



Especialista en Salud

1. Memorizar 1 Corintios 6:19, 20.
2. Describir una dieta adecuada y mencionar los grupos de alimentos básicos.
3. Explicar por qué su cuerpo necesita ejercicio.
4. Tomar registro de las horas que duerme y mencionar por qué necesita el descanso.
5. Explicar por qué necesita aire fresco y luz solar.
6. Explicar por qué el agua es importante para su cuerpo. Mencionar cuantos vasos de agua debe tomar cada día.
7. Describir y demostrar una buena higiene dental.
8. Mencionar 3 cosas que podrían destruir su salud.
9. Participar en una prueba reconocida de aptitud física:
 - a. Desafío del Presidente (President's Challenge)
 - b. Un programa equivalente como la «Aptitud física Canadiense» (Canadian Fitness Award)



Ayuda

1. Como grupo o como familia hablen de los principios del versículo.
2. Tenga una reunión de «probaditas» que incluya alimentos de los 4 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. (Vea Cocinero)
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 3 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 «Salto ruso». 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 2 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. 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 «Desafío del Presidente» o «Aptitud física canadiense». Póngase metas y practique para mejorar.

Requerido