



Más bocadillos y fruta y menos bollería. Si durante el recreo desayunas es mucho mejor que te lleves un bocadillo o unas piezas de fruta. Te aportarán los nutrientes y las energías necesarias para echar la mañana y son mucho más saludables que un dulce.

9



Evita que fumen cerca de ti. El tabaco es muy perjudicial, tanto para los que fuman como para los que están a su alrededor. Si fuman a tu lado, pídeles que no lo hagan o aléjate. Aspirar el humo el tabaco influye que tengas resfriados, tos o asma con más frecuencia e intensidad.

11

10

Un poco de higiene te evitará muchas enfermedades. Las escuelas son un foco importante para el contagio de enfermedades respiratorias o del estómago. Si te lavas las manos con frecuencia, podrás evitarlas.



12

Tras los deberes, un poco de ejercicio. Una vez que hayas completado los deberes, aprovecha y sal a hacer un poco de ejercicio en vez de ponerte a ver la televisión o jugar con la consola. Ya sea pasear con los amigos, correr, coger la bici o practicar tu deporte favorito. Una hora de actividad física te ayudará a tener un peso adecuado y a no sufrir enfermedades en el futuro.



CONSEJOS PARA UNA VUELTA AL COLE SALUDABLE



¡Hola amig@s! Tras más de dos meses de largas y divertidas vacaciones toca volver al cole. ¡No todo van a ser juegos en la playa o la piscina! Es el momento de seguir aprendiendo y crecer como personas. Después de semanas acostándonos y levantándonos tarde, comiendo lo que nos ha apetecido (sobre todo helados, ¿a qué sí?) necesitamos volver a tomar el hábito de ir a clase y realizar todas las actividades que llevamos a cabo durante el curso. Para que no nos falten las fuerzas, tengamos energía suficiente y nuestra salud no se resienta, desde el Colegio de Farmacéuticos de Huelva te ofrecemos este diario para una vuelta al cole saludable:

Dormir un mínimo de ocho horas diarias. Para comenzar nuestro diario debemos 'cargar las pilas' de nuestro cuerpo. Descansar es fundamental para rendir bien en clase y en nuestras actividades deportivas. Un niño/a en edad escolar debe dormir un mínimo de ocho horas diarias para tener las fuerzas necesarias para el día siguiente.



1



2

Para comenzar el día, un desayuno saludable. Si el descanso es fundamental para cargar las pilas, el desayuno es aún más importante. Es la 'gasolina' de nuestro cuerpo. El desayuno nos aporta el 25% de la energía y los nutrientes del día, y debe incluir como alimentos fundamentales: cereales, lácteos y fruta. Recuerda que durante el día debes hacer 4 ó 5 comidas. En la infancia, la alimentación es fundamental para el crecimiento.



Y tras cada comida, un buen cepillado de dientes. Ya sea tras el desayuno, el almuerzo

o la cena. Tras cada una de estas comidas debemos cepillarnos correctamente los dientes, procurando que el cepillo limpie cada rincón de nuestra boca. Ya que en el verano solemos comer

alimentos que favorecen la aparición de caries, tales como helados, refrescos o dulces, es recomendable que pasemos por el dentista para que nos realice una revisión. Así comprobaremos si tenemos caries o algún problema que pueda producirnos molestias.

3

4

Hora de ponerse los zapatos y salir para el colegio. Durante los primeros 10 años nuestro pie crece a un ritmo mayor que el resto de nuestra vida, por lo que hay que revisar una vez al mes si el zapato se ha quedado pequeño. A la hora de elegir calzado debemos tener en cuenta que debe ser ligero y flexible, reforzado en la parte posterior y en los laterales para una buena sujeción del tobillo, elaborado con materiales transpirables.



En vez de mochila, mejor una maleta con ruedas. Cargar todos los días con una pesada mochila de camino al colegio puede provocarnos dolores de espalda, algo que sucede más a menudo de lo que creemos. El peso de nuestra mochila no debe ser mayor al 15% de nuestro propio peso. Para evitar problemas de espalda se recomienda utilizar carteras con ruedas.



5



¿No ves bien la pizarra? ¿Te cuesta ver lo que pone el profesor en la pizarra? Pues debes visitar un especialista para que analice si tienes problemas de visión. Los problemas de visión no detectados pueden estar detrás de determinados casos de fracaso escolar. Si en casa papá o mamá usan gafas habitualmente es recomendable que te hagas revisiones oculares. Podrías ser propenso a necesitarlas también.

7



6

En clase, siéntate bien en tu pupitre. Junto con el sobrepeso de la mochila, las malas posturas a la hora de sentarnos en clase producen también muchos dolores de espalda. Si una vez sentado tienes la espalda correctamente colocada sobre el respaldo y tu cuerpo forma un ángulo recto, lo estás haciendo correctamente.

8

Cuidado con los piojos. Los colegios son habitualmente focos de contagios de piojos. Entre un 5% y un 15% de los niños en edad escolar se han contagiado por piojos. Para evitar que estos molestos 'bichitos' campen a sus anchas por nuestro pelo, recomendamos revisar a diario el pelo de los niños en época de epidemia y al menos una vez a la semana en época normal.

