

CUADERNO - INTERMEDIARIOS

# SALUD

## Niños en la Cocina



ESCUELA CRISTIANA DE VACACIONES

# 1 ACTIVIDADES INTERMEDIARIOS

## 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.  
Son ..... latidos por minuto.

Escribe en cada corazón que está abajo algo que el corazón hace. Puedes mirar la lista siguiente para tener algunas ideas.

- Bombea sangre
- Descansa
- Late
- Mantiene tu estado físico
- Te mantiene tibio
- Mantiene la sangre en movimiento



# 2 ACTIVIDADES INTERMEDIARIOS 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:** Si haces trampa estás mintiendo a tu corazón.



Nombre .....	
Tipo de ejercicio	Mi registro de 10 minutos
<i>Correr</i>	



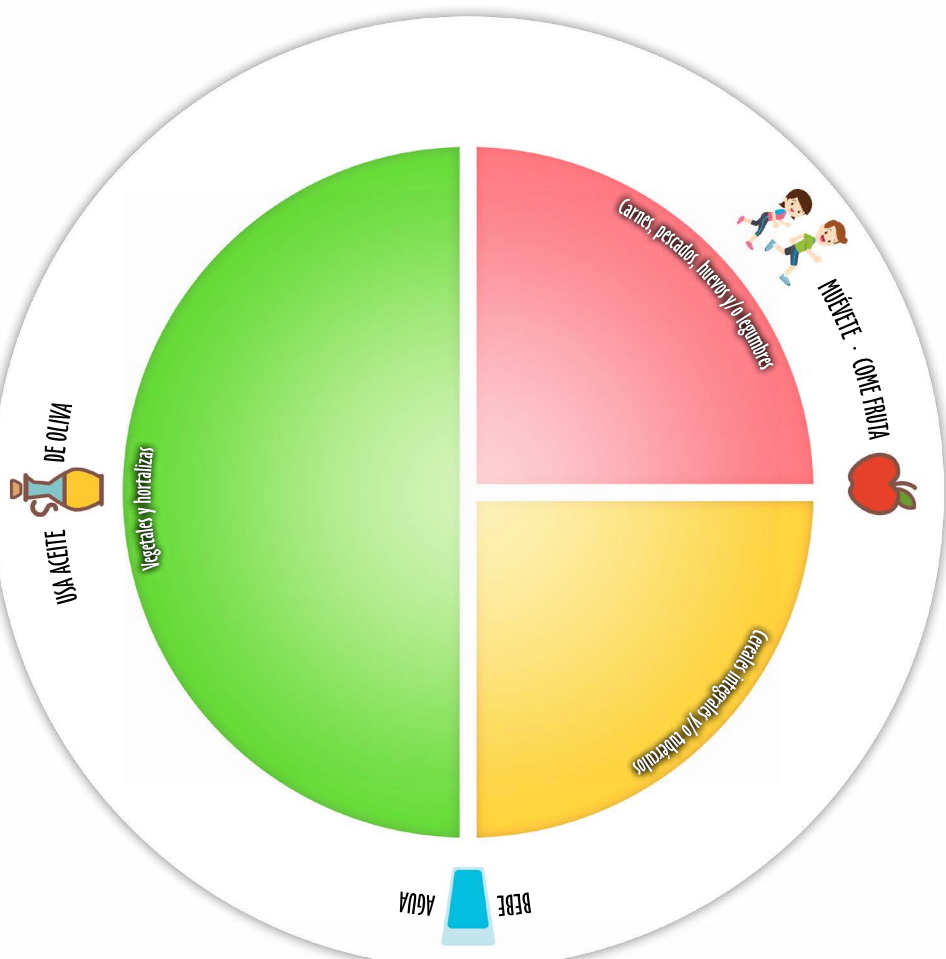
**Nota:** Los niños pueden elegir caminar, andar en bicicleta, subir escaleras, nadar, patinar, etc. Los que completan la hoja ganarán premios.

# 3 ACTIVIDADES INTERMEDIARIAS SALUD

## Frutas y verduras

### Instrucciones:

Dibuja en el nutriplato los alimentos que deberías comer cada día. Colócalos en su respectiva sección de acuerdo a lo que escuchaste en la clase. Puedes usar los alimentos de la parte baja.



# 4 ACTIVIDADES INTERMEDIARIOS SALUD

## Duerme con ganas

### Instrucciones:

Descifra los siguientes mensajes y descubrirás 5 cosas que pueden arruinar tu sueño. Escríbelas abajo en las líneas punteadas. Utiliza una frase o palabra de cada columna.



Una gran	películas	en la	ejercicio
No	comida	suficiente	en la TV
Las frazadas	por hacer	de terror	noche
Mirar	se caen	trabajos o	cama
Preocuparse mucho	hacer	de tu	estudios

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

# 5 ACTIVIDADES INTERMEDIARIOS 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

