

¿Qué es el Aula de Salud Pública?



El **Aula de Salud Pública** es un espacio donde vivirás actividades educativas y te divertirás con tus amigos. Aquí encontrarás información para estar más sano.

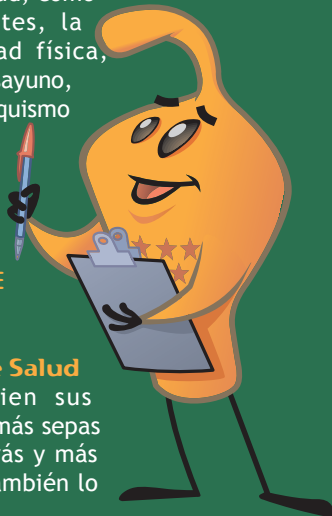
¡Descubre en este folleto todas las actividades que puedes realizar cuando visites el **Aula de Salud Pública!**

Al llegar al Aula, verás un vídeo que muestra distintas situaciones con riesgos para la salud a las que te enfrentas cada día y cómo resolverlas favorablemente.

Después, en las actividades de 6 talleres, conocerás aspectos muy importantes para tu salud, como la prevención de accidentes, la alimentación y la actividad física, los beneficios de un buen desayuno, las vacunas, prevenir el tabaquismo y la seguridad alimentaria.

Al final, si estás dispuesto a seguir unos consejos preventivos, recibirás tu **CARNET DE AGENTE DE SALUD PÚBLICA**.

Disfruta tu visita al **Aula de Salud Pública** y aprovecha bien sus actividades, porque cuanto más sepas sobre salud, más sano estarás y más ayudarás a que los demás también lo estén.



CONSEJOS DE SALUD PÚBLICA

1. **¡DUERME LO SUFICIENTE!**
2. **¡NO JUEGUES CON FUEGO!**
3. **¡ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE!**
4. **¡LAS VACUNAS AL DÍA!**
5. **¡CUIDA TU HIGIENE PERSONAL!**
6. **¡MJÉVETE POR TU SALUD!**
7. **¡DROGAS, NO GRACIAS!**
8. **¡HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE!**

**¡LA SALUD PÚBLICA:
UN SERVICIO
PARA TODOS!**

Aula de Salud Pública
C/ San Martín de Porres, 6
28035 MADRID
aulasaludpublica@salud.madrid.org



Consejería de Sanidad. D.G. Salud Pública. D.L. M-21416-2019. 6.000 ej. Junio 2019 - B.O.C.M.

Bienvenido al Aula de Salud Pública



Descubre, con toda tu clase, el **Aula de Salud Pública**, recorre sus talleres y llévate tu **Carnet de Agente de Salud Pública**.

Taller 1

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES. "CUIDADO CON... EL SOL, LOS ENCHUFES, LOS COCHES..."

La calle, tu casa y los lugares de ocio son espacios donde puedes sufrir algún tipo de accidente. La Salud Pública trabaja para que los conozcas y los evites, porque es importante poder prevenirlos.

Cruzar la calle, usar el cinturón, la salida de los garajes, sentarse bien, las quemaduras, los cortes y heridas, las caídas, ahogamientos y quemaduras en la piscina, los riesgos en la montaña... son algunos de los temas que trataremos en este primer Taller del Aula de Salud Pública.

Taller 2

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA "BUSCA TU EQUILIBRIO SALUDABLE"

Hay una relación directa entre lo que comes y la actividad que realizas. Cuanto más nos movemos más energía gastamos y al revés.

En este taller aprenderás a conseguir el equilibrio entre alimentación y actividad física. Conocerás que cantidad de cada grupo de alimentos debes tomar para que tu dieta sea saludable.



Taller 3

RECARGA TU BATERÍA CON EL DESAYUNO.

El desayuno nos da la energía y los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para ponernos en marcha por la mañana. Las primeras comidas del día son las más importantes para tener un buen rendimiento físico e intelectual en el colegio y fuera de él.



Seguro que ya lo sabes, pero en este taller vamos a repasar qué es lo primero que necesitamos al levantarnos. Un poco de todo: leche, cereales, fruta... Recarga tu batería con el desayuno.

Taller 4

VACUNAS. "PROTÉGETE DE LAS ENFERMEDADES"

El sistema inmunológico del cuerpo humano es nuestro sistema de defensa frente a las infecciones. ¿Sabes cómo funciona?

Pues aquí vas a aprender muchas cosas sobre las vacunas y sobre cómo protegen a las personas, enseñando al cuerpo a tener preparadas las defensas "anticuerpos" que vencen a los gérmenes.

Taller 5

PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO. "¿SI FUMAS... TE ESFUMAS!"

¿Sabías que el humo del tabaco contiene más de 4000 sustancias? ¿Y que si estás en la misma habitación donde se está fumando, es como si tú lo hicieras?

El tabaquismo es un problema de Salud Pública, y por eso es importante que tú lo conozcas y nos ayudes a solucionarlo.

Descubrir la composición del tabaco, conocer su forma de actuar, averiguar el porqué es necesario convivir en espacios donde no se fume, son algunos de los temas que trataremos en este taller y que te ayudaran en tu labor como agente de Salud Pública. ¿Contamos contigo?



Taller 6

SEGURIDAD ALIMENTARIA. "SALUD PÚBLICA. LA COMIDA SIEMPRE SEGURA, SIN RIESGOS"

La sociedad es el mejor medio de vida de los gérmenes que causan las principales enfermedades. Estar limpios no es sólo una cuestión de estética sino, sobre todo, una cuestión de salud.

Descubre en este taller cómo los Inspectores de Salud Pública nos protegen de las enfermedades que pueden causar los alimentos, gracias a que vigilan los lugares donde se fabrican, donde se cocinan y donde se manipulan...