

CAMPAMENTO INFANTIL ONLINE GRATUITO

¡Apúntate al **OCIO SALUDABLE!**

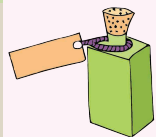


 **Salud Ambiental
en la Escuela**
Por una vida más sana

AROMAS NATURALES



**Salud Ambiental
en la Escuela**
Por una vida más sana



Colonia natural

Materiales:

- Bote pulverizador.
- Agua floral o hidrolato (azahar, lavanda...).
- Agua destilada o mineral.
- Alcohol de 70°.
- Aceites esenciales (mandarina, lavanda...).

Cómo se hace:

Echar 1 gota de aceite esencial por cada 10 ml de mezcla. Agregar el 40% del volumen o un poco más de agua floral, que combine con el aceite esencial elegido. Agregar otro 40% del volumen de agua destilada o mineral. Rellenar el 20% restante con alcohol de 70°, que es menos irritante para los niños. Mezcla el contenido y coloca tu frasco en un sitio oscuro agitándolo 2 veces al día durante 3 días para completar el proceso. ¡Tu colonia ya está lista para usar! ¡Agítala antes de echártela!

* Para pieles sensibles y atópicas reducir o eliminar la cantidad de alcohol.

* Infórmate de los aceites esenciales más adecuados para los niños/as. Los aceites esenciales deben evitarse en niños menores de 3 años.

* Elige ingredientes ecológicos siempre que puedas.

* Recomendamos utilizar un envase de cristal o vidrio para conservar mejor la fragancia.



Saquito aromático de lavanda y romero

Materiales:

- Lavanda seca, al gusto, mejor si es de agricultura ecológica.
- Romero seco, al gusto, mejor si es de agricultura ecológica.
- Bolsas de tela. Elegir mejor una tela natural como algodón, lino, seda o cáñamo.

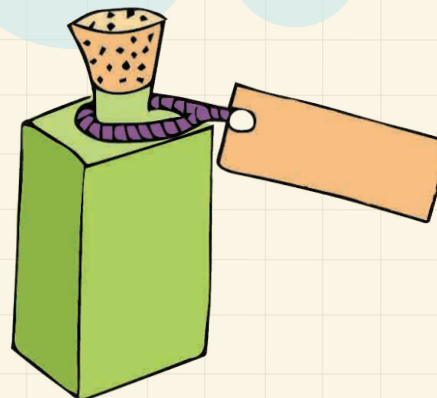
Cómo se hace:

Mezclar la lavanda y el romero en las cantidades que más te guste, mientras las vas introduciendo en la bolsita. Cuando la bolsa esté llena, ciérrala. Cuando el saquito aromático vaya perdiendo aroma puedes aplastar las ramitas y flores para favorecer la salida del olor. Cuando deje de oler, vacía el saquito y relénalo de nuevo.

Aplicaciones:

- Repelente de insectos como polillas y hormigas.
- Da olor agradable y suave.
- Relajante, antiséptico y analgésico.

Cuida tu aseo de forma natural Aromas y Burbujas



Cuidamos nuestra salud

Cuidamos el medio ambiente

Fragancias naturales respetuosas con nuestra piel

Actualmente existen muchos productos de aseo, como jabones, colonias, cremas... con ingredientes y olores artificiales que pueden afectar a nuestra salud y al medio ambiente. Por ello, cada vez se busca más una higiene natural elaborada con extractos de plantas aromáticas y frutos que, incluso, podemos elaborar nosotros mismos en casa.

¡Anímate y descubre los infinitos usos de las plantas!

1 Escribe los productos de aseo que tienes en casa.



Salud Ambiental en la Escuela

Por una vida más sana

Qué es: Salud Ambiental en la Escuela es una iniciativa de la Fundación Vivo Sano.

Es un programa de educación escolar para sensibilizar sobre la influencia del entorno en nuestra salud y favorecer el desarrollo de hábitos saludables.

A quién va dirigido: Trabajamos fundamentalmente en el entorno escolar (alumnos/as, profesores, madres y padres). También con particulares y en general con personas que muestran interés en temas de salud y medio ambiente.

Qué hacemos: Mediante talleres dinámicos de formación y sensibilización, charlas divulgativas, manuales prácticos de salud ambiental y cursos de formación, informamos a niños y niñas, profesorado, madres y padres, con contenidos y herramientas específicas para los tres grupos. Con el apoyo de una red/alianza y un comité de expertos y científicos en Salud Ambiental, evaluamos y analizamos las necesidades actuales para enriquecer el proyecto y darle continuidad.

Para más información:

contacta@saludambientalenlaescuela.org



@SaludAmbientalenlaEscuela



@saludambientalenlaescuela



Salud Ambiental en la Escuela

Una iniciativa de:



Fundación Vivo Sano

¿Qué problemas pueden causar los productos de aseo "artificiales"?



2 ¿Dónde encontramos este aroma? Lee la descripción y dibuja un alimento o planta al que pertenezca.

1	Tengo un sabor ácido, soy del color del sol y si te duele la garganta, con miel soy lo mejor.	
2	Tengo forma de ramita y desprendo gran olor. Me echas en algunos postres: ¡Disfruta mi sabor!	
3	Planta de flores violetas, alejo a las polillas pero atraigo a las abejas.	
4	Me utilizan en cocina y si comes pizza, me adivinas.	
5	De mil colores, con pétalos y espinas, mi olor te envuelve en cada esquina.	

Soluciones: 1) Limón 2) Canela 3) Lavanda 4) Orégano 5) Rosa

Consejos para recordar

3 Lee detenidamente cada frase y completa el mensaje que te llevará hacia una “higiene saludable”:

Para lavarme las manos o ducharme...

...evitaré usar sprays que ensucien el aire

Antes de comprar, debo consultar la etiqueta...

...no es necesario utilizar muchos productos de aseo

Si no quiero respirar aromas artificiales...

...con un poco de jabón
o gel es suficiente.

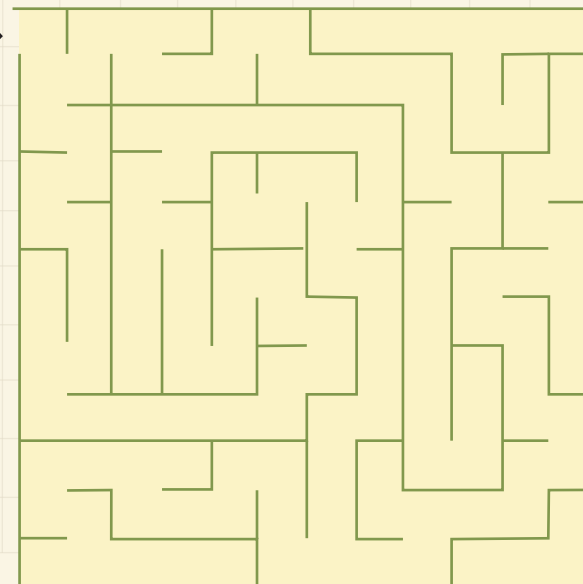
Los ingredientes naturales como la lavanda o el aloe vera...

...son buenos para mi salud

Para estar limpio y oler bien...

... para elegir productos de aseo más saludables

4 ¿Qué aroma tendrá la colonia de Francisco? Encuentra la salida del laberinto y lo descubrirás.



Lavanda



Vainilla



Menta