

CUADERNO - PRIMARIOS

SALUD

Niños en la Cocina



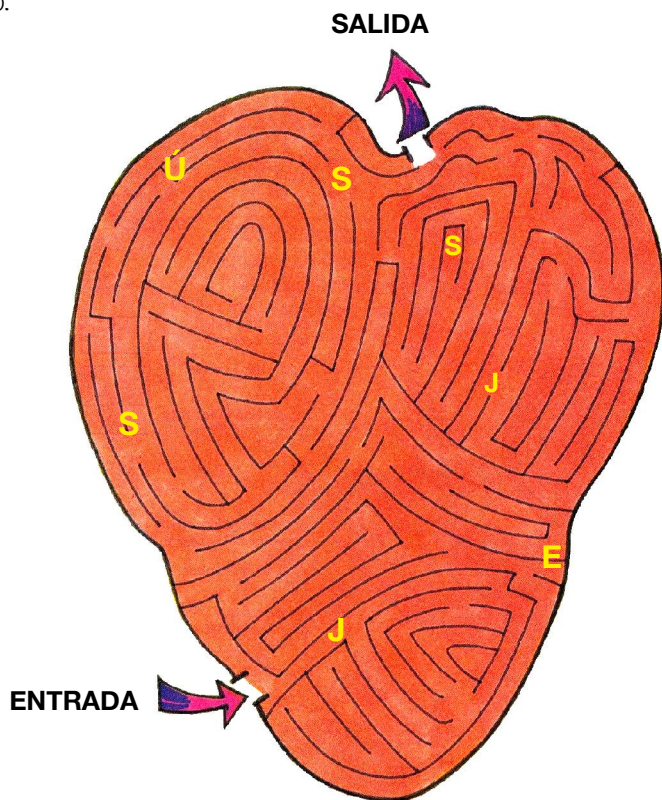
ESCUELA CRISTIANA DE VACACIONES

1 ACTIVIDADES PRIMARIOS SALUD

Descubrimientos del corazón

- 1 Cierra tu puño para descubrir el tamaño de tu corazón. Mide el puño.
¿Cuán grande es? centímetros.
- 2 El corazón es un músculo que se contrae y luego descansa. Cada contracción produce un latido a través de las arterias. Pon tu mano en tu pecho, un poquito hacia la derecha.
¿Qué sientes?
- 3 Extiende tus manos con las palmas hacia arriba. Llévalas a tu cuello y mueve tus dedos hasta que sientas tu pulso. Cuenta los latidos mientras la maestra controla 30 segundos.
Son latidos en medio minuto.
- 4 **El latido de tu corazón.** Multiplica el número de latidos por dos.
Sonlatidos por minuto.

Instrucciones: Encuentra el camino en el corazón. Si llegas a la salida por la ruta correcta encontrarás la palabra secreta que hace a tu corazón feliz. Escribe abajo.



2 ACTIVIDADES PRIMARIAS SALUD

Ejercítate cada día

Instrucciones:

1. Escribe en los espacios de la izquierda los tipos de ejercicios que te gustan.
2. Dibuja una estrella en tu registro cada vez que hagas ese ejercicio durante 10 minutos sin interrupción.
3. Trata de llenar todas las líneas con muchas estrellas.

Recuerda: Los ejercicios que haces será para beneficio de tu corazón.

TIPO DE EJERCICIO	MI REGISTRO 10 minutos

Instrucciones:

Ayuda a la corredora a ganar el trofeo. Ten cuidado con las trampas que pueden impedir que la corredora llegue a la meta. Ten presente las buenas elecciones y recuerda que las películas, la comida, la música, los libros y los amigos te mantienen ocupado y muchas veces sin tiempo para las devociones diarias, ten cuidado con las travesuras y de volverte teledicto del sofá, con el pretexto de descansar.



3 ACTIVIDADES PRIMARIOS SALUD

Frutas y vitaminas

Instrucciones:

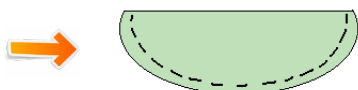
Prepara una cesta de frutas y verduras para celebrar el consejo de Dios de comer saludable.

Sigue cuidadosamente los pasos y prepara tu cesta antes de cortar los alimentos.

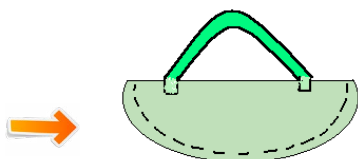
1. Dobra un plato de cartón por la mitad.



2. Cose con lana el lado curvo y amarra con un lazo en los extremos.



3. Corta el lado recto para abrir la cesta, luego recorta en cartulina las asas y engrápalas por el lado recto.



4. Enumera los alimentos en el orden correcto formando el versículo bíblico (Gén. 1:29), luego recórtalos y llena tu cesta.



y todo árbol en
que hay fruto



y que da semilla,



He aquí os he dado



**que está sobre toda
la tierra,**



**toda planta
que da semilla,**



os serán para comer.

4 ACTIVIDADES PRIMARIOS SALUD

Duerme con ganas

Instrucciones:

Descifra y escribe los siguientes mensajes, leyéndolos de derecha a izquierda para descubrir 5 cosas que pueden arruinar tu sueño.

1. ECHON AL NE ED RAT ADIMOC NARG ANU

.....

2. SOICICREJE SETNEICIFUS RECAH ON

.....

3. AMAC UT ED NEAC ES SADAZARF SAL

.....

4. VT AL NE RORRET ED SALUCÍLEP RARIM

.....

5. SOIDUTSE SOL Y SOJABART SOL ROP OHCUM ESRAPUCOERP

.....



5 ACTIVIDADES PRIMARIOS SALUD

Un acto de equilibrio

Balancea cada actividad de la lista 1 con algo de la lista 2. La primera ya está hecha.

LISTA 1



Comer un pedazo de pastel



Comer galletitas saladas



Andar en bicicleta por una hora



Sentarse y estudiar por ocho horas



No comer en toda la noche



Tomar un buen desayuno



Mirar TV por una hora

LISTA 2

No comer por cuatro horas

Beber agua

Hacer ejercicio por una hora

Leer un libro

Darse un baño

Hacer una caminata

Hacer un ejercicio fuerte

Desayunar

