

Puedo Cuidar de Mi Cuerpo

Obtén el Honor de Higiene de Aventureros.

Honor de Higiene



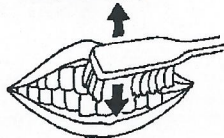
1. Busca, lee y dialoga sobre el Salmo 119:11, 51:10, y 19:14.

2. Aprende acerca de la limpieza personal.

La limpieza personal es importante porque _____

3. Descubre tres ocasiones importantes en que debes lavar tus manos.

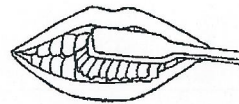
4. Practica la manera correcta de cepillarte los dientes.



Hacia arriba
y hacia abajo



Usa hilo
dental



Todos los dientes
por dos minutos

5. **Dialoga sobre el baño regular y cómo mantener tu cabello limpio.**

Me bañaré _____

Me _____

6. **¿Cuántos vasos de agua debes tomar diariamente?** _____

7. **¿Es importante mantener tu ropa limpia?**

8. **Participa en un exámen de capacidad física reconocido como:**
a. Desafío Presidencial (President's Challenge)
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.

- teniendo 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 V	Caminar/Correr una milla	Ejercicios de barra
Niños	(en 1 minuto)	(segundos)	(pulgadas)	(centímetros)	(min./sec.)	(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./sec.)	(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