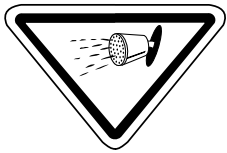


Higiene

1. Encuentre, lea y hable acerca de Salmos 119:11; Proverbios 25: 22, y Salmos 19: 14.
2. Aprenda acerca del aseo/limpieza personal.
3. Descubra tres ocasiones importantes para lavarse las manos.
4. Practique el cepillado de los dientes correcto.
5. Hable acerca de bañarse diaria y regularmente y cómo mantener su cabello limpio.
6. ¿Cuántos vasos de agua debe tomarse diariamente?
7. ¿Es importante mantener su ropa limpia?
8. Participe en una prueba de cultura física reconocida:
 - a. "Canadian Fitness Award"
 - b. "President's Challenge"



Grado 4



Requisito

Ayudas

1. Hable acerca de la importancia de usar palabras amables y "limpias" como Jesús quiere que lo hagamos. Busque los versículos, y explique lo que dicen.
2. Haga el aprendizaje interesante—recuerde que a muchos no se les enseña en el hogar acerca de la limpieza básica. Tengan juegos, canten, o hagan carteles para enseñar los principios básicos. Podrían ver un video, leer un libro o invitar a un especialista en salud para que venga y les hable a los niños.
3. Enséñeles la importancia de lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, y antes de tocar los alimentos. Use un microscopio para verles las manos. Haga que se laven las manos con jabón como generalmente lo hacen, luego coloque de nuevo las manos bajo el microscopio, que se laven otra vez con mucho cuidado, y vean la diferencia.

Actualizado en 1996.

4. Cepílese los dientes, por dos minutos, por lo menos dos veces al día. Coma una dieta balanceada, evite alimentos dulces y a base de almidón. No debe masticar sustancias duras como hielo o "popcorn" con caramelo. Que un especialista dental les enseñe la forma correcta de cepillarse los dientes (quizá pueda darle a cada niño un cepillo de dientes, u otros artículos).
5. Un cuerpo limpio es mucho más saludable. Instruya a los niños acerca de los problemas que sucederían si no se mantienen limpios. Por ejemplo, piojos, resfrío, etc. Jueguen al salón de belleza y muéstrelles cómo lavarse el cabello, secarlo y peinarlo. Podría traer a una persona que se especialice en belleza para enseñar a los niños hábitos de buena salud para su cabello y sus manos.
6. La parte de afuera de su cuerpo necesita agua para mantenerlo limpio y el interior de su cuerpo necesita agua para mantenerlo saludable. Necesita por lo menos ocho vasos de agua cada día. Explíqueles cómo Dios hizo su cuerpo y su funcionamiento.
7. También es importante mantener nuestra ropa limpia para vernos y sentirnos saludables. Después de jugar o trabajar, es importante bañarse y ponerse ropa limpia.
8. Use las pruebas "President's Challenge or Canadian Fitness". Establezca metas y practique para mejorar. (Ver Apéndice)

Requisito para Manos Ayudadoras

