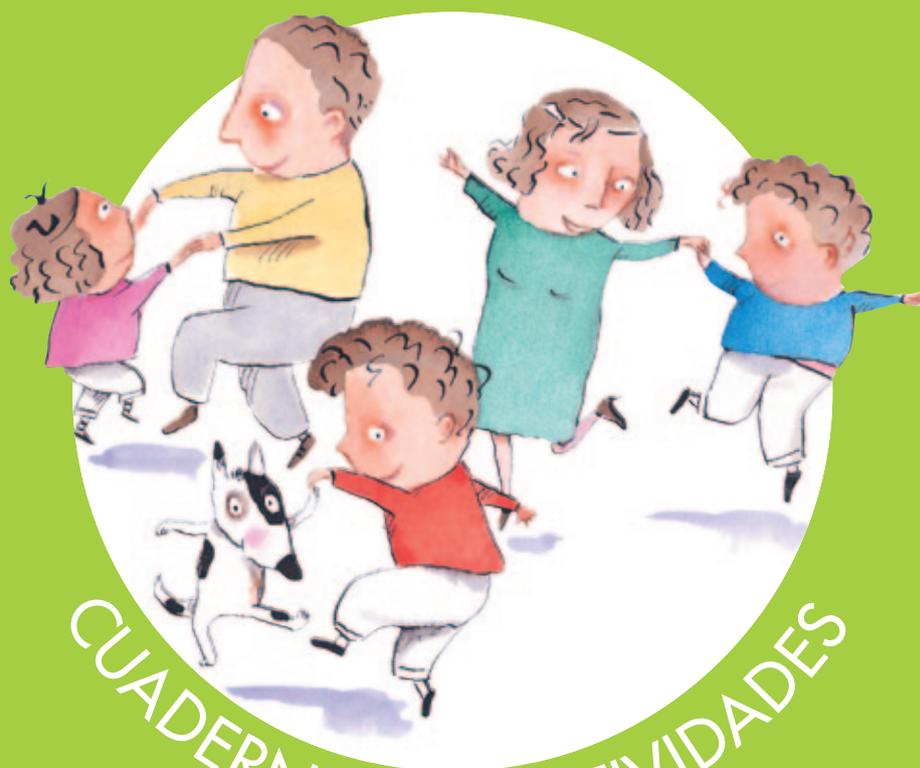


5-7 AÑOS

¿Ha encogido el jersey?



LOS 10 SECRETOS DE PIPO Y TUNO



CUADERNO DE ACTIVIDADES

FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR
EN
SALUD**

sm

ALUMNO

¿Ha encogido el jersey?



LOS 10 SECRETOS DE PIPO Y TUNO





Este material ha sido realizado con la colaboración de la Asociación Madrileña de Entrenadores Personales (AMEP).

AUTORES

Borja Abad Galzacorta
Marina Barba Muñiz
David Cañada López

COLABORADORES

Lara Ruiz Álvarez
Marcela González-Gross

REVISIÓN DE TEXTOS

Ignacio Oscoz Zudaire

Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza Sebastián

Coordinación editorial: Carla Balzaretti

Edición: Marta Domínguez Gómez y Ana Moreno Medina

Diseño de cubierta e interiores: Estudio SM

Maquetación: Paco Sánchez Moreno

Ilustraciones: Margarita Menéndez y Enrique Cordero

Fotografías: Archivo SM; THINKSTOCK

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2011

Paseo de Recoletos, 23

28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.com

© Ediciones SM, 2011

Impresores, 2 - Urbanización Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte, Madrid (España)

www.grupo-sm.com

ISBN: 978-84-9844-323-3

Depósito legal: M-12148-2012

Impreso en la UE / *Printed in EU*

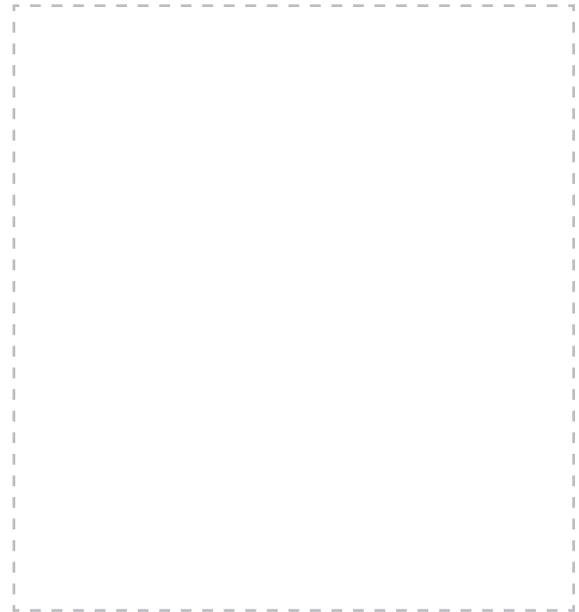
El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenibles con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Quedan exceptuadas de esta prohibición la reproducción y difusión de estos materiales para fines educativos o de investigación, no comerciales. Edición no venal. Prohibida su venta.

Pipo, Tuno y

(Pon tu nombre).

tienen un gran tesoro que cuidar. ¿Sabes cuál es?



Dibújate aquí. Luego, colorea.

¡Su cuerpo!

¿Quieres conocer sus secretos para cuidar este tesoro?

¡Pasa las páginas y...!



1^{er}

SECRETO



¡Pipo y Tuno vigilan siempre sus **posturas!**

Se cuidan...



...mientras comen.

...en casa.



...cuando llevan la mochila.



...en el cole.



Para descubrir a qué están atentos Pipo y Tuno, completa las vocales que se han escapado.

Siempre están atentos a las posturas
de su c___ __rp___.

RECUERDA



- Solo tienes un cuerpo y debes mantenerlo sano.
- Si coges algo del suelo, la espalda debe estar recta y tienes que doblar las rodillas.
- Cuando te sientes, apoya los pies en el suelo y pon la espalda bien recta contra el respaldo de la silla.



Encuentra las 7 diferencias que hay entre estos dos dibujos.





Pipo y Tuno tienen cuidado con la mochila.



Completa las siguientes frases.

Pipo y Tuno
preparan
la m__ch__l__
antes de ir al colegio.



Tuno
siempre lleva
la mochila
bien pegada a la __sp__ld__.



La mochila de Pipo,
que pesa más,
lleva r__ __d__s
para desplazarse por el suelo.



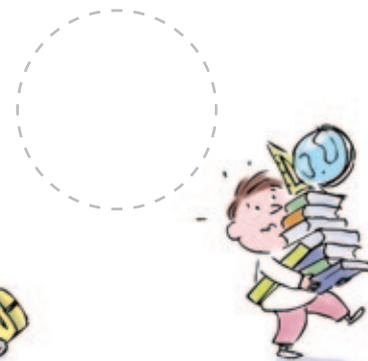
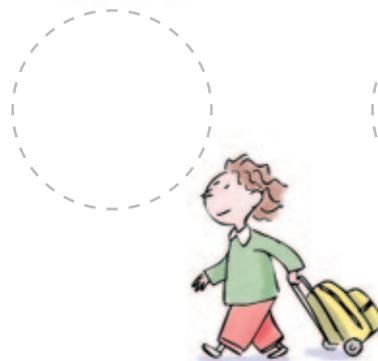
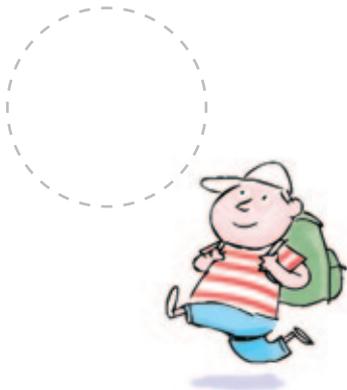
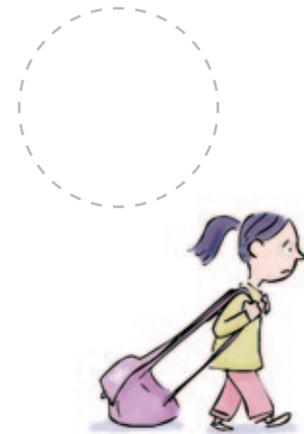
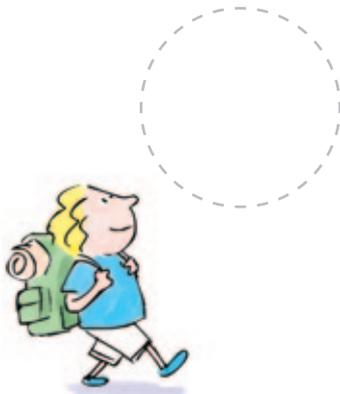
RECUERDA



- La mochila tiene que pesar poco: pon lo más pesado en la parte más próxima a la espalda y llévala bien pegada a esta parte de tu cuerpo.
- Si llevas más peso del adecuado, utiliza mochila de ruedas.
- Sé responsable y prepara tú la mochila con tiempo y tranquilidad.



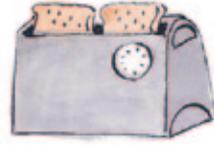
En la página de pegatinas hay unas caras rojas y otras verdes. Pega las caras rojas en los dibujos donde la mochila no está bien colocada, y las verdes donde se lleva correctamente.



3^{er}

SECRETO

Pipo y Tuno



desayunan



cada día...



Pega aquí el adhesivo.

...un lácteo (un vaso de leche o un yogur...).



Pega aquí el adhesivo.

...algo de fruta (una pieza de fruta, zumo natural, frutos secos...).



Pega aquí el adhesivo.

...cereales (pan, galletas).

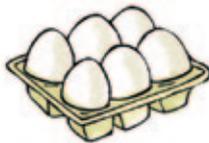
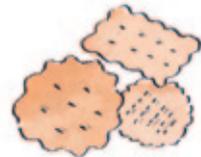
RECUERDA



- El desayuno es la comida más importante del día.
- Tiene que incluir leche o derivados (yogures, queso...), fruta y cereales.
- Desayuna con tranquilidad, tómate tu tiempo y hazlo sentado.



Rodea con un círculo los alimentos que son más adecuados para desayunar.



4

SECRETO



Pega tu foto.

Pipo y Tuno hacen ejercicio.



Completa estas frases.

Hacemos ejercicio cuando caminamos al c__l__g__ __ o paseamos al p__rr__.



Cuando subimos y bajamos las __sc__l__r__s.



Y también en el r__cr__ __.

RECUERDA



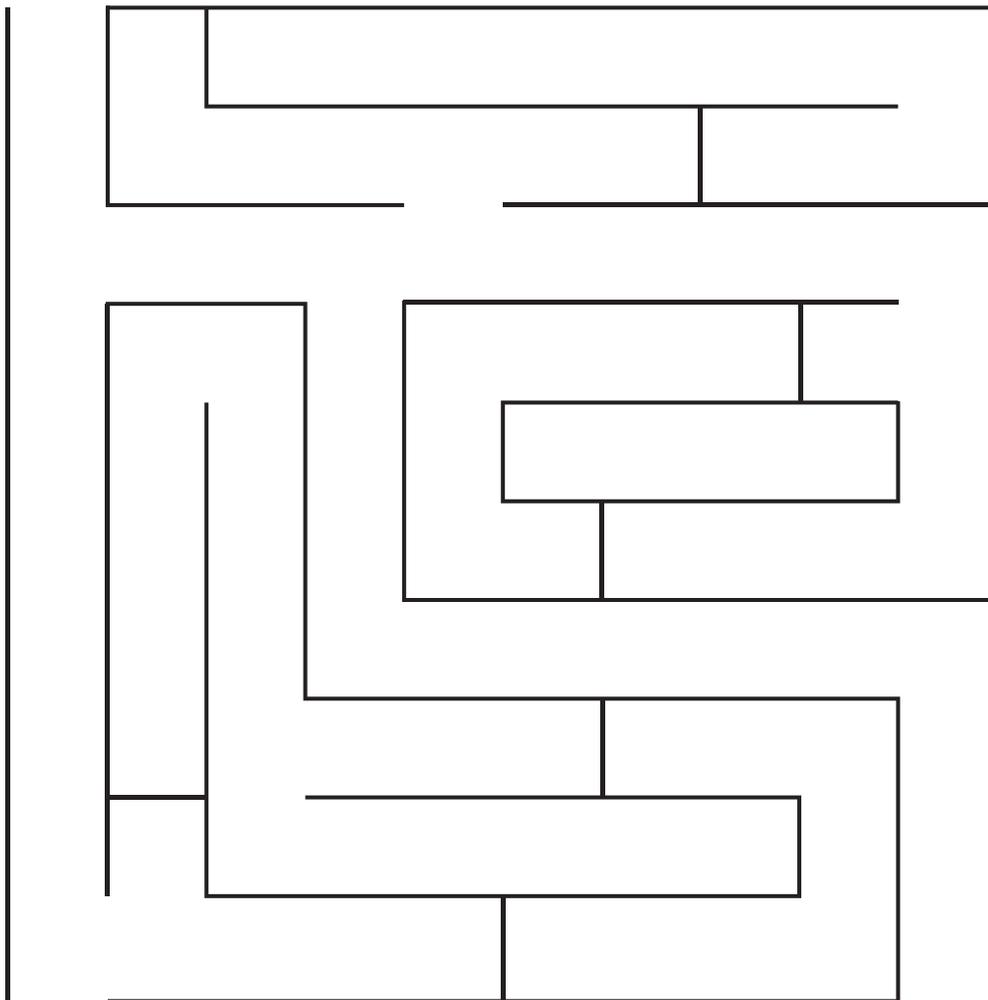
- Si puedes, ve caminando al colegio.
- Olvídate del ascensor: sube y baja las escaleras.
- Juega, salta y muévete en los recreos con tus amigos.



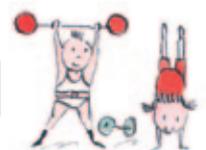
Ayuda a Tuno a encontrar el camino para llegar a la meta y practicar deporte.



SALIDA



META



5

SECRETO



Comen 5 veces al día.



Forma los nombres de cada comida con las pegatinas que tienes al final del libro.



DE



AL



CO



ME



CE

RECUERDA



- Haz 5 comidas al día.
- Siéntate a la hora del desayuno, la comida y la cena.
- Come 5 raciones o piezas de fruta y verdura cada día.



De la página de pegatinas, elige cada una de las comidas según el orden en que las haces y completa este dibujo.

1	
2	
3	
	4
5	



Completa con las siguientes pegatinas los consejos que te dan Pipo y Tuno en este libro.

Pág. 3

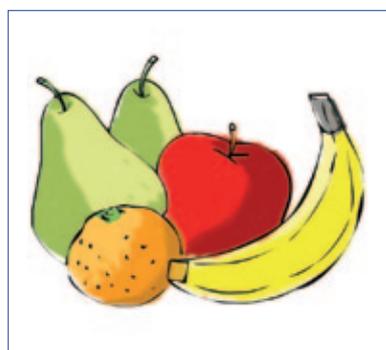


Pág. 3



Pág. 7

Pág. 8



DE

YU

DA

MI

RIEN

AL

NA

CE

CO

SA

NO

ZO

MUER

ME

DA

1



2



3



4



5



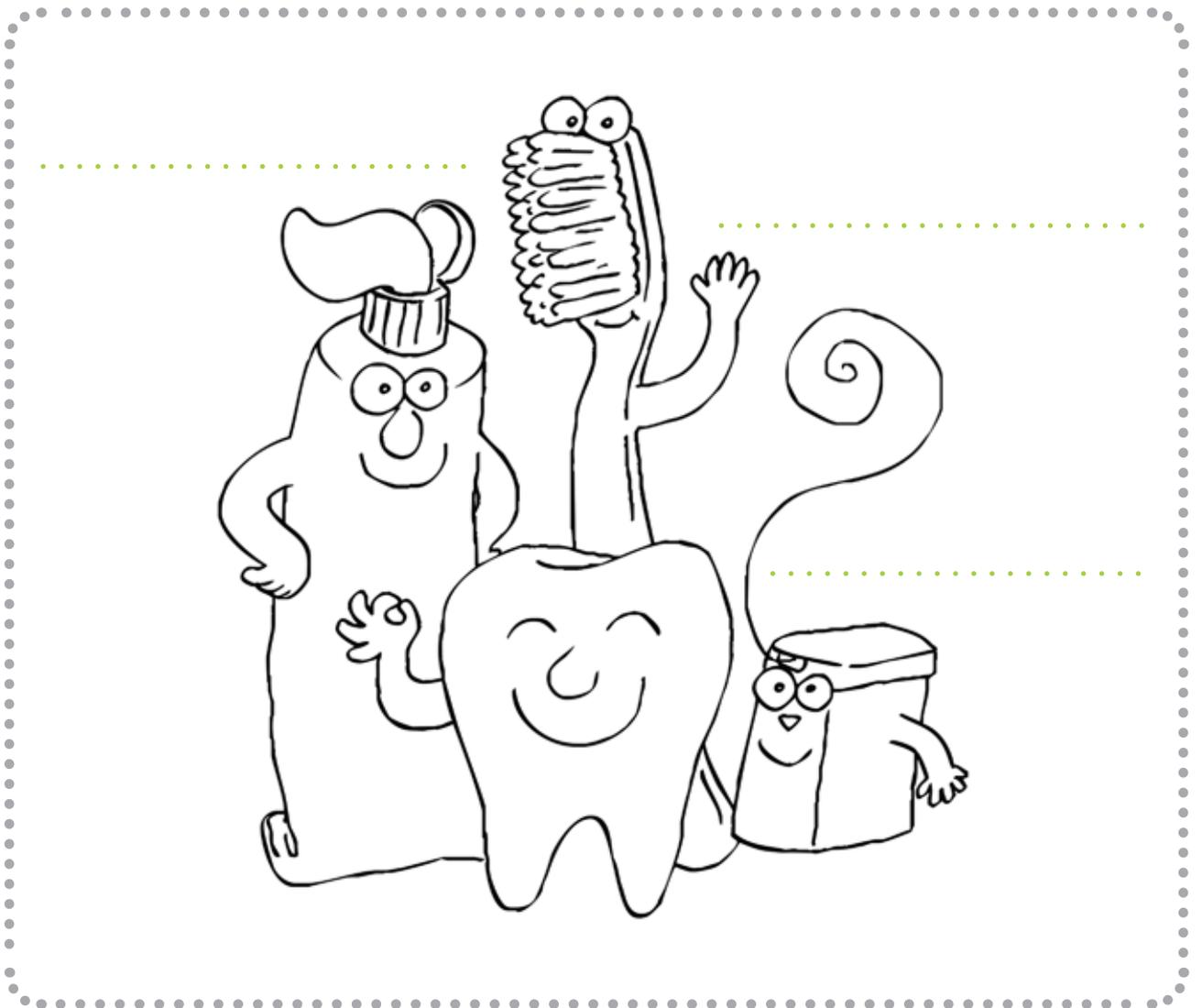


SECRETO

Pipo y Tuno se lavan **las manos**
antes de comer
y los **dientes**
después de cada **comida.**



Colorea el dibujo y escribe el nombre de los objetos que cuidan tu boca al acabar cada comida.



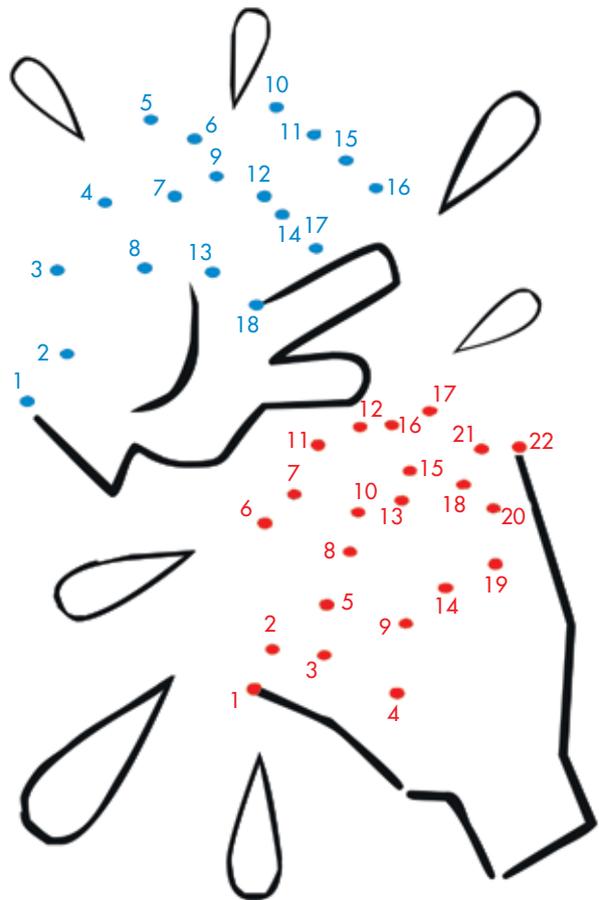
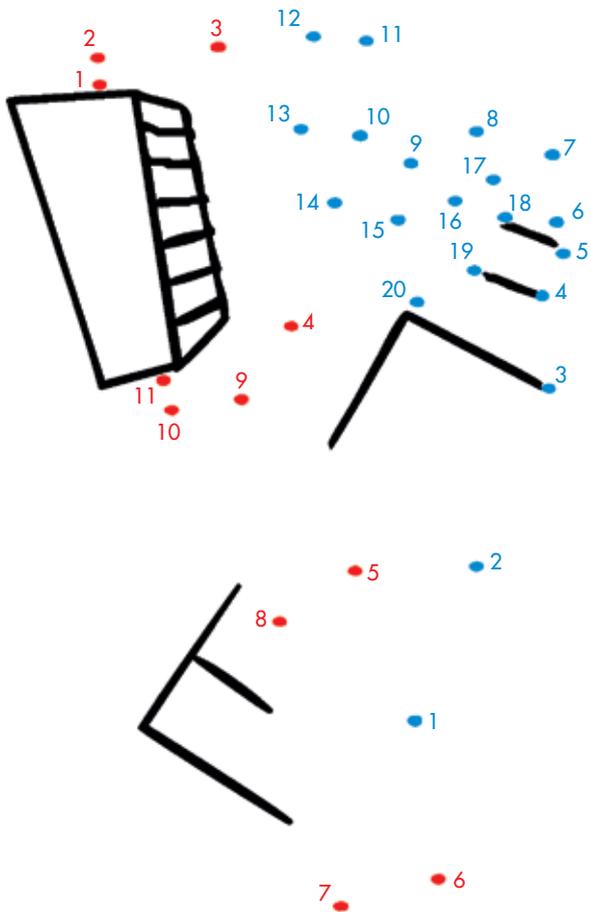
RECUERDA



- Lávate bien las manos antes de cada comida y también después de ir al baño.
- Cepíllate los dientes empleando el tiempo suficiente.
- Cierra el grifo mientras no lo utilices. Sé responsable y ahorra agua.



Une los puntos de cada color (azul o rojo) siguiendo el orden y pinta los dibujos que van a aparecer.



7

SECRETO



¡Les encanta el **deporte!**

Y, sobre todo, no les importa
ganar o perder,
¡solo divertirse y participar
con sus amigos!



¿Cuál es tu deporte favorito? Dibújalo aquí.

A large rectangular area outlined with a dotted line, intended for drawing the favorite sport.

RECUERDA



- Haces deporte para divertirte y mantener un cuerpo sano.
- Prueba diferentes deportes y actividades: baile, patinaje, etc. Seguro que encuentras alguno que te guste.
- Lo importante es jugar con tus amigos, no ganar o perder.



Busca estos 6 deportes o actividades en la sopa de letras.

- TENIS
- FÚTBOL
- NATACIÓN
- BAILE
- CORRER
- YUDO

F	M	C	O	R	R	E	R	Ñ
L	U	N	G	U	P	L	H	B
Y	K	T	E	N	I	S	N	A
U	H	P	B	X	V	A	B	I
D	C	M	S	O	Y	E	U	L
O	Q	S	W	X	L	Q	H	E
N	A	T	A	C	I	O	N	K

8

SECRETO

Pipo y Tuno
beben
mucho,
mucho,
mucho
agua.

Entre
8 y 10 vasos,
¡todos los días!



También tomas agua cuando comes



fr t ,



 ns l d



y s u p a.

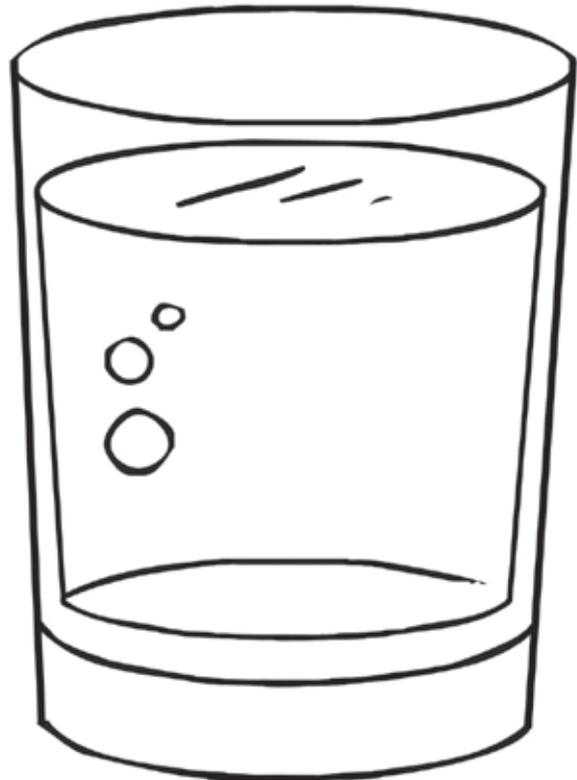
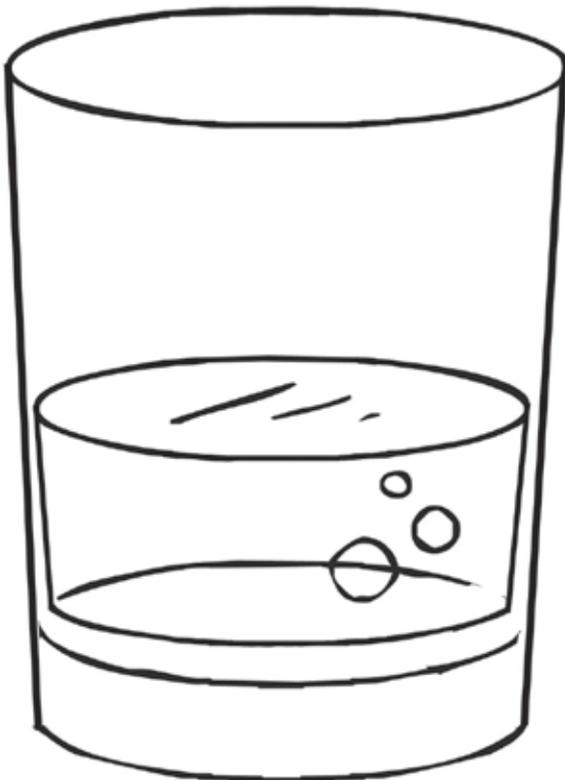
RECUERDA



- Tu cuerpo es en gran parte agua.
- Hay que beber aunque no tengas sed, sobre todo cuando haces deporte o en verano.
- Se aconseja beber entre 8 y 10 vasos de agua al día.



Decora los vasos de agua como más te gusten. Puedes pegar lana, bolas de papel pinocho, trozos de cartulina o pintarlos con acuarelas...





Colaboran

en las tareas de casa.

Por ejemplo,
ponen la m__s__.



También
ordenan la c__s__.



¿Sabes una cosa?

Así, también se hace __j__rc__c__.

RECUERDA

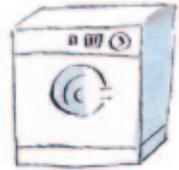


- Hacer las tareas entre todos facilita que las cosas salgan mejor y que terminemos más rápidamente.
- Cada uno puede participar con algo: poner la mesa, llevar los platos a lavar, ordenar su ropa, hacerse la cama...



De las siguientes actividades, colorea el círculo de verde, si las realizas en casa, y de rojo, si no lo haces.

- Poner la mesa.
- Ordenar mi cuarto.
- Hacer la cama.
- Ayudar a hacer la compra.
- Tirar la basura.
- Ver la tele.



¿Qué otra cosa crees que podrías hacer para ayudar en casa?

10

SECRETO

Pipo, Tuno y
(Pon tu nombre).

se van **pronto**

a la cama.



Completa estas frases.



P__r__ ,



T__n__ y

.....
(Pon tu nombre).

saben que deben d__rm__r



entre 8 y 10 h__r__s



para tener mucha __n__rg__ __.



RECUERDA



- La posición correcta para dormir es de lado.
- Hay que acostarse pronto.
- Hay que dormir entre 8 y 10 horas.



¿Cuál de estos tres niños duerme en la postura correcta?
¿Por qué? Marca con una X tu respuesta.



Y colorín c__l__r__d__, con Pipo, Tuno
y sus s__cr__t__s,

..... su cuerpo habrá c__ __d__d__.

(Pon tu nombre).

PARA REPASAR



Une con una línea los elementos correspondientes, según el ejemplo, y demuestra a Pipo y a Tuno que ya conoces los secretos de una vida saludable.

Antes
y después
de cada
comida

8-10 vasos
al día

5 al día

8-10
horas al día

Fruta,
lácteos y
cereales



Agua



Desayuno



Comidas



Dormir

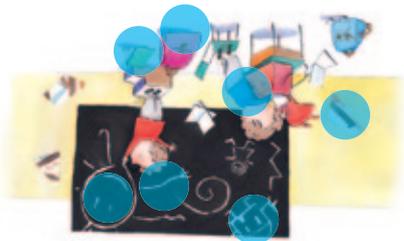


Lavarse dientes
y manos

SOLUCIONARIO

SECRETO 1

Siempre están atentos a su **cuerpo**.



SECRETO 2

Pipo y Tuno preparan la **mochila** antes de ir al colegio. Tuno siempre lleva la mochila bien pegada a la **espalda**. La mochila de Pipo, que pesa más, lleva **ruedas** para desplazarse por el suelo.

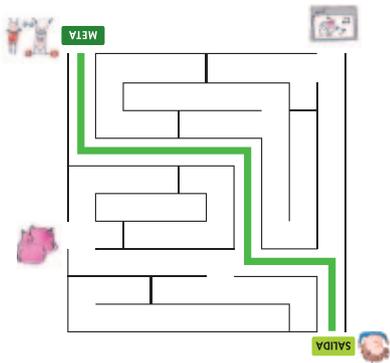


SECRETO 3



SECRETO 4

Hacemos ejercicio cuando caminamos al **colegio** o **pasamos al perro**. Cuando subimos y bajamos las **escaleras**. Y también en el **recreo**.

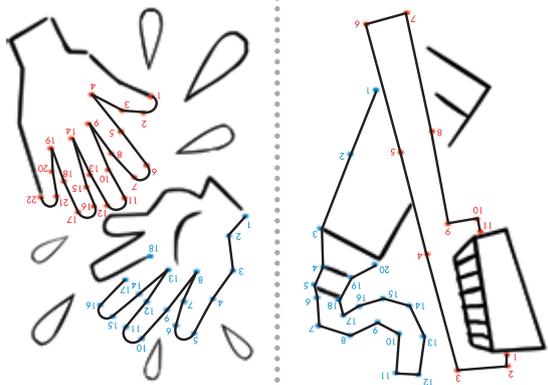


SECRETO 5

DE-SAY-UNO, AL-MUER-ZO, CO-M-DA, ME-RIEN-DA, CE-NA

SECRETO 6

Pasta de dientes, cepillo y seda dental.



SECRETO 7

Y, sobre todo, no les importa ganar o **perder**, solo divertirse y participar con sus amigos!

F	M	C	O	R	R	E	R	N
L	U	N	G	U	P	L	H	B
Y	K	T	E	N	I	S	N	A
U	H	P	B	X	V	A	B	I
D	C	M	S	O	Y	E	U	L
O	Q	S	W	X	L	Q	H	E
N	A	T	A	C	I	O	N	K

SECRETO 8

También tomas agua cuando comes **fruta**, **ensalada** y **sopa**.

SECRETO 9

Por ejemplo, ponen la **mesa**. También ordenan la **casa**. ¿Sabes una cosa? Así también se hace **ejercicio**.

SECRETO 10

Pipo, Tuno y (tu nombre) saben que deben dormir entre 8 y 10 horas para tener mucha **energía**. La postura correcta es la del **niño que está en la cama**, **con la cabeza en la almohada y de lado**. Y colorín **colorado**, con Pipo, Tuno y sus **secretos**, (tu nombre) su cuerpo habrá **cuidado**.

PARA REPASAR

Antes y después de cada comida – **Lavarse dientes y manos**

8-10 vasos al día – **Agua**

5 al día – **Comidas**

8-10 horas al día – **Dormir**

Fruta, lácteos y cereales – **Desayuno**

Si ya has leído *¿Ha encogido el jersey?* ya conoces a los hermanos Pipo y Tuno. Ahora aprenderás con ellos hábitos saludables que debes introducir en tu vida para crecer sano y fuerte. Además, tendrás que resolver los divertidos juegos que te proponen.

Es importante que al mismo tiempo que te diviertes leyendo, pienses cuál es la alimentación más saludable que hay que llevar, con qué frecuencia es necesario practicar deporte y qué hábitos saludables deben ser realizados a diario.

El proyecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE, del que este cuaderno de actividades forma parte, desarrolla materiales educativos dirigidos a los niños, a los adolescentes, a los padres y a los profesionales de la educación, de la sanidad, etc. VIVIR EN SALUD es para todos y en él participamos todos.

Si deseas más información sobre VIVIR EN SALUD o quieres colaborar en su difusión o enviarnos tus sugerencias, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de las webs:

www.vivirensalud.com
www.fundacionmapfre.com
www.educatumundo.com



DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.

2 Procura beber **de 8 a 10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.

3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.

5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar** con familiares y amigos.



6 Dedica **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

8 Acuéstate temprano y procura dormir **de 8 a 10 horas**.



9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.