

Vigía la superheroína de la prevención



Un Día con Vigía la tortuga

¡Buenos días!

Son las 8 de la mañana y Vigía se despierta muy contenta para ir al cole. Allí aprende y se divierte con sus amigos y amigas.



¡Qué rico!

Para empezar el día con energía nada como un buen desayuno: fruta, leche y tostadas.



Vigía sabe que, después de cada comida, hay que lavarse bien los dientes.



Ya está lista para ir al cole en su patinete. Para ello, no debe olvidarse nunca de su casco y rodilleras, así evitará hacerse daño si se cae. Como es muy lista, también se coloca bien su mochila para poder conducir su patinete sin problemas.

¡En marcha!



Vigía sabe cuál es la postura perfecta para sentarse: la espalda bien apoyada en la silla. Y si tiene que consultar su Tablet o leer un libro, siempre lo hace manteniendo la distancia adecuada: ni muy le jos, ni muy cerca.

Así cuida también de su vista.



¡Yupiii a jugar!

Llega el recreo y hay que bajar despacio las escaleras para no resbalar ni caerse. Hay que jugar, pero con cuidado.



Y llega la hora de comer. Hay que recargar baterías, por eso es muy importante comer todo lo que hay en el plato: verdura, ensalada, carne o pescado, fruta, pan... y tomar siempre agua.



Sólo cruzo cuando el muñequito esté en verde.

Ha terminado el cole, pero Vigía tiene otras actividades que le encanta hacer. Va andando y, por ello, se fija siempre en los semáforos y en los pasos de cebra.

Cruza sin correr cuando el muñeco está en verde y los coches parados.



*¡Vaya golpazo!
jejejeje*

A Vigía le encanta hacer deporte, se lo pasa muy bien y sabe que es muy bueno para su salud.

Y antes de cenar, una buena ducha o baño para relajarse y poder descansar muy bien.

*¡Hoy lo he pasado genial
en el cole!*

Durante la cena, explica a su papá y a su mamá todo lo que ha hecho en el cole. La hora de la cena es un buen momento para hablar, por eso no hay tele ni Tablet.

*¡Érase
una vez...*

A Vigía le encanta leer un cuento, antes de irse a la cama. Le relaja y le ayuda a soñar con cosas bonitas.

Vigía ya está durmiendo y hoy sueña que es una **Súper heroína de la Prevención.**



EL COMBUSTIBLE DEL SUPERHÉROE

¿Cómo se tiene que alimentar Vigía?

Taller en grupo



APRENDIENDO A PROTEGERSE

Vigía protege su
cuerpo

Taller en grupo



CON VIGÍA, TODOS A SALVO



EL RINCÓN DEL FUEGO

En caso de incendio recuerda...

- Abandonar tu sitio.
- No es momento de recoger tus cosas.
- Mantener la calma.
- Atender al profesor.
- Ayudar a los compañeros.
- Seguir las señales.
- Llegar hasta el punto de encuentro y permanecer en él.



RESPIRA CON VIGÍA

Taller en grupo



EJERCICIOS PRÁCTICOS



EL RINCÓN DEL REPOSTAJE

1. Encuentra las frutas escondidas en esta sopa de letras.

MELÓN
PLÁTANO
FRESA
UVA
MANZANA
SANDÍA



M	L	Ñ	U	V	A	C	A
P	A	E	D	M	M	A	P
W	S	N	E	H	E	L	L
S	F	L	Z	E	L	A	A
M	R	R	M	A	O	T	T
N	F	R	E	U	N	J	A
N	S	A	V	S	R	A	N
S	A	N	D	I	A	O	O

2. Señala con qué frecuencia se debe comer o beber los siguientes productos:

	A DIARIO	VARIAS VECES A LA SEMANA	EXCEPCIONALMENTE
PASTA			
LECHE			
TARTA			
FRUTA			
AGUA			
CEREALES			
HAMBURGUESA			
PESCADO			
BATIDO			
EMBUTIDO			



EL RINCÓN DEL REPOSTAJE

3. ¡Hoy eres el chef! Crea tu menú saludable

Menú
saludable

Desayuno

Comida

Primer plato: _____

Segundo plato: _____

Postre: _____

Merienda

Cena

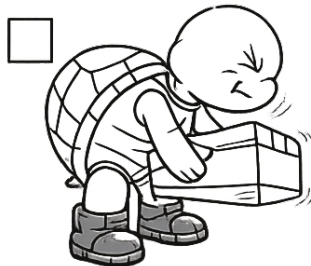
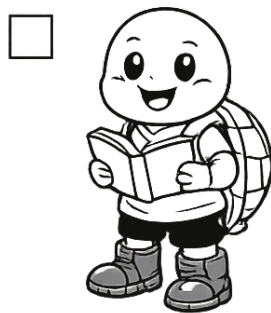
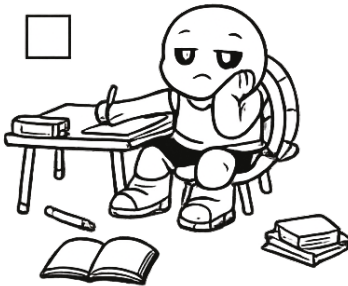
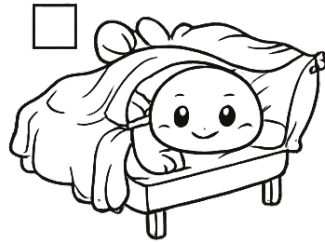
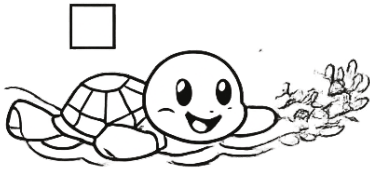


 quirónprevención



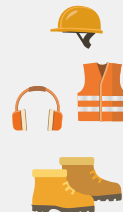
¡CUIDO MI ESPALDA!

1. Señala con un las actividades positivas para tu espalda y con un las que pueden resultar perjudiciales



¿CÓMO SE PROTEGEN LOS MAYORES EN SUS TRABAJOS?

2. Une cada profesión con su herramienta de protección



COLOREA A VIGÍA



COLOREA A VIGÍA



COLOREA A VIGÍA



 quirónprevención