

5-7 ANYS

# S'ha enc**o**ngit el jersei?

ELS 10 SECRETS D'EN PIPO I EN TUNO



QUADERN D'ACTIVITATS

FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR  
EN  
SALUD**

 **cruïlla**

ALUMNE



# S'ha enc**o**ngit el jersei?

ELS 10 SECRETS D'EN PIPO I EN TUNO



Aquest material ha estat realitzat amb la col·laboració de la Asociación Madrileña de Entrenadores Personales (AMEP)



### **AUTORS**

Borja Abad Galzacorta  
Marina Barba Muñiz  
David la Canyada López

### **COL-LABORADORS**

Lara Ruiz Álvarez  
Marcela González-Gross

### **COORDINACIÓ I ASSESSORAMENT LINGÜÍSTICS**

Susanna Esquerdo; I més, SLL

**Coordinació tècnica de FUNDACIÓ MAPFRE:** Yolanda Mingueza Sebastián

**Coordinació editorial:** Carla Balzaretto

**Edició:** Marta Domínguez Gómez i Ana Moreno Medina

**Disseny de la coberta i dels interiors:** Estudi SM

**Maquetació:** Paco Sánchez Moreno; I més, SLL

**Il·lustracions:** Margarita Menéndez i Enrique Be

**Fotografies:** Arxiu SM; THINKSTOCK

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012

Paseo de Recoletos, 23

28004 Madrid (Espanya)

[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

© Ediciones SM, 2012

Impresores, 2 - Urbanización Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte, Madrid (Espanya)

[www.grupo-sm.com](http://www.grupo-sm.com)

Imprès en la UE / *Printed in EU*

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre ha estat fabricat a partir de fusta procedent de boscos i plantacions gestionades amb els estàndards ambientals més elevats, i així es garanteix una explotació dels recursos sostenibles amb el medi ambient i beneficiosa per a les persones.

*Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquest llibre, el tractament informàtic, la transmissió de qualsevol forma o per qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per registre o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del Copyright. S'exceptuen d'aquesta prohibició la reproducció i la difusió d'aquests materials per a finalitats educatives o d'investigació, no comercials. Edició no venal. Prohibida la venda.*

# En Pipo, en Tuno i .....

(posa-hi el teu nom)

tenen un gran tresor per cuidar. Saps quin és?



Dibuixa't aquí. Després, pinta't.

## El seu cos!

Vols conèixer els seus secrets  
per cuidar aquest tresor?

Passa les pàgines i...



Enganxa aquí l'adhesiu i completa amb la frase que trobaràs en un dels adhesius.

1r

SECRET



En Pipo i en Tuno vigilan les seves  
**postures!**

Es cuiden...



...mentre mengen.

...a casa.



...quan porten la motxilla.



...a l'escola.



Per descobrir a què estan atents en Pipo i en Tuno,  
completa les lletres que s'hi han escapat.

Sempre estan atents a les postures  
del seu \_\_\_\_ s.

# RECORDA



- Només tens un cos i l'has de mantenir sa.
- Si agafes alguna cosa del terra, has de mantenir l'esquena recta i has de doblegar els genolls.
- Quan t'asseus, recolza els peus a terra i posa l'esquena molt recta contra el respall de la cadira.



Troba les 7 diferències que hi ha entre aquests dos dibuixos.





En Pipo i en Tuno van amb compte  
amb **la motxilla.**



Completa les frases següents.

En Pipo i en Tuno  
preparen  
la m\_\_tx\_\_ll\_\_  
abans d'anar a l'escola.



En Tuno  
sempre porta  
la motxilla ben enganxada  
a l'\_\_squ\_\_n\_\_.



La motxilla d'en Pipo,  
que pesa més,  
porta r\_\_d\_\_s  
per desplaçar-se per terra.





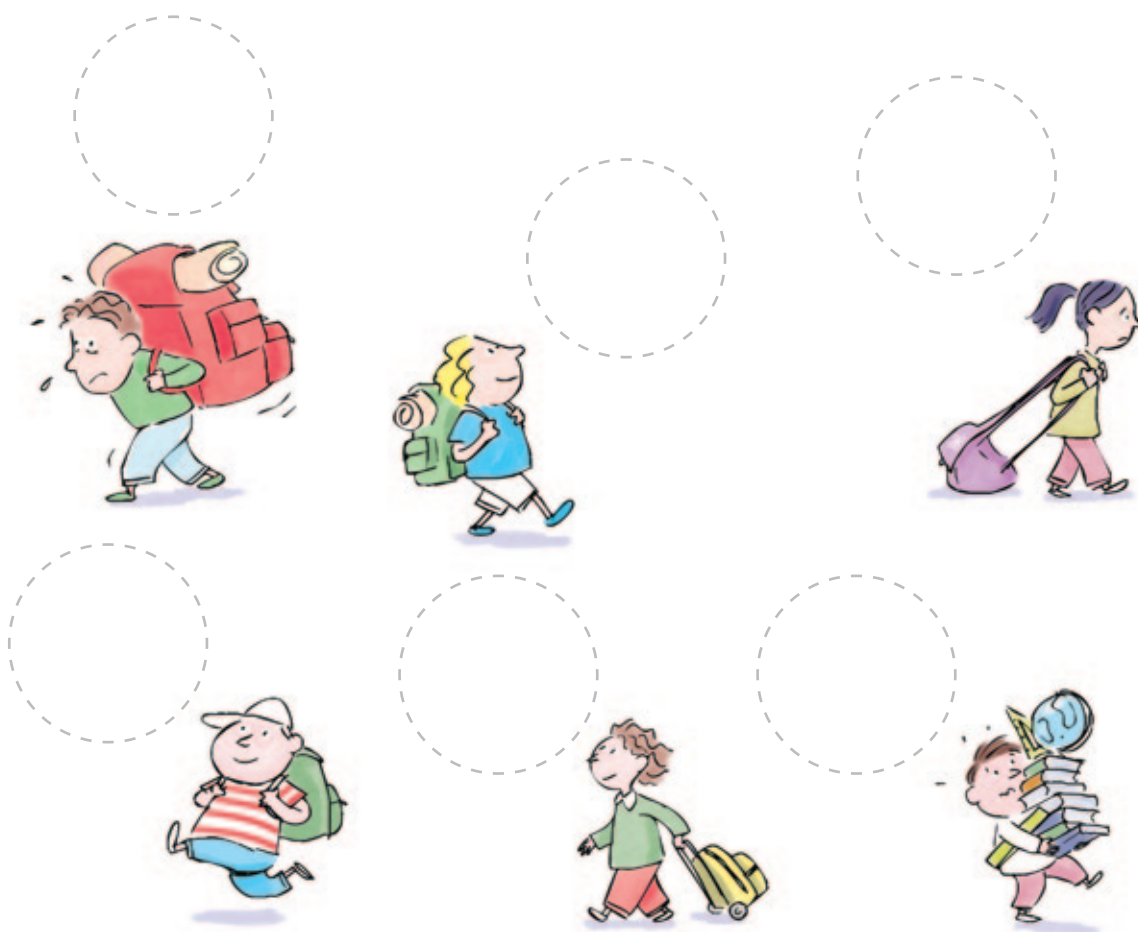
# RECORDA



- La motxilla ha de pesar poc: posa el que més pesi en la part més propera a l'esquena i porta-la ben enganxada a aquesta part del cos.
- Si portes més pes de l'adequat, fes servir una motxilla de rodes.
- Sigues responsable i prepara't tu la motxilla amb temps i tranquil·litat.



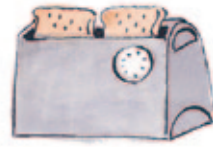
A la pàgina d'adhesius trobaràs unes cares vermelles i unes altres de verdes. Enganxa les vermelles als dibuixos on la motxilla no està ben col·locada, i les verdes on els nens la porten correctament.



# 3r

## SECRET

En Pipo i en Tuno



# esmorzen



cada dia...



Enganxa aquí l'adhesiu.

...un lacti (un got de llet o un iogurt...).



Enganxa aquí l'adhesiu.

...una mica de fruita (una peça de fruita, suc natural, fruita seca...).



Enganxa aquí l'adhesiu.

... cereals (pa, galetes).

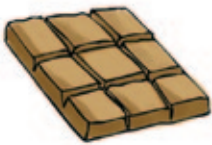
# RECORDA



- L'esmorzar és el menjar més important del dia.
- Ha d'incloure llet o derivats (iogurts, formatge...), fruita i cereals.
- Esmorza amb tranquil·litat, agafa't el temps que necessites i fes-ho assegut.



Encercla els aliments que són més adequats per a l'esmorzar.





# En Pipo i en Tuno fan **exercici.**



Completa aquestes frases.

Fem exercici  
quan anem a peu  
a l'\_\_sc\_\_l\_\_  
o passegem el g\_\_s.



Quan pugem i baixem  
les \_\_sc\_\_l\_\_s.



I també a l'esb\_\_rj\_\_.

# RECORDA



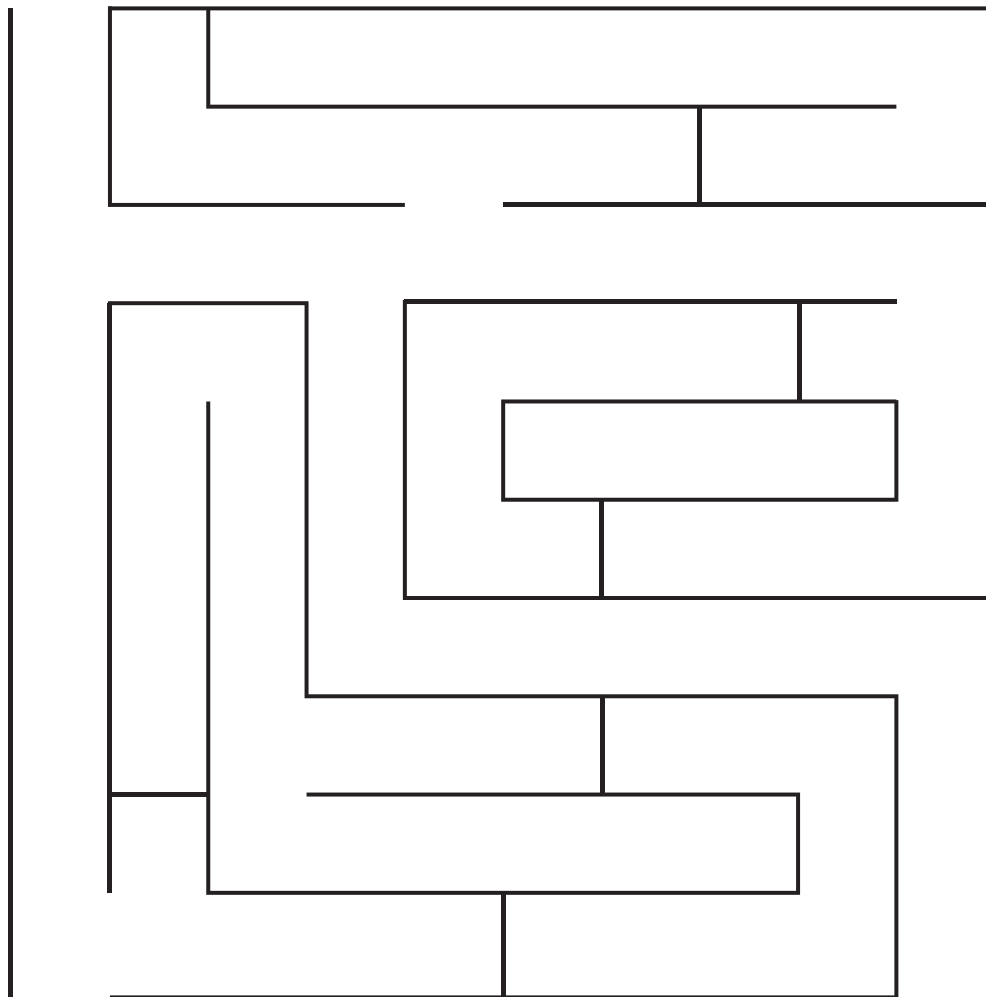
- Si pots, vés a peu a l'escola.
- Oblida't de l'ascensor: puja i baixa les escales.
- Joga, salta i mou-te als esbarjos amb els teus amics.



Ajuda en Tuno a trobar el camí per practicar esport i arribar a la meta.



**SORTIDA**



**META**



# 5

# SECRET



## Mengen 5 cops al dia.



Forma els noms de cada àpat amb els adhesius que tens al final del llibre.



ES



DI



BE



SO

# RECORDA



- Fes 5 àpats al dia.
- Asseu-te a l'hora de l'esmorzar, el dinar i el sopar.
- Menja 5 racions o peces de fruita i verdura cada dia.



De la pàgina d'adhesius, tria cadascun dels àpats segons l'ordre en què els fas i completa aquest dibuix.

1	
2	
3	
	4
5	



Completa amb aquests adhesius els consells que et donen en Pipo i en Tuno en aquest llibre.

Pàg. 3



Pàg. 3



Pàg. 7



Pàg. 8





ES

MOR

NAR

NAR

RE

BE

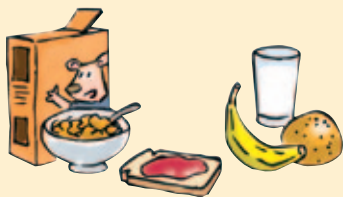
SO

PAR

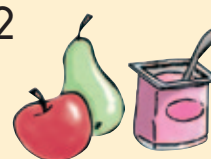
DI

ZAR

1



2



3



4



5



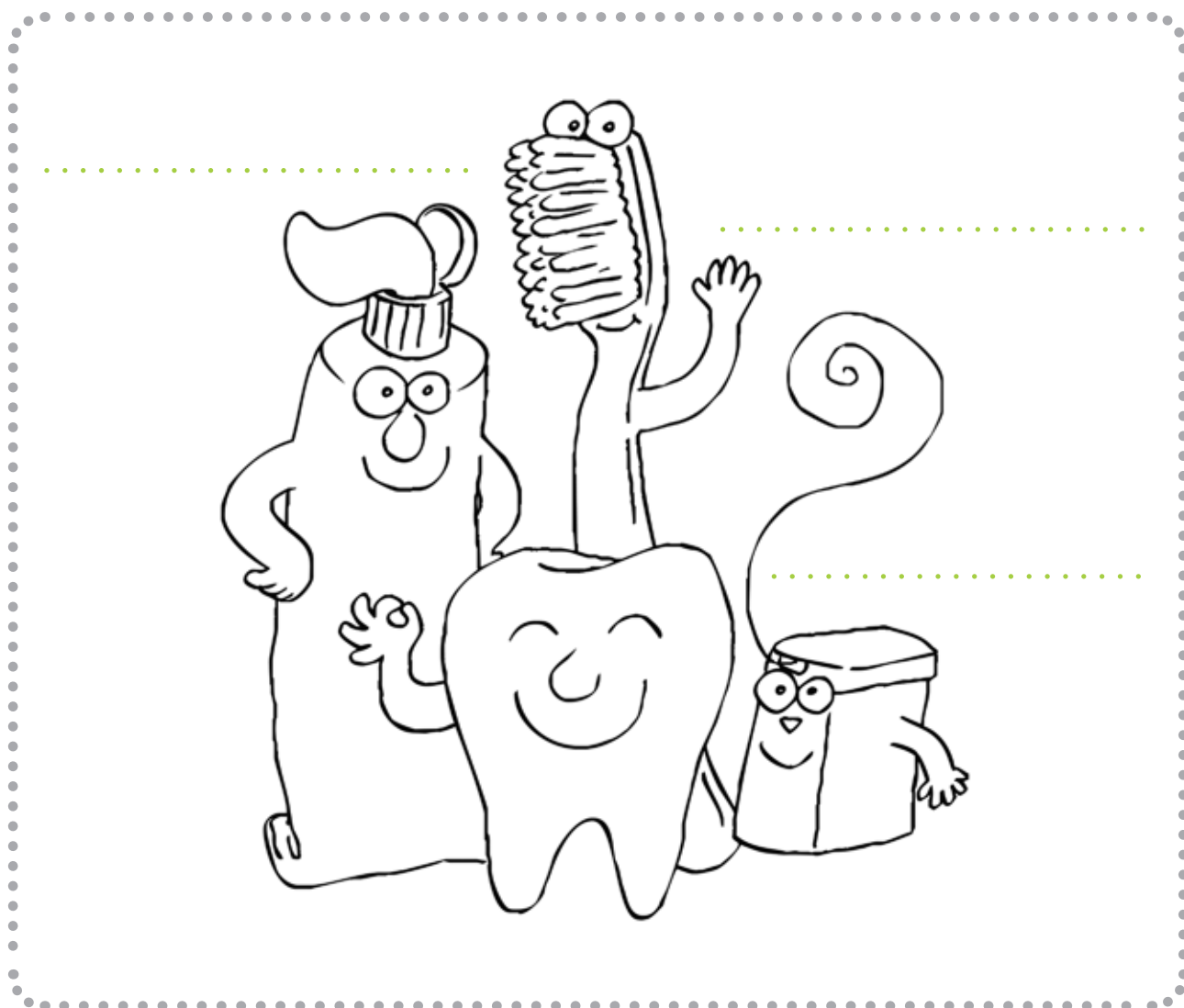


**SECRET**

En Pipo i en Tuno es renten **les mans**  
abans de menjar  
i les **dents**  
després de cada **àpat.**



Pinta el dibuix i escriu el nom dels objectes que et cuiden la boca en acabar cada àpat.



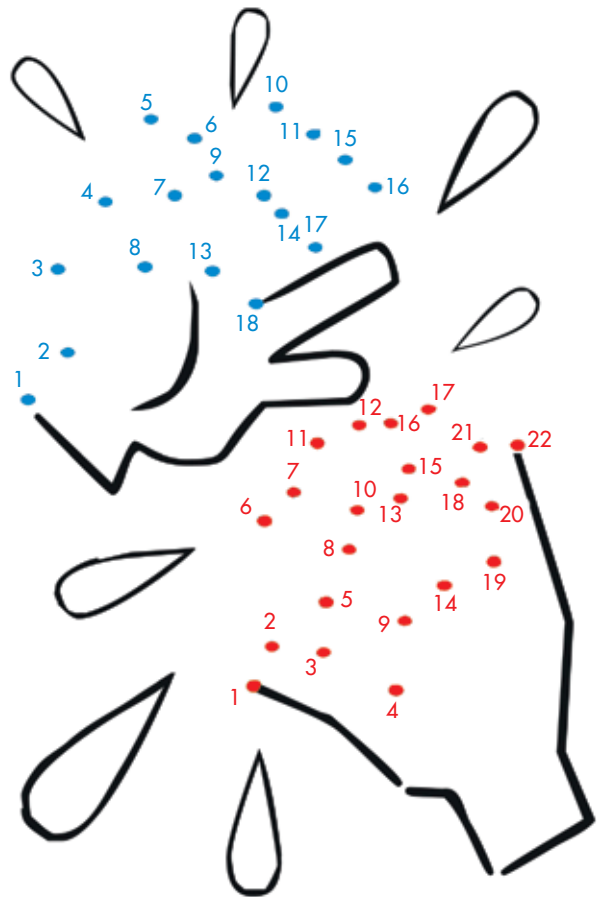
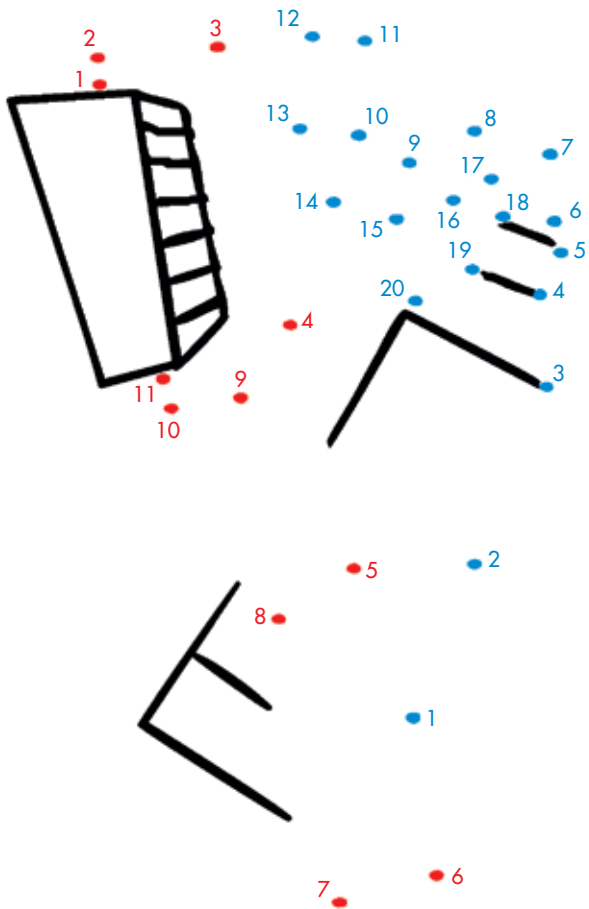
# RECORDA



- Renta't bé les mans abans de cada àpat i també després d'anar al lavabo.
- Raspalla't les dents emprant el temps suficient.
- Tanca l'aixeta mentre no l'utilitzis. Sigues responsable i estalvia aigua.



Uneix els punts de cada color (blau o vermell) seguint l'ordre i pinta els dibuixos que hi apareixeran.





## Els encanta l'**esport!**

I, sobretot, no els importa guanyar o p\_\_\_\_rdr\_\_\_\_, només divertir-se i participar amb els seus amics!



Quin és el teu esport favorit? Dibuixa'l aquí.

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for drawing the favorite sport.

# RECORDA



- Fes esport per divertir-te i mantenir un cos sa.
- Prova diferents esports i activitats: dansa, patinatge, etc. De segur que en trobes algun que t'agradi.
- El més important és jugar amb els teus amics, no guanyar o perdre.



Busca aquests 6 esports o activitats en la sopa de lletres.

- TENNIS
- FUTBOL

- NATACIÓ
- DANSA

- CÓRRER
- JUDO

F	M	C	O	R	R	E	R	L
S	U	Z	G	O	A	X	H	D
J	K	T	E	N	N	I	S	A
U	H	F	B	X	V	A	B	N
D	C	M	E	O	I	S	O	S
O	Ç	G	W	X	L	A	H	A
N	A	T	A	C	I	O	R	K

8

SECRET

En Pipo  
i en Tuno  
beuen molta,  
molta,  
molta  
**aigua.**

Entre  
**8 i 10 gots,**  
cada dia!



També prens aigua quan menges



fr \_\_\_ t \_\_,



\_\_\_ m \_\_\_ n \_\_\_ d \_\_\_



i s \_\_\_ p \_\_\_.

# RECORDA



- El teu cos és en gran part aigua.
- Has de beure encara que no tinguis set, sobretot quan fas esport o a l'estiu.
- S'aconsella beure entre 8 i 10 gots d'aigua al dia.



Decora els gots d'aigua com més t'agradi. Pots enganxar-hi llana, boles de paper arrissat, trossos de cartolina o també pintar-los amb aquarel·les...





# Col·laboren

en les tasques de casa.

Per exemple,  
paren t\_\_\_l\_\_\_.



També  
endrecen la c\_\_\_s\_\_\_.



Saps una cosa?  
Així, també es fa \_\_\_x\_\_\_rc\_\_\_c\_\_\_.





# RECORDA

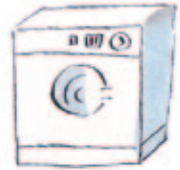


- Fer les tasques entre tots facilita que les coses surtin millor i que acabem més ràpidament.
- Cadascú pot participar amb alguna cosa: parar taula, portar els plats a rentar, endreçar la seva roba, fer-se el llit...



De les següents activitats, pinta el cercle de verd, si les fas a casa, i de vermell, si no ho fas.

- Parar taula.
- Endreçar la meua habitació.
- Fer el llit.
- Ajudar a anar a comprar.
- Llençar les escombraries.
- Veure la tele.



Quina altra cosa creus que podries fer per ajudar a casa?

En Pipo, en Tuno i .....  
(Posa-hi el teu nom)

se'n van **d'hora**  
al llit.



Completa aquestes frases.



En P\_\_p\_\_, en T\_\_n\_\_ i



..... saben que han de d\_\_rm\_\_r  
(Posa-hi el teu nom)



entre 8 i 10 h\_\_r\_\_s



per tenir molta \_\_n\_\_rg\_\_.



# RECORDA



- La posició correcta per dormir és de costat.
- Cal anar-se'n a dormir aviat.
- Cal dormir entre 8 i 10 hores.



Quin d'aquests tres nens dorm en la postura correcta? Per què? Marca amb una "X" la teva resposta.



I vet aquí un g\_\_\_\_s, i vet aquí un g\_\_\_\_t,  
amb en Pipo, en Tuno i els seus s\_\_\_\_cr\_\_\_\_ts

....., el seu cos haurà c\_\_\_\_d\_\_\_\_t.  
(Posa-hi el teu nom)

# PER REPASSAR



Uneix amb una línia els elements corresponents, segons l'exemple, i demostra a en Pipo i a en Tuno que ja coneixes els secrets d'una vida saludable.

Abans i després de cada àpat

8-10 gots al dia

5 al dia

8 o 10 hores al dia

Fruita, lactis i cereals



Aigua



Esmorzar



Àpats



Son

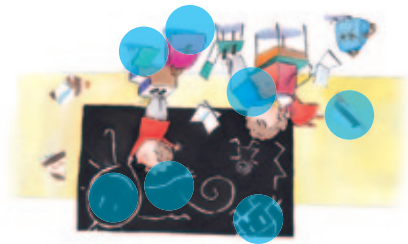


Rentar-se les dents i les mans

# SOLUCIONARI

## SECRET 1

Sempre estan orientats a les postures del seu **cos**.



## SECRET 2

En Pipo i en Tuno preparen la **motxilla** abans d'anar l'escola. En Tuno sempre porta la motxilla ben enganxada a l'**esquena**. La motxilla d'en Pipo, que pesa més, porta **rodes** per desplaçar-se per terra.

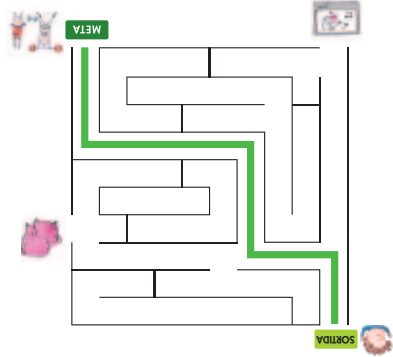


## SECRET 3



## SECRET 4

Fem exercici quan anem a peu l'**escola** o passegem el **gos**. Quan pugem i baixem les **escales**. I també a l'**esbarjo**.

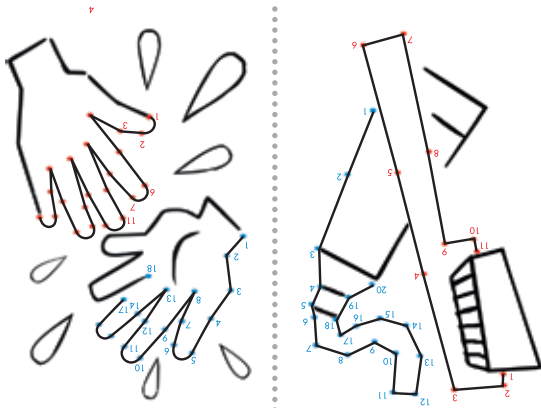


## SECRET 5

ES-MOR-ZAR (primer i segon àpat), DI-NAR, BE-RE-NAR, SO-PAR

## SECRET 6

Pasta de dents, raspall i seda dental.



## SECRET 7

I, sobretot, no els importa guanyar o **perdre**, només divertir-se i participar amb els seus amics!

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

## SECRET 8

També prens aigua quan menges **fruita**, **amanida** i **sopa**.

## SECRET 9

Per exemple, paren **taula**. També endrecen la **casa**. Saps una cosa? Així també es fa **exercici**.

## SECRET 10

En **Pipo**, en **Tuno** i **(el teu nom)** saben que han de dormir entre 8 i 10 hores per tenir molta **energia**. La postura correcta és la del **nen que està al llit**, **amb el cap al coixí i de costat**.

I vet aquí un **gos**, i vet aquí un **gat** amb en Pipo, en Tuno i els seus **secrets** (el teu nom), el seu cos haурà **cuidat**.

## PER REPASSAR

Abans i després de cada àpat – **Rentar-se les dents i les mans**.

8-10 gotes al dia – **Aigua**

5 al dia – **Àpats**

8 o 10 al dia – **Son**

Fruita, lactis i cereals – **Esmorzar**

Si ja has llegit *S'ha encongit el jersei?* ja coneixes els germans Pipo i Tuno. Ara aprendràs amb ells hàbits saludables que has d'introduir en la teva vida per créixer sa i fort, a més hauràs de resoldre els divertits jocs que et proposen.

És important que, al mateix temps que et diverteixes llegint, pensis quina és l'alimentació més saludable que cal seguir, amb quina freqüència cal practicar esport i quins hàbits saludables s'han de realitzar diàriament.

El projecte VIVIR EN SALUD de la FUNDACIÓN MAPFRE, del qual aquest quadern d'activitats forma part, desenvolupa materials educatius dirigits als nens, als adolescents, als pares i als professionals de l'educació, de la sanitat, etc. VIVIR EN SALUD és per a tothom i tothom hi participem.

Si voleu més informació sobre VIVIR EN SALUD o voleu col·laborar en la seva difusió o enviar-nos els vostres suggeriments, podeu posar-vos en contacte amb nosaltres a través de:

[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)  
[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)  
[www.educatumundo.com](http://www.educatumundo.com)



## DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

**1** Fes **cinc àpats al dia**. El primer àpat del dia, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.



**2** Procura beure **8-10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua, suc natural de fruites i llet, en lloc de begudes amb gas.



**3** **Menja de tot**. Una dieta variada, en quantitats adequades, és la base d'una bona alimentació.

**4** Practica **una hora d'activitat física** cada dia i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres dies a la setmana.



**5** Aprofita **el temps lliure per fer exercici i jugar** amb la família i els amics.



**6** Dedica **menys de dues hores diàries** als jocs d'ordinador, a Internet i a la **televisió**.

**7** **Protegeix-te l'esquena**. Seu bé i porta la motxilla correctament.

**8** Vés a dormir d'hora i procura dormir de **8 a 10 hores**.



**9** Recorda **dutxar-te diàriament, raspallar-te les dents i rentar-te les mans** abans de menjar i després d'anar al lavabo.



**10** Cuida la teva **salut** per estar **sa i fort**.

