

COLECCION

AA MM DD DD MM AA

Vamos a entrar a un pozo
Y el se quedo dormido y se
encontraro el pozo y el Principito
estaba con una serpiente y era
muy peligroso y de repente
cayo un rayo y el quedo en
el suelo

CUANTO E CRECIDO
PROPOSITO

El fin en mente es conocer la importancia
de valorar las acciones que nos hacen mejor
persona

Majolica M.

LA CO

Una colección de los

Descripción de

120 recetas de cada país experimentadas cuidadosamente para su deleite y el de sus familiares y amigos.

ISBN-13: 978-958-30-0596-1

ISBN-10: 958-30-0596-7



789583 005961

Poso
O y se
el Príncipe
te y era
refente
que lo ven

la importancia
os hacen mejor

TRABAJO CON LA FAMILIA

1. con ayuda de tus familiares completa el siguiente cuestionario y pega la fotocopia de una foto tuya en cada una de las edades

Trabajo en equipo

4. Leemos y comentamos:

- A. Si al mirarte al espejo te ves bello / bella procura que tus actos también sean bellos. pero si te ves feo / fea, endereza con tus buenas acciones, lo que de belleza natural te falta.
- Yo soy muy bello tengo ojos bonitos y soy muy simpático y muy amable

Majolica M

con todas las personas.

B. Mente sana en cuerpo sano

Valorando tanto la salud del cuerpo como la de la mente y valorando el cuerpo y distinguiendo las características de un cuerpo sano y bello.

C. Quien ama y acepta su cuerpo

tal y como es, se hace querer y

valorar de otros.

Yo amo mi cuerpo por como es y lo valoro

agraciando de esta manera mi cuerpo y lo

quiero mucho mi cuerpo.

2. Que enseñanza te dejan estas

Majolica M.

LA CO

Una colección de lo

Descripción f

120 recetas de de

ISBN-13: 978-958-30-0596-1
ISBN-10: 958-30-0596-7



9 789583 005961

Pensamientos?

que no debemos de nos preclar como es
nuestro cuerpo si somos feos o
bonitos y.

1. Recortar fotos de niñas / niños que
encuentres en periodicos y revistas.
Armar un collage con el tema: el
cuerpo es bello



AA MM DD DD MM AA

--	--	--	--	--	--



LA COC

Una colección q
de los

Descripción
fo

120 recetas de ca
dele

Majolica M





Responde:

A. ¿Cuál es el secreto para tener un cuerpo sano y bello?

Llevar una vida activa. El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo. Cuidar la alimentación, reducir los índices de grasas saturadas.

B. ¿Cuáles son las características de un cuerpo sano y bello?

Capacidad muscular, es decir realizar todo tipo de movimientos. Vitalidad y alegría emocional.

El cuidado del cuerpo. Practicar con los médicos dos veces por año; tener una

Majolica M.

AA MM DD DD MM AA
buen alimentación y hacer ejercicio físico son los cuidados básicos que necesita un cuerpo sano.

Trabajo individual

1. si vieras a un compañero o compañera haciendo algo que le es indebido en contra su salud como comer en exceso, salir a calorado de un sitio cálido, ¿que le dirías?

que se cuide y que sea como ella es que se alimente bien si ella quiere

2. cuando estas enfermo/enferma, ¿sigues las recomendaciones medicas

Majalica M.

deleite y el de sus familiares y amigos.

4-30-0596-1
0596-7



05961

hacer ejercicio

los básicos que

ap.

pero o como

debido en contra

en exceso, salir

certano, que le

sea como ella es

si ella quiere

enfermo, enferma

recomendaciones medicas

¿Por que?

Si cuando yo me enfermo yo tomo mis
medicinas que me recomiendan y si un
no toma las medicinas uno se pone
mas enfermo de lo que esta

3. ¿cómo contribuyen con el buen fun-
cionamiento de tu cuerpo?

o mantener bajos niveles es la baja la
ingesta de sal (ideal por debajo de 1.5
g/día), aumentar el consumo de potasio,
reducir el consumo de alimentos
salados y reducir alcohol de forma
moderada, el consumo de frutas

Y Verduras es esencial para tener un
corazón saludable

4. escribe sobre

A. Tu estado de salud

B. Tu peso y talla

C. El tipo de alimentación

D. El ejercicio físico que practicas

ESTADO DE SALUD:

Mi estado de salud está muy bien yo
me cuidó mucho tomándome mis
vitaminas y mis frutos y verduras.

PESO Y TALLA:

MajalicaM

LA CO

a colección
de lo

Descripción

0 recetas de cada país experimentadas cuidadosamente para su
deleite y el de sus familiares y amigos.

959-30-0596-1



95961

Yo peso 39 y la talla 142,5

EL TIPO DE ALIMENTOS:

Yo me alimento muy bien yo como manzanas, peras, papaya, piña, y otras (br) frutas mas y por veces como sopa con horeña, pollo frijoles, arroz, ensalada y otros alimentos mas saludables.

EL EJERCICIO FISICO:

el ejercicio fisico que mas hago es trotar