



Especialista en salud

1. Memorice 1 Corintios 6:19 y 20.
2. Describa una dieta adecuada y mencione los grupos de alimentos básicos.
3. Explique por qué su cuerpo necesita ejercicio.
4. Tome registro de las horas que duerme y mencione por qué necesita el descanso.
5. Explique por qué necesita aire fresco y luz solar.
6. Explique por qué el agua es importante para su cuerpo. Mencione cuántos vasos de agua debe tomar cada día.
7. Describa y demuestre una buena higiene dental.
8. Mencione tres cosas que podrían destruir su salud.
9. Participe en una prueba reconocida de aptitud física:
 - a. Desafío del Presidente (President's Challenge)
 - b. Un programa equivalente como la «Aptitud física canadiense».



Ayuda

1. Como grupo o como familia hablen de los principios del versículo.
2. Tenga una reunión de «probaditas» que incluya alimentos de los cuatro grupos básicos. Cubra los ojos a los niños para que adivinen qué alimentos están oliendo, después que disfruten probándolos. O recorte dibujos de alimentos, arrégelos en platos de papel y hable lo que compone una alimentación balanceada. Visite www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.
3. El ejercicio mantiene los músculos fuertes, fortalece su corazón, mejora la capacidad de sus pulmones, hace que se sienta y se vea bien. Haga varios ejercicios por diversión y por salud. La «tortuga y la liebre» es un ejercicio de correr en la misma posición. Primero «corra» 50 pasos lentamente como una tortuga, luego 50 pasos rápido como una liebre. Repita tres veces. Haga competencias de «carretillas» en la cual un niño sostiene al otro por los tobillos. Ambos caminan hacia adelante, uno con las manos y el otro con los pies. Luego cambian de posición.
4. Cuando duerme, los músculos y todo su cuerpo se relajan, y su corazón y respiración trabaja más lento. Su cuerpo usa este tiempo para recuperarse y repararse por sí mismo.
5. Sin aire fresco no podemos vivir. ¡Respire profundo y disfrute! La luz solar contiene vitamina D, la cual ayuda para fortalecer los huesos. La luz del sol es un desinfectante. Haga ejercicio a la luz del sol, así como el «salto ruso». Póngase en cuclillas con los brazos cruzados en su pecho. Brinque hacia adelante en esa posición en un círculo.
6. Desechamos agua de nuestro cuerpo al respirar, sudar, u orinar, y esa agua debe ser reemplazada. Su cuerpo consiste de dos tercios o el 65% agua. Debemos tomar dos cuartos y medio de agua cada día para mantenernos saludables. Muchos alimentos contienen agua; la lechuga es 90% agua.
7. Su dentista familiar tiene material educacional disponible para niños.
8. Busque por internet o en su biblioteca pública para un video que hará de esta actividad una divertida experiencia de aprendizaje.