejas.



Con 2 aceitunas hacemos las pupilas.



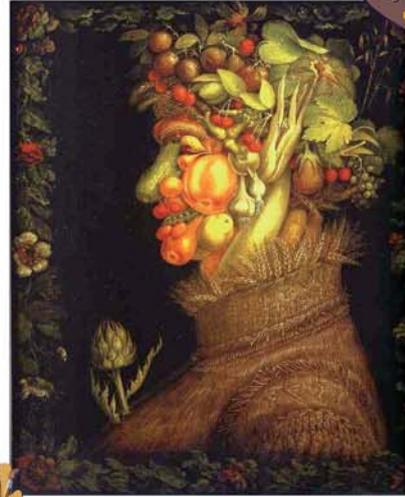
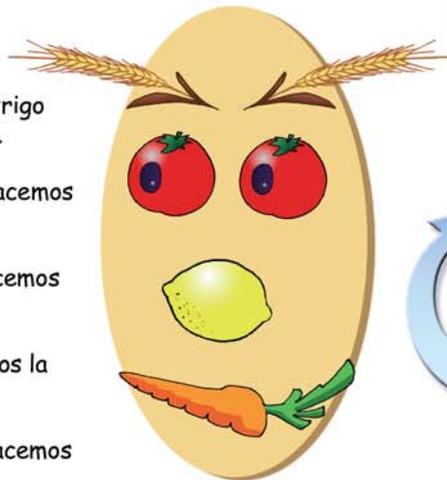
Con 2 tomates hacemos los ojos.



Con 1 limón hacemos la nariz.



Con 1 zanahoria hacemos la boca.



"El verano" (1573). Giuseppe Arcimboldo, Museo del Louvre, París.



¡¡ dibuja el tuyo !!

Giuseppe Arcimboldo (1527-1593), pintor italiano que inventó un estilo de retrato en el que los rostros estaban compuestos por agrupaciones de flores, frutas y alimentos. Algunos son retratos satíricos de personajes de la corte y otros son retratos alegóricos, destacando "El verano" (1573). Sus cuadros fueron considerados piezas curiosas y populares.



Se abre el telón y... Actúo

SE FUNDAMENTA EN :

El potencial educativo que tienen la expresión corporal y las técnicas teatrales para trabajar las actitudes y hábitos saludables así como para desarrollar las aptitudes para el teatro de los alumnos y las alumnas y su capacidad de simbolización.

COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS :

Que el alumnado sea capaz de integrar y expresar hábitos y actitudes relacionadas con la salud bucodental.

Fomentar y potenciar las posibilidades de expresión dramática de los alumnos y las alumnas.

DESARROLLO :

El alumnado, a partir de distintos agrupamientos realizará dramatizaciones conociendo los distintos géneros teatrales.

RECURSOS :

Relatos, cuentos, sucesos cotidianos, experiencias, manuales de teatro, bibliografía alusiva: (p.e. Cañas, J. "Actuar para ser").

CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Dramatiza e interioriza hábitos de salud bucodental, aseo, alimentación y movimiento.
- Se expresa corporal y verbalmente de manera adecuada.
- Dispone de buen tono postural.
- Disfruta interpretando diferentes personajes de obras de teatro, cuentos, etc.







teatrillo

Picadientes

Narrador: Pablo era un niño pequeño que no sabía que muy cerca de él había unos pequeños monstruitos. Su amiga María intentó explicárselo un día.

María: Pero si están tan cerca, que están dentro de ti. Abre la boca y mira en el espejo.

Pablo: Pues sigo sin ver nada.

María: ¿Ves esa manchita negra que tienes en la muela? Es la cueva que se está haciendo Picadientes.

Pablo: Picadientes, menudo nombre. ¿Qué hace en mi boca? ¿Qué busca?

María: Vamos a llamarlo y que él mismo te lo explique. ¡Picadientes, Picadientes! ¡Sal de ahí!

Picadientes: ¿Quién me llama? ¡Ah, hola María! ¿Qué te trae por aquí?

María: Pues mira, Pablo quiere saber lo que haces dentro de su boca.

Picadientes: Pues comer, comer, comer...

Pablo: ¿Qué comes si mi boca está vacía?

Picadientes: Eso es lo que tú te crees. He encontrado tres granitos de delicioso azúcar, un pedacito de chocolate, una miguita de pan... ¡Qué atracón me estoy dando! Pero no creas que es fácil. La comida está escondida entre los dientes y tengo que ir rompiéndolos y haciendo túneles para alcanzarlos, pero aunque es pesado merece la pena. Además me encanta dejar los dientes sucios y rotos porque luego duelen. ¡Ja, ja, ja!

Narrador: Pablo empezó a asustarse pensando en el daño que Picadientes podía hacerle. Pero alguien le llamaba desde la repisa del cuarto de baño.





Cepillo: ¡Chis, chis! ¡Pablo, eh! ¡Aquí en la repisa! No te asustes. Soy el cepillo de dientes y no te preocupes por lo que ese bicho te acaba de decir.

Narrador: Cuando Picadientes escuchó al cepillo, corrió rápido a esconderse porque a tan buen soldado siempre había que tenerle miedo.

Cepillo: ¿Has visto cómo se asusta de mí? Es porque sabe que conmigo no puede pelear. Yo soy más fuerte que él. Si me frotas en tus dientes prometo sacar todos los trocitos de comida de tu boca y así Picadientes tendrá que buscarse otra boca de niño o niña que no se cepille los dientes para comer.

Pablo: ¡Oh, gracias! Dime qué tengo que hacer para que se vaya ahora mismo.

Cepillo: Tenemos trabajo, prepárate.

Doña Pasta: Preparada. Pablo, extiéndeme encima del cepillo.

Narrador: Pablo así lo hizo.

Pablo: ¡Bien, ahora frotaré una y otra vez, para que se vaya de mi boca para siempre!

Narrador: Pablo frotó tantas veces que Picadientes salió rápidamente y se fue a colar por el agujero del lavabo.

Pablo: Esto es maravilloso.

Cepillo: Sí, pero recuerda que nunca debe haber comida en tu boca porque Picadientes puede volver. Ya sabes que siempre estamos para ayudarte y no te olvides de hacernos una visita después de comer.

Pablo: No te preocupes. Después del susto que he pasado creo que no se me olvidará nunca.

Narrador: Como os podéis imaginar, desde aquel día Pablo tuvo mucho cuidado de tener siempre los dientes bien limpios.

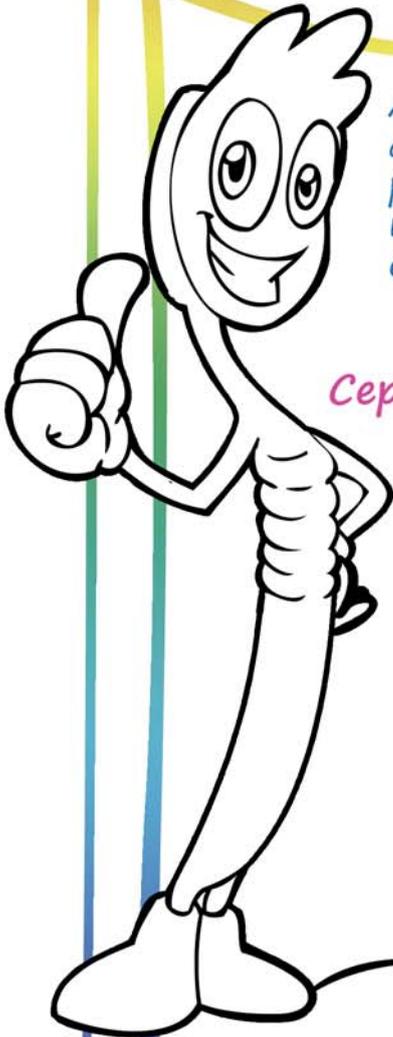


... fin ...

Personajes



Amplía y colorea los personajes, después recorta y pégalos a pajitas o sorbetes para moverlos como marionetas en un teatrillo.



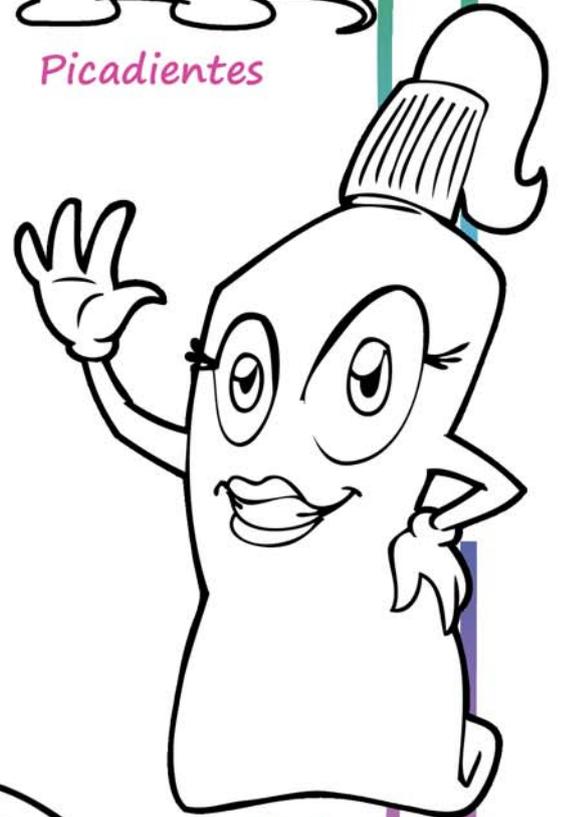
Cepillo



Picadientes



Pablo



Doña
Pasta



María



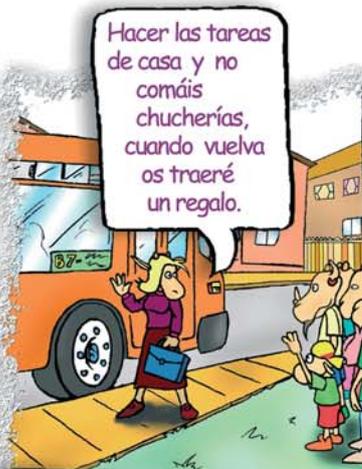
Érase una vez

Invéntate un cuento.

Es importante que pienses que los frutos secos son tan divertidos como las "chuches" y que además son amigos de nuestra salud. Por eso te invitamos a inventar un cuento en el que las "chuches" no salgan muy bien paradas. ¿Complicado?, menos de lo que piensas. Inténtalo y ya verás que bien te sale. Si tienes dificultad te proponemos el comienzo de una historia para que tú la termines. Y comienza así...

Había una vez cuatro cabritillos que comían "chuches" a todas horas. Esto hacía que no tuviesen apetito y se dejasen la comida que preparaba su mamá.

Una tarde, en que Doña Cabra tenía una cita importante, les dijo ...

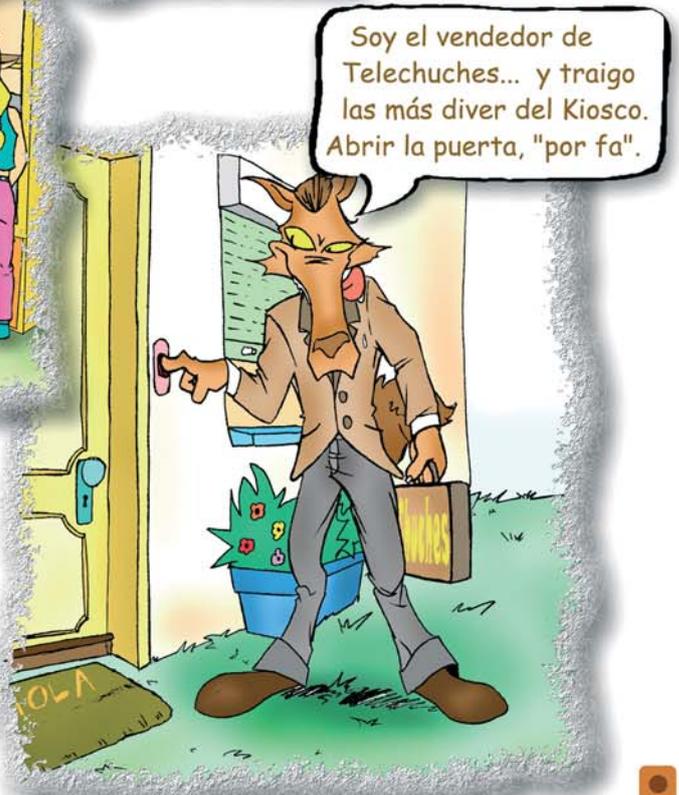


2 Pero Don Lobo, que estaba atento a la conversación, tuvo una gran idea.



3 Los cabritillos se pusieron a limpiar la casa, por ver si encontraban el lugar dónde su mamá había escondido los "dulces".

Mientras tanto, Don Lobo disfrazado de vendedor de chucherías, llamó a su puerta...



¿Qué es lo que trama el lobo?
¿Le abrirán la puerta los cabritillos golosos?
Ahora continúa tú ...





Se abre el telón y... Recito y Canto

SE FUNDAMENTA EN :

El interés curricular del desarrollo del lenguaje poético para la adquisición y expresión a través del mismo de los objetivos y contenidos tanto de las áreas como de la salud bucodental de forma transversal.

COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS :

Desarrollar objetivos y contenidos de salud bucodental a través del lenguaje poético.

DESARROLLO :

El alumnado elabora poesías, narraciones, acertijos, trabalenguas, retahílas... relacionadas con la salud bucodental.

Se leen en clase los trabajos elaborados y otros que puedan ser de interés y se desarrollan los aspectos recogidos en la programación de aula.

RECURSOS :

Papel, lápices, útiles de colorear, cuentos y libros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Memoriza e interpreta canciones, poesías, retahílas, adivinanzas... de hábitos de salud en general y de salud bucodental en particular.
- Disfruta interpretando canciones y poesías.
- Inventa y crea diferentes textos para poesías, canciones, etc...
- Respeta las creaciones de los compañeros y las compañeras.





Cantamos

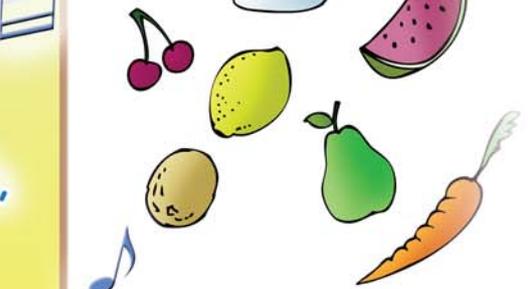
Canción del Diente Sano

Los dientes de la boca
te hacemos saber,
no nos gusta el azúcar
una y otra vez.
Chuches, caramelos,
me irritan a mí,
más si te los tomas,
antes de dormir.

Leche, queso, huevos,
arroz y yogur,
frutas y verduras,
carne y pescadito,
ricas ensaladas
con buen aceitito,
prefiero, nos gustan más,
que un pastelito.

Cuidado con las caries,
las bacterias, los
flemones,
cepilla cada día con flúor
nuestros rincones.
Restos entre dientes,
con seda dental se van,
y una dieta equilibrada
también nos ayudará.

Visita al dentista,
sin miedo, con buen humor,
es amigo de los dientes
y también su protector.
Este buen consejo
repite a tus papás,
verás que tus dientes,
más sanos estarán.





..... Poesía Alimenticia

Inventar una poesía relacionada con los alimentos y/o la buena alimentación.

Como por ejemplo:

EL GAZPACHO

*Se machacan de un ojo cuatro dientes
con sal, miga de pan, huevo y tomate
y en aceite de oliva bien se bate,
majando con los ritmos convenientes.*

*Se junta el agua con los ingredientes
para que, así, la masa se dilate
y se echan al conjunto, por remate,
chorrillos de vinagre intermitentes.*

*Cuando quede diluida bien la pasta,
afíle el colador con su noble casta
y, para guarnecer plato tan fino.*

*Démosle ya su peculiar acento,
echándole trocitos de pimiento,
de cebolla, de pan y de pepino.*

*Poesía de
Benito Pérez*





..... Frases en Verso

Elaborar frases en verso con los consejos que hay que tener en cuenta para llevar una buena salud bucodental y una alimentación equilibrada, para su posterior distribución en el colegio y en los hogares.

Plasmarlo en un papel continuo con dibujos que quedarán visibles en diferentes lugares del centro. También se puede realizar un concurso con los distintos trabajos realizados.





Medios de Comunicación

SE FUNDAMENTA EN :

La utilidad de contar con los medios de comunicación como recursos didácticos de gran potencial que suponen un elemento motivador y complementario en la educación en general y de la salud bucodental en particular.

COMPETENCIA :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS :

- Utilizar los medios de comunicación, y especialmente los audiovisuales, en la adquisición de contenidos relacionados con la educación para la salud.



- Facilitar el aprendizaje de conocimientos, actitudes, habilidades y hábitos en relación con el cuidado de la boca desde la lactancia.
- Implicar al niño y a la niña, a la familia, a la escuela, al personal sanitario y a los medios de comunicación en la promoción de la salud bucodental.



DESARROLLO :

Programación dentro del proceso "enseñanza-aprendizaje".
Visualización previa por parte del profesorado.
Presentación del tema al alumnado.
Proyección parcial o total del vídeo.
Actividades relacionadas con el mismo.

RECURSOS :

- Vídeo de "Dientín"
- Vídeo "Érase una vez la vida: los dientes"
- Vídeos de "Los Fruitis"
- Vídeos de "Érase una vez... el cuerpo humano"
- Barrio Sésamo
- Completar con otros vídeos de interés sobre el tema.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

Interioriza e interpreta los mensajes recibidos.
Acude motivado a las "sesiones de cine".
Recuerda los comportamientos o hábitos saludables que se muestran en el vídeo.
Es crítico con la información recibida.
Se siente identificado con algún personaje y explica el porqué.
Propone soluciones a los "conflictos" vistos.



Vamos al cine: Dientín

vídeo educativo de salud bucodental

Sinopsis:

Dientín, un personaje animado que representa a un diente temporal, acude a la llamada de dolor de un niño de 6-7 años, que siente molestias en sus dientes.

Se establece entre ellos una relación afectiva, de diálogo y educativa, a través de la cual, y alternando la narración con imágenes reales y dibujos animados, se van explicando:



- Las distintas partes de un diente.

- La cronología de los dientes.

- La dentadura temporal.

- Las primeras muelas permanentes.

- Las bacterias.

- La placa.

- La importancia del consumo de azúcares, su frecuencia y cepillado con pasta dental con flúor.

- Cómo cepillarse.



La película termina con una simpática canción que todos cantan. En su letra se recogen los consejos preventivos más relevantes para prevenir la caries y las enfermedades periodontales.

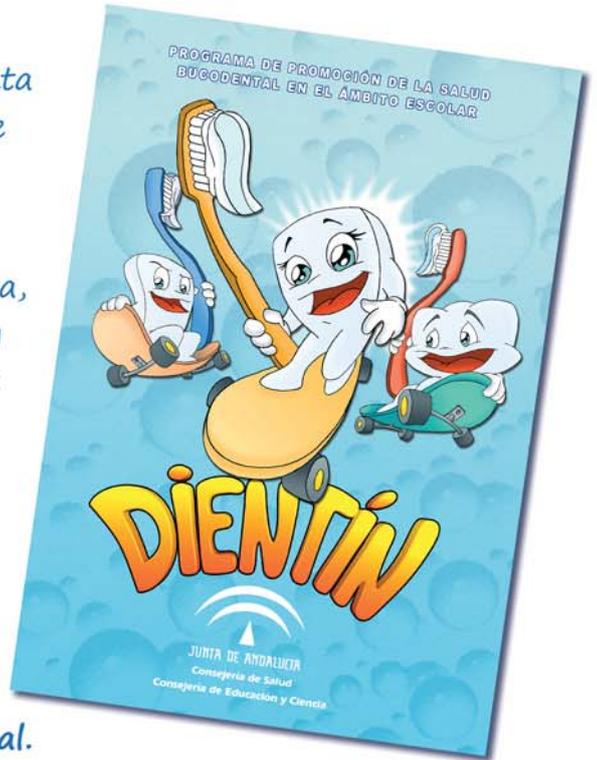
Enlace de Interés.

Si no dispone su centro del DVD, puede encontrar la película en los siguientes vínculos:

<http://www.youtube.com/watch?v=mOzpFPoXla4>

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/salud_bucodental/dientin

[Webs consultadas y vigentes en Oct. 2013]



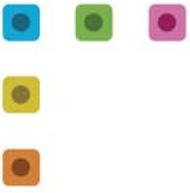
Viendo la Televisión

Construimos un televisor con cajas de cartón, elegimos varios anuncios relacionados con la salud bucodental, los dentríficos, los productos para el aseo, la alimentación, el deporte, etc. Los adaptamos y dramatizamos realizando un análisis significativo de los mismos.

Con los niños y niñas, realizar un diálogo sobre los efectos de la falta de higiene en las relaciones sociales, con especial referencia a la higiene bucodental.

Posteriormente se puede proponer la creación y confección de spots publicitarios que sean alternativos a los que hayan servido de referencia. Dependiendo de la edad de los alumnos y las posibilidades técnicas de que se disponga en el centro o en la clase, podrían grabarse en vídeo.





..... **Somos periodistas**

Los niños y las niñas realizarán entrevistas sencillas a los familiares y amigos sobre hábitos de higiene bucodental y de vida saludable como: alimentación sana y equilibrada, ejercicio físico, higiene, descanso; o sobre sus hábitos de vida tales como: horas que pasan viendo la televisión o utilizando videojuegos, las actividades que realizan al aire libre, las actividades que hacen toda la familia junta, etc...

También pueden realizarse entrevistas unos a otros.

Elaboración por los niños y las niñas de una revista de hábitos saludables (mensual/trimestral). Los niños serán redactores, ilustradores, periodistas de investigación en casa (entrevistas a familiares, amigos...).

Esta actividad se puede complementar con un taller de maquetación y publicación digital.





i A jugar... !

SE FUNDAMENTA EN :

El poder educativo y motivador que tiene el juego, el carácter lúdico de estas actividades.

COMPETENCIAS :

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS :

Fomentar juegos cooperativos y motivadores.
Trabajar aspectos de la salud de forma lúdica y divertida.
Introducir los temas de salud en los juegos de los escolares.

DESARROLLO :

En Educación infantil "rincón de juegos", en Educación Primaria realizar estas actividades de juego como complemento a otras actividades y así poder alternar distintos "tiempos" en clase.

RECURSOS :

Folios, cartulinas, lápices, ceras de colores, rotuladores, pinturas, pegamento, tijeras..., para construir los distintos juegos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

Participa en el juego.
Respetar las reglas del juego.
Colabora en los juegos de equipo.
Cambia su actitud respecto a los hábitos saludables.

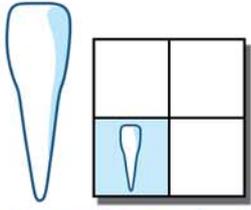






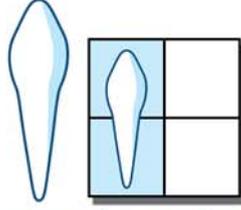
Busca Dientes

INCISIVO



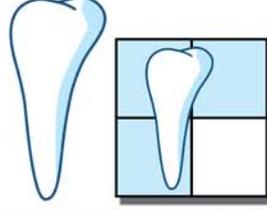
ocupará 1 cuadrado

CANINO



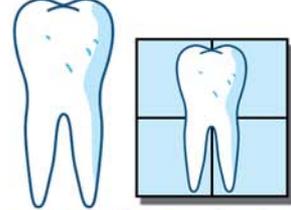
ocupará 2 cuadrados

PREMOLAR



ocupará 3 cuadrados

MOLAR



ocupará 4 cuadrados

A B C D E F G H

1

2

3

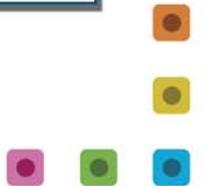
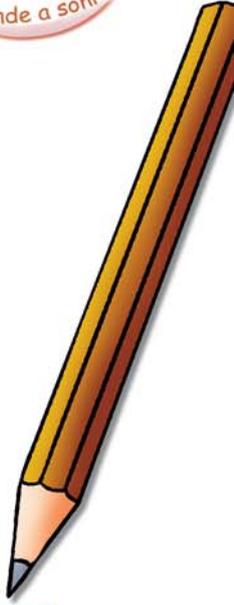
4

5

6

7

8





Busca Dientes

Este juego es una variante del popular juego de mesa de los “barquitos”.

Reglas del juego “Busca Dientes”

Número de jugadores: 2

Cada jugador recibe una plantilla con una cuadrícula que contiene 8 letras y 8 números.

En dicho tablero cada niño/a deberá dibujar las siguientes piezas dentales:

- 4 **incisivos** que ocuparán 1 cuadro cada uno, haciendo un total de 4 cuadros.
- 2 **caninos** que ocuparán 2 cuadros cada uno, haciendo un total de 4 cuadros.
- 2 **premolares** que ocuparán 3 cuadros cada uno, haciendo un total de 6 cuadros.
- 2 **molares** que ocuparán 4 cuadros cada uno, haciendo un total de 8 cuadros.

Cada una de las piezas se puede poner tanto en posición horizontal como vertical, con objeto de dificultar su localización.

El jugador que empieza lanzará 3 disparos de bacterias al adversario. Si hace blanco en alguna pieza dental, el adversario contestará:

- Si es un **incisivo**: Diente fuera.
- Si es un **canino**: Caries al primer impacto. Diente fuera al segundo.
- Si es un **premolar**: Caries al primer impacto. Empaste al segundo; y Premolar fuera al tercero.
- Si es un **molar**: Caries al primer impacto. Empaste al segundo. Endodoncia al tercero; y Muela fuera al cuarto.

Ganará el niño/a que conserve más piezas dentales.



..... Jugamos un Trivial

En primer lugar se recortan las tarjetas, se barajan y se "saca" una pregunta. Se puede jugar de varias formas:

- Se enumera una pregunta y levanta la mano quien la sepa, se elige a la persona que contesta.
- Se lee la pregunta en voz alta, la contesta cada persona en un papel y de manera silenciosa, después se contabilizan aciertos.
- Un jugador o jugadora lanza la pregunta a otra persona, igual que el anterior pero por equipos.

¿Cuál de estos alimentos tomados en el recreo perjudica menos a los dientes?

- 1) Un zumo envasado.
- 2) Un batido.
- 3) Unas Galletas.
- 4) Una manzana.

Solución: (4)

¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- 1) Antes de comer.
- 2) Después de usar el WC.
- 3) Después de tocar animales.
- 4) Todas las anteriores son ciertas.

Solución: (4)

¿Cuál de estas meriendas ataca más a los dientes?

- 1) Yogur.
- 2) Bocadoillo.
- 3) Leche con galletas.
- 4) Rebanada de pan con "crema de cacao".

Solución: (4)

¿Para qué sirven los dientes?

- 1) Para masticar.
- 2) Para hablar.
- 3) Para tener una bonita sonrisa.
- 4) Para masticar, hablar y tener una bonita sonrisa.

Solución: (4)



Puedes encontrar 4 tipos de preguntas, que reconocerás por los diferentes colores de las cartas:

- **Azul:** Salud bucodental.
- **Verde:** Alimentación saludable.
- **Rosa:** Conozco mi boca.
- **Rojo:** Qué daña mis dientes.



Comer sano es...

- 1) Comer mucho.
- 2) Comer lo que me apetezca.
- 3) Comer de todo y masticar bien.
- 4) Comer "comidas caras".

Solución: (3)

¿Cuál es el cepillado dental más importante del día?

- 1) Al levantarse.
- 2) Después de almorzar.
- 3) Antes de acostarse.
- 4) Todos son igual de importantes.

Solución: (3)

¿Cuál es el factor más determinante para que se produzca la caries?

- 1) Por comer frutas.
- 2) Por tomar azúcar.
- 3) Por comer carne.
- 4) Por comer mucho pan.

Solución: (2)

¿Cuántos dientes de "leche" tenemos?

- 1) 10.
- 2) 20.
- 3) 28.
- 4) 32.

Solución: (2)





Cuál de estas frases es falsa...

- 1) Los alimentos dulces entre comidas "atacan" a los dientes.
- 2) La caries dental se produce por comer muchas frutas y verduras.
- 3) La pasta de dientes debe contener flúor.
- 4) El cepillado dental cuida tus dientes.

Solución: (2)

¿Cuándo sale el Primer Molar (1º diente definitivo)?

- 1) A los 6 meses.
- 2) A los 3 años.
- 3) A los 6 años.
- 4) A los 12 años.

Solución: (3)



¿Cuántas veces debemos tomar leche a la semana?

- 1) Ninguna.
- 2) Una.
- 3) Tres o cuatro.
- 4) Todos los días.

Solución: (4)

¿Qué debemos hacer cuándo se nos cae un diente?

- 1) Nada.
- 2) Recogerlo para el Ratoncito Pérez.
- 3) Si es definitivo, recogerlo en una gasa húmeda e ir al dentista para su reimplantación.
- 4) Tirarlo a la basura.

Solución: (3)



¿Cuántas piezas de fruta debemos tomar al día?

- 1) Una.
- 2) Dos.
- 3) Tres.
- 4) Da igual, ninguna o las que te apetezcan.

Solución: (3)

¿Cómo se limpia mejor la boca?

- 1) Enjuagándola con agua.
- 2) Con cepillo y pasta de dientes.
- 3) Comiendo zanahorias o manzanas.
- 4) Comiendo chicles.

Solución: (2)



¿Cuántas veces debemos tomar legumbres a la semana?

- 1) Ninguna.
- 2) Una.
- 3) De tres a cinco veces.
- 4) Todos los días.

Solución: (3)

¿Cuántas veces tenemos que cepillarnos los dientes?

- 1) Una vez a la semana.
- 2) Dos o tres veces a la semana.
- 3) Una vez al día.
- 4) Dos o tres veces al día.

Solución: (4)



¿Cuántas veces podemos tomar pasta a la semana?

- 1) Ninguna.
- 2) Una.
- 3) Tres o cuatro.
- 4) Todos los días.

Solución: (4)

¿Para qué sirve el flúor?

- 1) Para proporcionarnos energía.
- 2) Para que tengamos más apetito.
- 3) Para poner fuertes nuestras encías.
- 4) Para hacer más resistente el esmalte de los dientes.

Solución: (4)



¿El zumo envasado o natural?

- 1) Da igual, los dos están ricos.
- 2) Envasado, tiene más controles de calidad.
- 3) Natural, es más fresco y no contiene azúcar.
- 4) Envasado, es igual de sano y tiene mejor sabor.

Solución: (3)

¿Cuando alguien tiene gingivitis, quiere decir qué?

- 1) Que tiene mal aliento.
- 2) Que están inflamadas las encías.
- 3) Que tiene tres o cuatro flemones.
- 4) Que tiene inflamada la garganta.

Solución: (2)



¿Cuál de estos alimentos contiene menos azúcar?

- 1) Una sandía.
- 2) Un helado.
- 3) Un zumo envasado.
- 4) Un dulce.

Solución: (1)

¿Qué es la placa bacteriana?

- 1) Un capa metálica que se pone alrededor del diente.
- 2) Una placa para matar bacterias.
- 3) Una capa alrededor del diente formada por bacterias.
- 4) Una capa que se forma por restos de pasta dental en los dientes.

Solución: (3)



¿Para qué no debén emplearse los dientes?

- 1) Para sonreír.
- 2) Para masticar los alimentos.
- 3) Para romper la cáscara de las nueces.
- 4) Para masticar chicle.

Solución: (3)

Cuál de estas frases es verdadera...

- 1) Los dientes de leche duran toda la vida.
- 2) Los dientes de leche cuando se "pican" no se empastan porque de todas formas se van a caer.
- 3) El primer diente de leche sale a los 5 ó 6 años.
- 4) Los dientes de leche comienza a caerse de forma natural a los 5 ó 6 años.

Solución: (4)





¿Cuántas veces debemos tomar verduras a la semana?

- 1) Ninguna.
- 2) Una.
- 3) Tres o cuatro.
- 4) Todos los días.

Solución: (4)

¿Para qué nos cepillamos los dientes?

- 1) Para tener caries.
- 2) Para tener los dientes más blancos y sanos.
- 3) Para un aliento más fresco.
- 4) Todas son verdad.

Solución: (2)



¿Cuál de estos crees que es un buen desayuno?

- 1) Un vaso de leche con cacao.
- 2) Un zumo envasado.
- 3) El desayuno no es importante. No pasa nada si no se desayuna.
- 4) Una tostada con una pieza de fruta y un vaso de leche.

Solución: (4)

¿Cuánto tiempo, como mínimo, hay que cepillarse los dientes?

- 1) Un minuto.
- 2) Cinco minutos.
- 3) Al menos dos minutos y a ser posible tres.
- 4) No importa el tiempo.

Solución: (3)

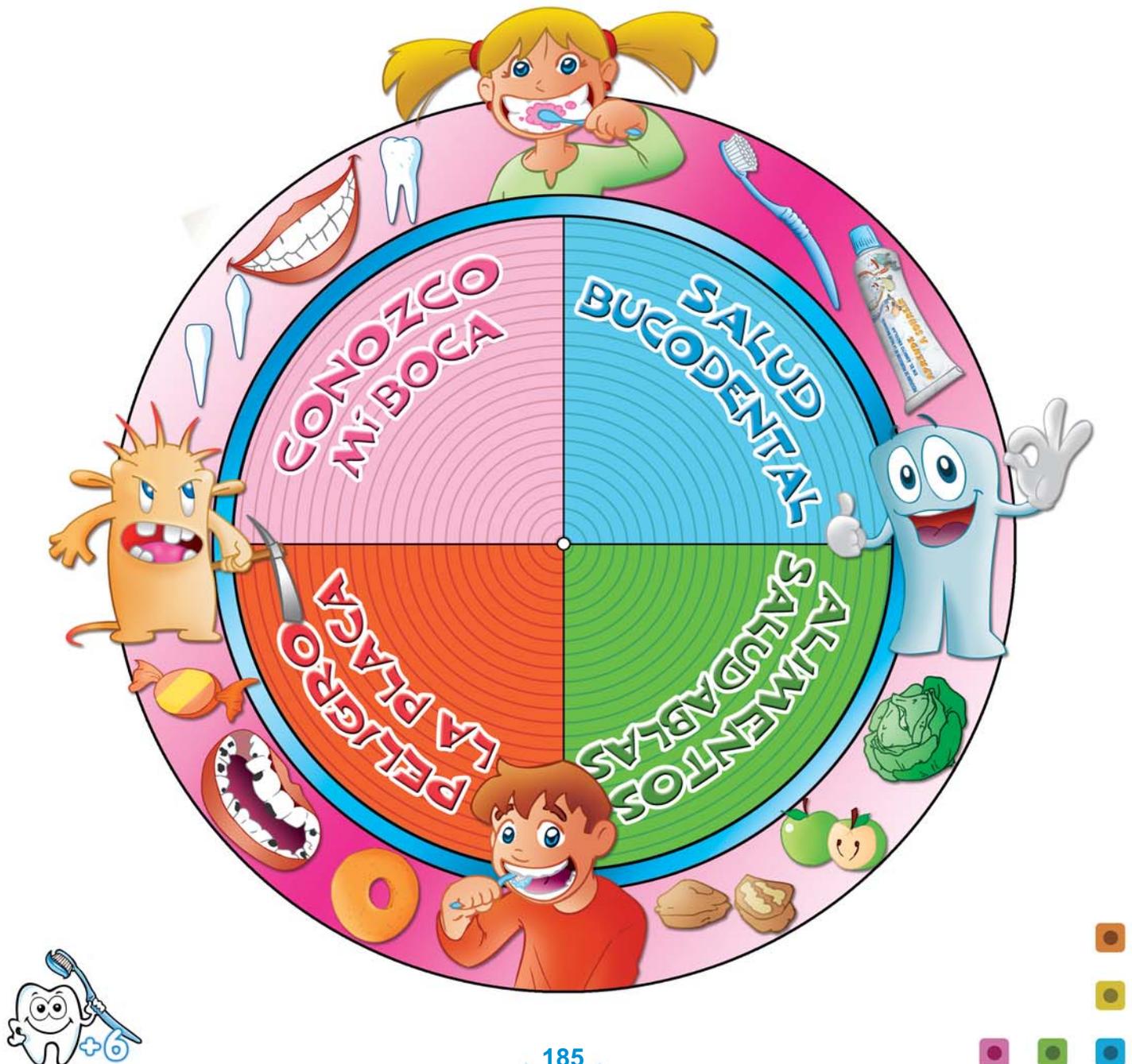
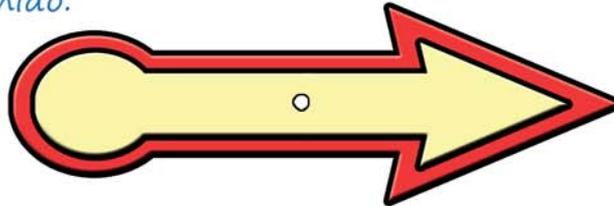


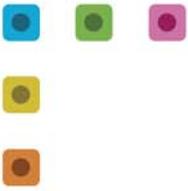


..... Juego de la Ruleta

Recorta y construye la siguiente ruleta.

Para jugar, cada alumno girará por turno la flecha y realizará en voz alta una pregunta correspondiente al tema que le haya tocado, esperando la respuesta por parte de cualquiera de sus compañeros o compañeras. El primero que conteste acertadamente sumará un punto. Así sucesivamente harán girar la ruleta todos los componentes de la clase, ganando la partida quién más aciertos haya obtenido.





... Otros Juegos ...

- **ESTO ES MUY SERIO...**

Reflexión sobre la caries como un problema frecuente de salud y de fácil prevención. Así como sus consecuencias: destrucción de los dientes, dolor e inflamación local, posibilidad de dañar a otros órganos como el riñón, el corazón o las articulaciones. Valorar cómo incide la caries entre el alumnado de la clase.

- **UN VIAJE ESPECIAL.**

Tras una explicación por parte del profesor o profesora de las fases de la digestión, hacer un dibujo del recorrido del alimento desde su ingesta en la boca hasta la asimilación de los nutrientes por parte del organismo.

- **JUGAMOS A LAS CARTAS.**

Hacer una baraja con dibujos sobre Salud Bucodental. Jugar a inventar frases o juegos de asociaciones, por ejemplo: "contar un cuento a partir de los personajes de las cartas, éstas se habrán repartido antes y cuando se nombra un objeto, el niño o la niña sale y describe cómo es".



- **MEMORY - DOMINÓ.**

Juegos de buscar parejas ocultas, y/o dominó con figuras de salud bucodental o alimentación.

- **PILLA ALIMENTOS.**

Juegos en educación física relacionados con los alimentos, etc. Por ejemplo: de persecución haciendo la estatua al decir el nombre de alguna fruta.





..... Rayuela

Realizar un casillero en el suelo, en cada casilla habrá un dibujo diferente con: cepillo de dientes, pasta, diente, fruta...

Para jugar cada niño por turno tirará un tejo por orden a cada casilla y hará el recorrido a la pata coja y saltando por las diferentes casillas (cepillo, pasta, diente, fruta...).

Finalmente, debe dar un golpe con el pie al tejo para que salga por el principio. Quién lo logre consigue un punto.





... ii **A moverse Juntos !!** ...

Copiar este poema, ponerlo a la vista y usarlo una y otra vez.

Leer el poema junto con los niños y niñas en un lugar amplio para favorecer el movimiento. Cuando lleguen a una palabra de acción, animar a los niños y a las niñas a que ejecuten dicha acción. Una vez finalizado, repetirlo varias veces.

Decir las palabras de acción, como “¡salta!”, en voz alta y susurrar las palabras para calmar, como “siéntate”. Podrán así experimentar la diferencia entre moverse activamente y bajar la actividad hasta llegar a la calma.

Animar al alumnado a que añadan sus propios movimientos. Cada vez que llegue a “Podemos”, señalar a un niño o una niña para que haga algún movimiento que los demás puedan imitar.

ii A MOVERSE JUNTOS !!

¡A moverse juntos!

¡Mírame! ¡Mírate!

Mira lo que nuestros cuerpos pueden hacer.

¡Baila! ¡Baila!

¡Corre! ¡Corre!

¡Mover nuestro cuerpo divertido es!

Podemos saltar. ¡Salta!

Podemos brincar. ¡Brinca!

Podemos sacudirnos. ¡Sacúdete!

Podemos parar. ¡Para!

Podemos girar. ¡Gira!

Podemos zapatear. ¡Zapatea!

Podemos marchar. ¡Marcha!

Podemos aplaudir. ¡Aplaudite!

Y podemos sentarnos... (decir en voz baja) ¡Siéntate!

Y podemos descansar... (susurrando) Descansa.

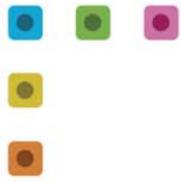
Y así sentirnos mejor que nunca.

Susurramos. Respiramos.

Sonreímos y... luego ...

¡Otra vez nos movemos al ritmo de este juego!





Juego de Diente a Diente

1 **Salida**

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

www.pixeltoones

