

Puedo Cuidar de Mi Cuerpo 3

Obtén el honor de Temperancia.

Honor de Temperancia



1. Léete y dialoga sobre 1 Corintios 6:19, 20 y 1 Corintios 3:17.
2. ¿Qué significa abuso de "drogas"?

¿Qué significa temperancia?

3. Habla con un doctor o enfermera o un adulto acerca de los efectos del tabaco, alcohol y las drogas.
 - Dialoga después de ver una película o video acerca de los peligros de usar las sustancias mencionadas arriba.
4. Cuenta por qué la gente decide fumar, tomar alcohol, o usar drogas. Dí cómo podemos elegir no usarlas.
5. Prepara un dramita que le enseñe a otros a decir "No".

6. Diseña un eslogan contra el fumar, las drogas y el alcohol.

○
Crea un cartel o ilustración que muestre los peligros de usar drogas.

7. Identifica dos personas o atletas famosos por lo que hacen que no usen tabaco, drogas o alcohol.

○
Entrevista a dos personas que conoces que viven felices y saludables sin usar tabaco, drogas o alcohol, y dialoga por qué son temperantes.

8. Participa en una prueba física reconocida:

a. Desafío Presidencial (President's Challenge)
b. Un programa equivalente

Sugerencias para Padres o Líderes

Haga de este honor algo divertido:

- haciendo carteles de los grupos de alimento y agrupando los tipos de alimento en cajas.
- gozar de una actividad de ejercicio juntos al sol y aire fresco.

- tener un concurso de tomar agua saludablemente. Ordene 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 tronco	Carrera de ida y Vuelta	Estirarse sentado	Estirarse sentado en forma de Y	Caminar/Correr una milla	Ejercicios de barra
Niños	(en 1 minuto)	(segundos)	(pulgadas)	(centímetros)	(min./seg.)	(cantidad)
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
Niñas	(en 1 minuto)	(segundos)	(pulgadas)	(centímetros)	(min./seg.)	(cantidad)
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