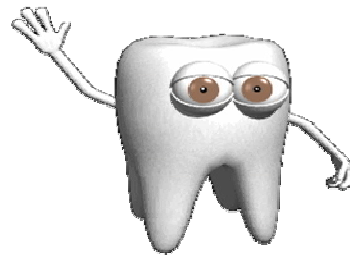


## Cuidado de la Salud



1. Aprende de memoria 1 Corintios 6:19,20 y repítelo.
2. Recorta figuras adecuadas y pégalas en una hoja grande de papel para hacer un cartel que ilustre los cuatro grupos de alimentos básicos. Ordena las figuras de tal manera que se puedan ver tres platos de comida saludable.
3. Explica por qué tu cuerpo necesita ejercicio.
4. Registra durante una semana cuántas horas duermes por día. Explica por qué necesitas descanso.
5. Explica también por qué necesitas aire puro y sol.
6. Dinos por qué el agua es importante para tu cuerpo. Dinos también cuántos vasos de agua deberías beber al día.
7. Explicanos qué es una buena higiene bucal, y haz una demostración al respecto.
8. Nombra tres cosas que podrían destruir tu salud.



# Ayuda

1. Hable con el grupo o en familia acerca de los principios de se encuentran en este texto.
2. Organice una comida que incluya alimentos de cada uno de estos cuatro grupos. Cubra los ojos de los aventureros y pídale que adivinen, guiándose por el olfato, de que comida se trata, o pídale que recorten figuras de revistas viejas, las peguen en una hoja grande de papel, y cambien ideas acerca de lo que es un régimen equilibrado de alimentación.
3. El cuerpo necesita ejercicio para conservar la fortaleza de los músculos, fortalecer el corazón, aumentar la capacidad de los pulmones, y ayudarles a verse y sentirse mejor. Hágales hacer varias clases de ejercicios tanto para que se diviertan como para que conserven la salud. < es un ejercicio que consiste en correr sin moverse del lugar. Primero que < 50 pasos lentamente como la tortuga, y después otros 50 con rapidez como la liebre. Que lo repitan tres veces. Hágales hacer la > mientras un chico le toma los pies al otro, y éste corre con las manos. Ambos avanzan, el uno con las manos y el otro con los pies. Después cambian de posición.
4. Explíqueles que al dormir todo el cuerpo descansa, incluso los músculos, el corazón y los pulmones. El organismo aprovecha ese tiempo para recuperarse y repararse.
5. Sin aire puro no se puede vivir. Enséñeles a respirar profundamente y a disfrutar cuando lo hagan. La luz solar proporciona vitamina D, que ayuda a formar huesos firmes. La luz solar es desinfectante. Hágales hacer ejercicios a la luz del sol, como ser el <, que consiste en cruzar los brazos sobre el pecho, y mientras los niños se mantienen con las dos piernas flexionadas levantan rítmicamente una pierna primero y la otra después en forma horizontal. Que lo hagan avanzando en círculos. Después de mover ambos pies se vuelve a la posición original.
6. Perdemos agua al respirar, transpirar y orinar, necesitamos reemplazar esa agua. Alrededor de dos tercios del peso del cuerpo, es decir, el 60%, es agua. Enséñeles que deben tomar unos ocho vasos de agua por día para conservar la salud. Muchos alimentos contienen agua: la lechuga es agua en un 90%.
7. Consulte con un dentista para conseguir materiales que expliquen en qué consiste la higiene bucal de los niños.
8. Consulte al médico de la familia, al departamento de salud de la municipalidad o a la biblioteca pública para conseguir un video o una película que le ayude a enseñar debidamente esto. Muchas cosas pueden destruir la salud: la falta de sueño, una alimentación deficiente, poco o nada de ejercicio, el consumo de alcohol o de drogas, etc.