

"En la consulta"

- Hola, buenos días.
- Pase y siéntese. Dígame.
- Desde hace unos días no estoy nada bien. Estoy cansado, tengo mucho sueño, pero luego no descanso bien cuando me acuesto.
- Cuánto tiempo lleva sin hacerse un análisis?
- Hace más de dos años.
- Pues le voy a dar un volante para que pida día para hacerse uno. Hasta entonces tome estas gotas después de cenar.
- De acuerdo.

Rellenar los huecos

- Hola, _____
- Pase y siéntese. Dígame.
- Desde _____ no estoy nada bien. Estoy cansado, tengo mucho sueño, pero luego _____ cuando me acuesto.
- Cuánto tiempo lleva sin hacerse _____?
- Hace más de dos años.
- Pues _____ para que pida día para hacerse uno. Hasta entonces _____ después de cenar.
- De acuerdo.



"Derechos y deberes"



Todos los españoles tienen el deber de trabajar y el derecho al trabajo.



Todos los españoles tienen derecho a disfrutar de una vivienda digna y adecuada.

"Derechos y deberes"

Copiar

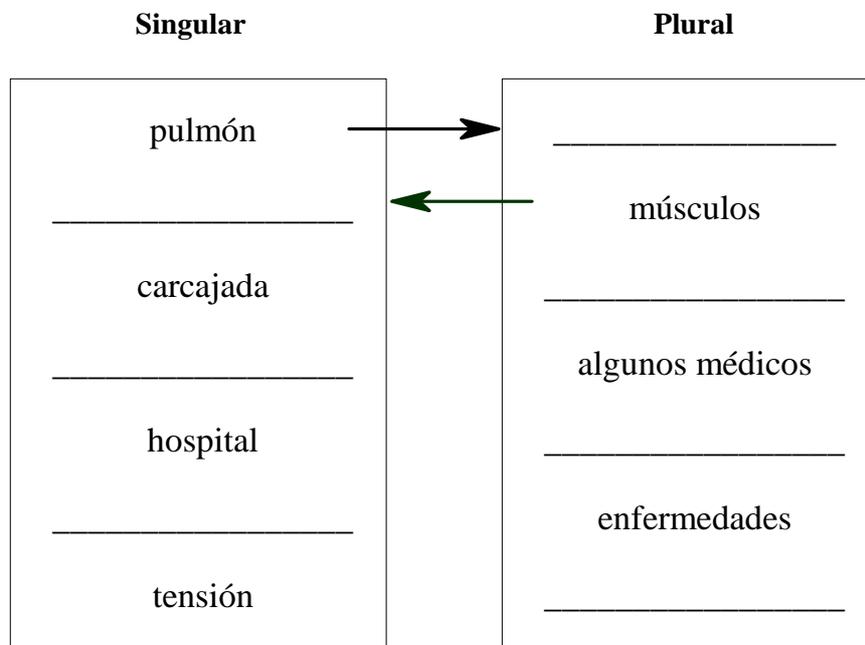


"Reírse es sano"

Algunos médicos recomiendan la risa como terapia porque dicen que reír es bueno para el cuerpo y para la mente.

Una buena carcajada beneficia a todo el organismo: a los pulmones, al corazón, al estómago, a los músculos, al cerebro... Además evita enfermedades mortales, tensiones, miedos, ansiedades, inseguridades...

Hay hospitales en los que la risa se receta para la curación de los enfermos.



"La sonrisa es universal"



Un niño ya suele sonreír a las 3 semanas.

Con una sonrisa podemos entendernos aunque hablemos lenguas diferentes. Una sonrisa dice más que mil palabras.

Con una sonrisa podemos decir a alguien que somos amigos, que queremos ayudarlo, que le damos la bienvenida, que estamos de acuerdo con él, que le queremos...

Para estar bien hay que tener buen humor

El estado de ánimo nos hace estar bien o mal. El estado de ánimo puede beneficiar o perjudicar la salud.

Si estamos enfadados o de mal humor veremos sólo el lado negativo de las cosas.

Si estamos contentos o de buen humor, veremos la vida de forma más positiva.

Completar

Un niño ya suele sonreír _____

Con una sonrisa podemos entendernos _____

Una sonrisa dice más _____

Para estar bien _____

Si estamos contentos o de buen humor, _____



"En el médico"

- Hola, Sra. Carmen. Qué le ha pasado al niño?
- Se ha caído del tobogán, doctor.
- Es una herida grande pero no será necesario poner puntos. También le vamos a poner la antitetánica.
- ¿Cómo tengo que curarlo?
- Póngale una gasa nueva cada día. ¿Tiene gasas en el botiquín de casa?
- No.
- Tome éstas. Es bueno tener gasas para casos como éste. Y usted ¿cómo está?
- No muy bien. Me mareo bastante y tengo pocas ganas de comer.
- Ya, eso es normal en su estado. Todavía está un poco débil después de la operación de la semana pasada. Ahora la enfermera le tomará la tensión. Vuelva con el niño el martes y si tiene alguna duda llame o venga. ¡Adiós, buenas tardes!
- ¡Adiós!

Escribe una V si es verdadero y una F si es falso

- El niño se ha caído del tobogán
- La mujer está débil
- La mujer tiene siempre ganas de comer
- Al niño tienen que ponerle dos puntos en la herida
- La enfermera tiene que tomarle la tensión a Carmen
- Al niño van a ponerle una vacuna



"Actitudes para la convivencia"

Tolerancia: Somos tolerantes cuando aceptamos y respetamos a las personas que tienen formas de pensar y de comportarse diferentes de las nuestras.

Civismo: Es actuar pensando en los demás, teniendo en cuenta a los demás. La persona cívica colabora para que la vida del grupo sea más agradable: en la familia, en la calle, en el trabajo...

Igualdad: Todas las personas somos iguales ante la ley y tenemos los mismos derechos fundamentales. Pero no todas tienen las mismas oportunidades: unas son muy ricas y otras muy pobres, unas tienen de todo y otras se mueren de hambre, unas tienen facilidades para llegar a la cultura y otras no tienen medios ni siquiera para aprender a leer, unas trabajan poco y viven en la riqueza y otras trabajan mucho para vivir en la miseria, unas tienen trabajo y otras no tienen donde ganar el pan.

Copiar

Tolerancia: _____

Civismo: _____



"Sopa de carne con albóndigas"

Ingredientes



Para 4 personas



7 euros

Preparación



30 minutos

- 1/4 kg. carne picada
- 1 cebolla rallada
- 2 cucharadas grandes de arroz
- 3 huevos
- 4 vasos de caldo de huesos de ternera
- Sal y pimienta
- Zumo de limón
- Harina para las albóndigas

1. Añadir la cebolla, la sal, la pimienta , el zumo de 1/2 limón y la clara de 2 huevos a la carne picada.
2. Dejar el arroz en remojo durante 1/2 hora, luego machacarlo un poco y añadirlo a la carne.
3. Poner el caldo al fuego después de aliñarlo.
4. Hacer bolitas de carne picada amasándolas con harina y echarlas en el caldo.
5. Batir las yemas de 2 huevos añadir el zumo de 1 limón, y añadirlo todo al caldo poco a poco .
6. Servir caliente.



45 minutos

Consejos



Si le queda pan del día anterior: cortarlo en trocitos pequeños, freirlos y echarlos en su plato de sopa. Una gotita de limón le añadirá a la sopa un sabor delicioso.

Precio de la receta para cuatro personas: _____

Tiempo de preparación: _____

¿Se necesitan patatas para esta receta: _____

Cuánto tiempo de coción necesita? _____

¿Cuánta carne picada se necesita? _____

Consejo: _____



"En la sala de partos"

Cuando nace el niño, el ginecólogo o la matrona le corta el cordón umbilical. Lo envuelven en un paño limpio para que no se enfríe y lo colocan al pecho de la madre para que lo conozca.

Después la enfermera se lleva al niño durante unos minutos y vuelve a poner al niño con la madre.

En este rato en que la enfermera se lleva al niño le hacen lo siguiente:

- Lo secan con una toalla para que no se enfríe.
- Le ligan el cordón umbilical con una pinza.
- Le limpian la nariz y la boca con una sonda para que pueda respirar bien.
- Le ponen una pulsera con el nombre de la madre para que no se confunda con otro niño.
- Le ponen unas gotas en los ojos para que no se le infecten.
- Le ponen una inyección en la pierna. Es una inyección de vitamina K, para prevenir una hemorragia.

Al mismo tiempo que se realizan estos cuidados, se comprueba que el niño está bien. Se valora el color de la piel, el llanto, los movimientos, el latido del corazón y se le da una puntuación de 1 a 10.

Esto se hace en el primer minuto y a los 5 minutos de vida.

Después se viste al niño y se vuelve a llevar con la madre.

Completar



Cuando nace el niño, _____

o la matrona le corta el cordón umbilical; lo

envuelven en un paño limpio _____

_____ y lo colocan al pecho de la

madre _____.

- Lo secan _____ para que no se enfríe.

- Le ligan _____ con una pinza.

- Le limpian la nariz y la boca con una sonda para _____

_____.

- Le ponen una pulsera _____ para que no

se confunda con otro niño.



"Alimentos. Consejos"

La leche, el yogurt, el queso fresco y otros alimentos hechos con leche deben conservarse en la nevera.

El pescado debe consumirse en el día o bien congelarse. Es bueno comer pescado 3 o 4 veces a la semana.

El aceite de oliva no debe mezclarse con los aceites vegetales. Debe cocinarse cada uno por separado.

La carne tiene que estar bien hecha para evitar enfermedades.

La mahonesa casera se debe guardar en la nevera y consumirse antes de 24 horas.

Las frutas y verduras son muy buenas para nuestro cuerpo porque tienen muchas vitaminas y pocas calorías.

Escribe una V si es verdadero y una F si es falso

- Las verduras aportan muchas calorías y pocas vitaminas al cuerpo
- La leche y el yogurt deben conservarse en la nevera
- Es bueno mezclar el aceite de oliva con un aceite vegetal.
- Es conveniente comer pescado 3 ó 4 veces a la semana.

Ordenar estas frases

El olivo de sano aceite es muy _____

La tiene muchas fruta vitaminas _____

Las atún y el sardinas pescado son azul _____

