

Especialista en Salud

1. Memorice I Corintios 6: 19, 20.
2. Describa una dieta adecuada, y enumere los grupos de alimentos básicos.
3. Explique porqué su cuerpo necesita ejercicio.
4. Tome nota de las horas que duerme, y diga porqué necesita descanso.
5. Explique porqué necesita aire fresco y luz del sol.
6. Explique porqué el agua es importante para su cuerpo. Diga 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 de cultura Física reconocida:
 - a. "Canadian Fitness Award"
 - b. "President's Challenge"

Ayudas

1. Como grupo o como familia hablen de los principios del versículo.
2. Tenga una reunión de degustación ("prueba") que incluya alimentos de los cuatro grupos básicos. Cúbrale 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 de lo que compone una alimentación balanceada.
3. El ejercicio mantiene los músculos fuertes, fortalece su corazón, mejora la capacidad de sus pulmones, hace que usted se sienta y se vea bien. Haga varios ejercicios por distracción 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 caminas hacia adelante, uno con las manos y el otro con los pies. Luego cambian de posición.

4. Cuando usted duerme, los músculos y todo su cuerpo se relaja, 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 del sol 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 "Russian Hop." Póngase en cuclillas con los brazos cruzados en su pecho. Brinque hacia adelante en esa posición en 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 noventa por ciento agua.
7. Su dentista familiar tiene material educacional disponible para niños.
8. Comuníquese con su doctor, al departamento de salud del condado, o la biblioteca pública para obtener un video que ayudará a que ésta sea una experiencia de aprendizaje entretenida.
9. Termine las pruebas "President's Challenge" o "Canadian Fitness." Póngase metas y practique para mejorar. (Ver Apéndice)

Requisito para Abejitas Laboriosas



Grado 1



Requisito

Actualizado en 1996.