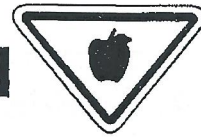


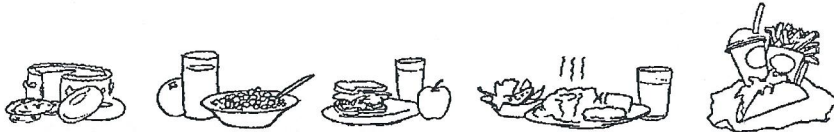
# Puedo Cuidar de Mi Cuerpo 3

Obtén el Honor de Especialista en la Salud del Aventurero.

## Especialista en la Salud



1. Memoriza I Corintios 6:19, 20.
2. Describe una dieta correcta y nombra los grupos básicos de alimentos.



Raya las dietas que te dañan.

3. Explica por qué tu cuerpo necesita ejercicio.
4. Anota las horas que duermes y di por qué necesitas descansar



Duelmo \_\_\_\_\_ horas cada noche.

5. Explica por qué necesitas aire fresco y luz del sol.



6. Explica por qué el agua es importante para tu cuerpo.

Menciona el número de vasos de agua debes tomar cada día. \_\_\_\_\_



7. Describe e ilustra buena higiene dental.

8. Nombra tres cosas que dañan tu salud.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Participata en un examen de capacitación física.

a. Desafío Presidencial

b. Un programa equivalente

## Sugerencias para Padres y Líderes

Haga de este honor algo divertido:

- haciendo carteles de los grupos de alimento y agrupando los tipos de alimento en cajas.
- gozando de una actividad de ejercicio juntos al sol y aire fresco.
- teniendo un concurso de tomar agua saludablemente.

Pida información acerca de estos exámenes a:

President's Challenge  
 Poplars Research Center  
 400 East 7th Street  
 Bloomington, IN 47405

### Normas que Califican para el Desafío Presidencial (President's Challenge)

Edad	Flexiones de tríceps (en 1 minuto)	Carrera de ida y vuelta (segundos)	Estirarse sentado en forma de V (pulgads)	Estirarse sentado (centímetros)	Carrera de 1 milla (min./sec.)	Ejercicio de Barra (número)
<b>Niños</b>						
6	33	12.1	+3.5	31	10:15	2
7	36	11.5	+3.5	30	9:22	4
8	40	11.1	+3.0	31	8:48	5
9	41	10.9	+3.0	31	8:31	5
10	45	10.3	+4.0	30	7:57	6
<b>Niñas</b>						
6	32	12.4	+5.5	32	11:20	2
7	34	12.1	+5.0	32	10:36	2
8	38	11.8	+4.5	33	10:02	2
9	39	11.1	+5.5	33	9:30	2
10	40	10.8	+6.0	33	9:19	3