

Encolleu xersei?

OS 10 SEGREDOS DE PIPO E TUNO





Este material foi realizado coa colaboración da 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

Rinoceronte Servizos Editoriais

Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza Sebastián

Coordinación editorial: Carla Balzaretti

Edición: Marta Domínguez Gómez e Ana Moreno Medina

Deseño de cuberta e interiores: Estudio SM

Maquetación: Rinoceronte Servizos Editoriais

Ilustracións: Margarita Menéndez e Enrique Cordero

Fotografías: Arquivo 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 na UE / Printed in EU

O papel utilizado para a impresión deste libro foi fabricado a partir de madeira procedente de bosques e plantacións xestionados cos máis altos estándares ambientais, garantindo unha explotación dos recursos sustentable co medio ambiente e beneficiosa para as persoas.

Queda prohibida a reprodución total ou parcial deste libro, o seu tratamento informático, a transmisión de calquera forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por fotocopia, por rexistro ou outros métodos, sen o permiso previo e por escrito dos titulares do copyright. Quedan exceptuadas desta prohibición a reprodución e difusión destes materiais para fins educativos ou de investigación, non comerciais. Edición non venal. Prohibida a súa venda.

Pipo, Tuno e

(Pon o teu nome).

teñen un gran tesouro que coidar. Sabes cal é?



O seu corpo!

Queres coñecer os seus segredos para coidar este tesouro?

Pasa as páxinas e...!



1

SEGREDO



Pipo e Tuno vivían sempre as súas **posturas!**

Cóidanse...



...mentres comen.

...na casa.



...cando levan a mochila.



...no cole.



Para descubrir a que están atentos Pipo e Tuno, completa as vogais que escaparon.

Sempre están atentos ás posturas do seu c____r____.

LEMBRA



- Só tes un corpo e debes mantelo san.
- Se colles algo do chan, as costas deben estar rectas e tes que dobrar os xeonllos.
- Cando sentes, apoia os pés no chan e pon as costas ben rectas contra o respaldo da cadeira.



Encontra as 7 diferenzas que hai entre estes dous debuxos.





Pipo e Tuno teñen coidado coa mochila.



Completa as seguintes frases.

Pipo e Tuno
preparan
a m__ch__l__
antes de ir ao colexio.



Tuno
sempre leva
a mochila
ben pegada ás c__st__s.



A mochila de Pipo,
que pesa máis,
leva r__d__s
para desprazarse polo chan.



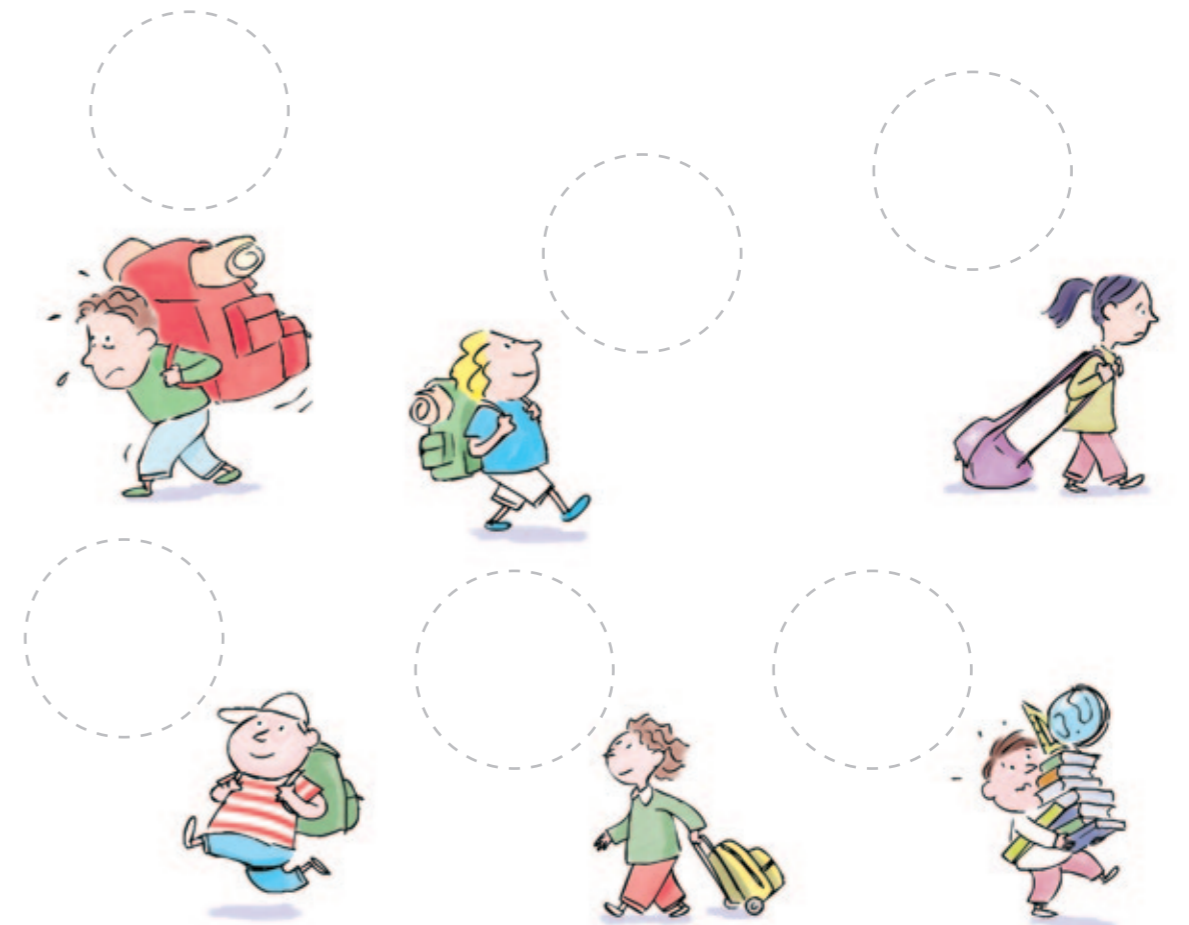
LEMBRA



- A mochila ten que pesar pouco: pon o máis pesado na parte máis próxima ás costas e lévaa ben pegada a esta parte do teu corpo.
- Se levas máis peso do adecuado, utiliza mochila de rodas.
- Sé responsable e prepara ti a mochila con tempo e tranquilidade.



Na páxina de adhesivos hai unhas caras vermellas e outras verdes. Pega as caras vermellas nos debuxos onde a mochila non está ben colocada, e as verdes onde se leva correctamente.



SEGREDO

Pipo e Tuno
almorzan



cada día...

LEMBRA



- O almorzo é a comida máis importante do día.
- Ten que incluír leite ou derivados (iogures, queixo...), froita e cereais.
- Almorza con tranquilidade, toma o teu tempo e faino sentado.



Pega aquí o adhesivo.

...un lácteo (un vaso de leite, un iogur...).



Pega aquí o adhesivo.

...algo de froita (unha peza de froita, zume natural, froitos secos...).



Pega aquí o adhesivo.

...cereais (pan, galletas...).



Rodea cun círculo os alimentos que son máis adecuados para almorzar.



SEGREDO



Pipo e Tuno fan exercicio.

 Completa estas frases.

Facemos exercicio cando camiñamos ao c__l__x__ ou paseamos o c__n.



Cando subimos e baixamos as __sc__l__r__s.



E tamén no r__cr__.

LEMBRA



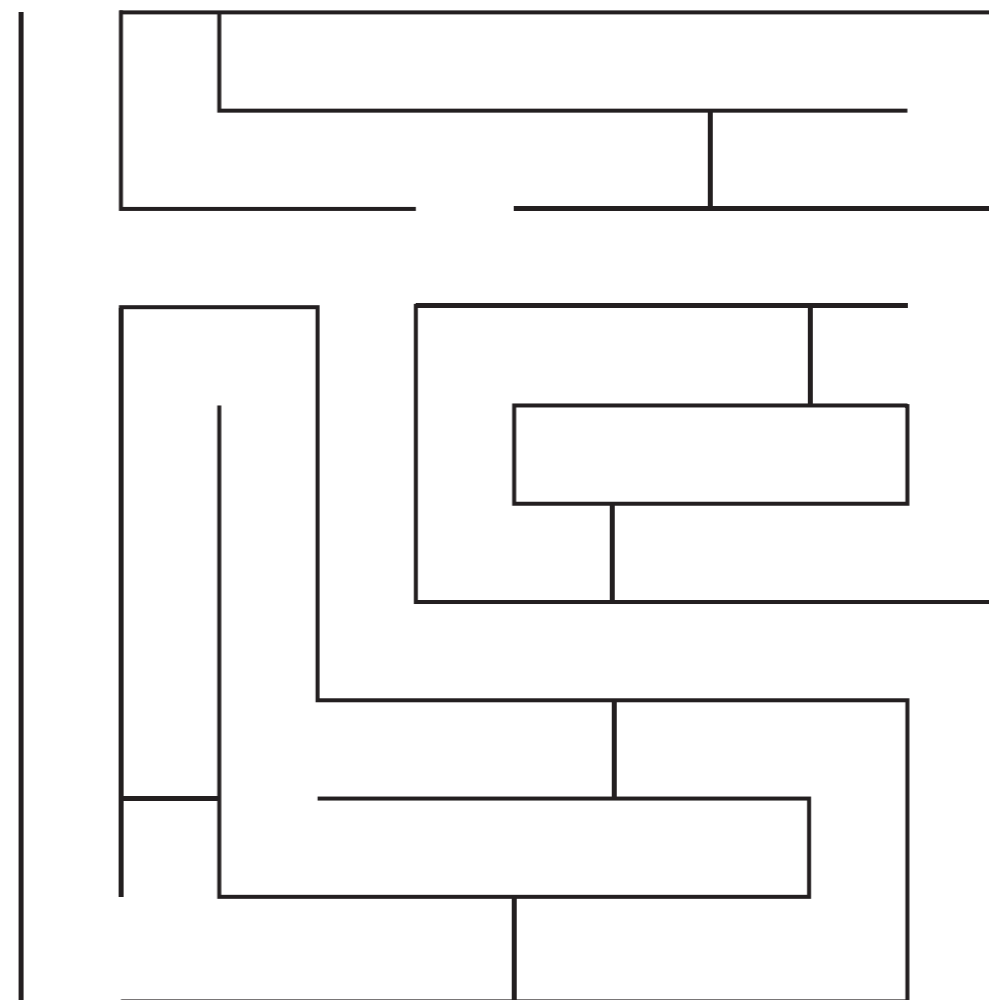
- Se podes, vai camiñando ao colexio.
- Esquécete do ascensor: sube e baixa as escaleiras.
- Xoga, salta e móvete nos recreos cos teus amigos.



Axuda a Tuno a encontrar o camiño para chegar á meta e practicar deporte.



SAÍDA



META





Comen 5 veces ao día.



Forma os nomes de cada comida cos adhesivos que tes ao final do libro.



AL



TA



CO



ME



CE

LEMBRA



- Fai 5 comidas ao día.
- Senta á hora do almorzo, a comida e a cea.
- Come 5 racións ou pezas de froita e verdura cada día.



Da páxina de adhesivos, elixe cada unha das comidas segundo a orde en que as fas e completa este debuxo.

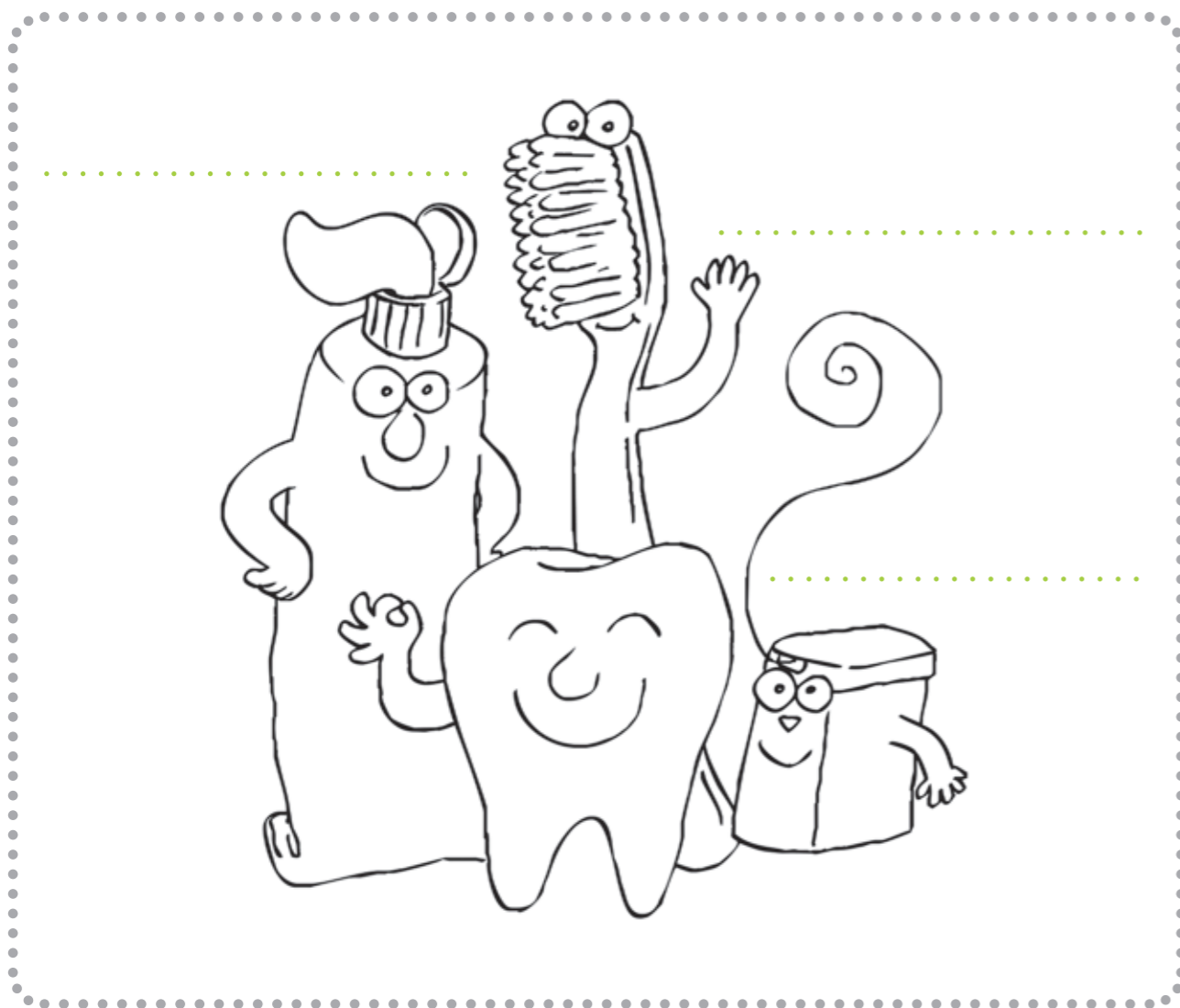
1	
2	
3	
	4
5	



Pipo e Tuno lavan **as mans**
antes de comer
e os **dentes**
despois de cada **comida.**



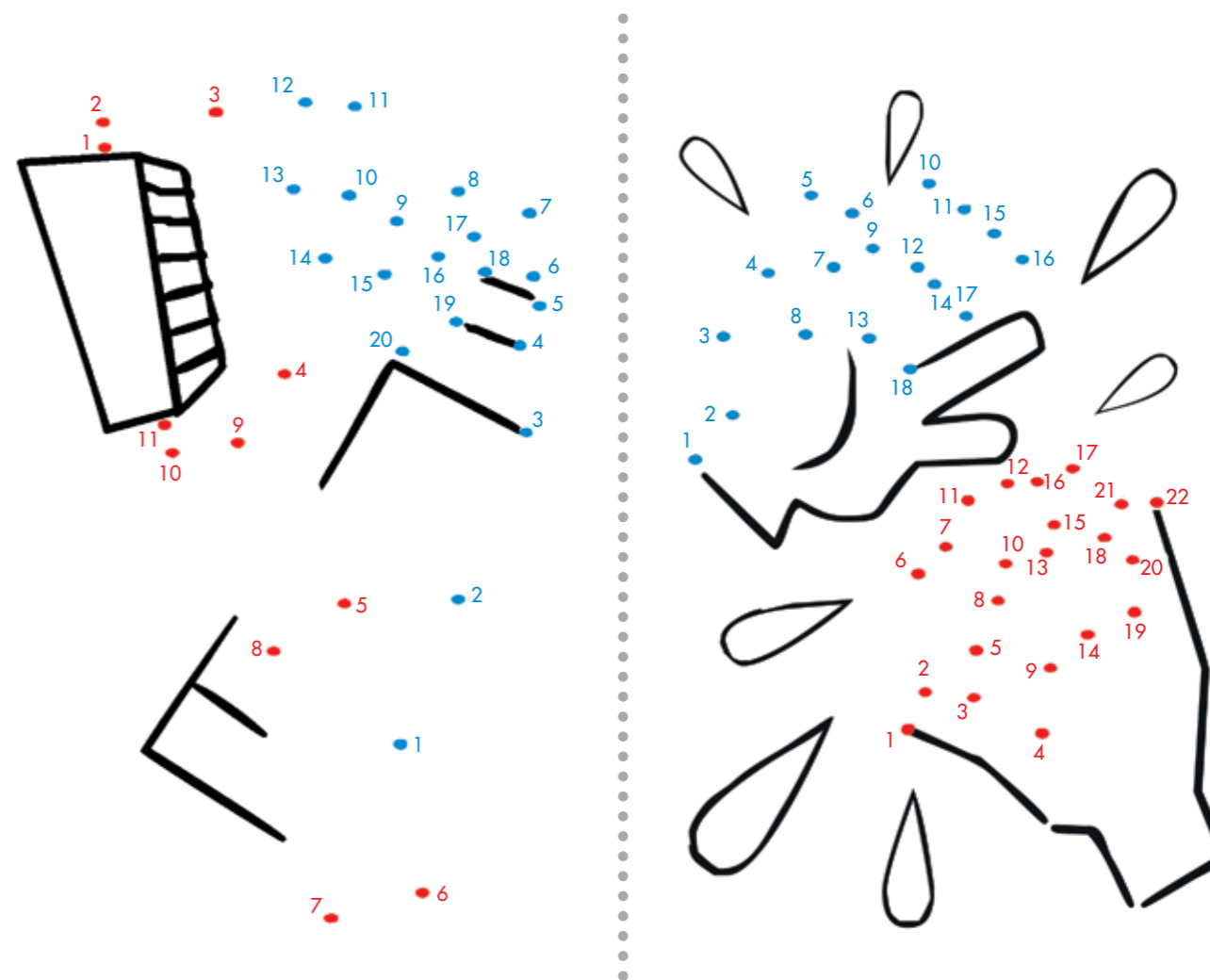
Colorea o debuxo e escribe o nome dos obxectos que coidan a túa boca ao acabar cada comida.



- Lava ben as mans antes de cada comida e tamén despois de ir ao baño.
- Cepilla os dentes empregando o tempo suficiente.
- Cerra a billa mentres non a utilices. Sé responsable e aforra auga.



Une os puntos de cada cor (azul ou vermella) seguindo a orde e pinta os debuxos que van aparecer.





Encántalles o **deporte!**

E, sobre todo, non lles importa
gañar ou p____rd____r,
só divertirse e participar
cos seus amigos!



Cal é o teu deporte favorito? Debúxao aquí.



- Fas deporte para divertirte e manter un corpo san.
- Proba diferentes deportes e actividades: baile, patinaxe, etc. Seguro que encontras algún que che guste.
- O importante é xogar cos teus amigos, non gañar ou perder.



Busca estes 6 deportes ou actividades na sopa de letras.

- TENIS
- NATACIÓN
- CORRER
- FÚTBOL
- BAILE
- JUDO

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

SEGREDO

Pipo e Tuno
beben
moita,
moita,
moita
auga.

Entre
8 e 10 vasos,
todos os días!



Tamén tomas auga cando comes



fr _ _ t _



_ ns _ l _ d _



e s _ p _ a.

LEMBRA



- O teu corpo é en gran parte auga.
- Hai que beber aínda que non teñas sede, sobre todo cando fas deporte ou no verán.
- Aconséllase beber entre 8 e 10 vasos de auga ao día.



Decora os vasos de auga como máis che gusten. Podes pegar la, bólas de papel crespado, anacos de cartolina ou pintalos con acuarelas.





Colaboran

nas tarefas da casa.

Por exemplo,
poñen a m__s__.



Tamén
ordenan a c__s__.



Sabes unha cousa?

Así tamén se fai __x__rc__c__.



LEMBRA



- Facer as tarefas entre todos facilita que as cousas saian mellor e que terminemos máis rapidamente.
- Cada un pode participar con algo: poñer a mesa, levar os pratos a lavar, ordenar a súa roupa, facer a cama...



Das seguintes actividades, colorea o círculo de verde, se as realizas na casa, e de vermello se non o fas.

- Poñer a mesa.
- Ordenar o meu cuarto.
- Facer a cama.
- Axudar a facer a compra.
- Tirar o lixo.
- Ver a tele.



Que outra cousa cres que poderías facer para axudar na casa?

Pipo, Tuno e
(Pon o teu nome).

van **pronto**

para a cama.



Completa estas frases.



P__r__



T__n__ e

.....
(Pon o teu nome).

saben que deben d__rm__r



entre 8 e 10 h__r__s



para ter moita __n__xa__.



LEMBRA



- A posición correcta para durmir é de lado.
- Hai que deitarse cedo.
- Hai que durmir entre 8 e 10 horas.



Cal destes tres nenos dorme na postura correcta? Por que? Marca cun X a túa resposta.



E colorín c__l__r__d__, con Pipo, Tuno e os seus s__gr__d__s, terá o corpo c__ __d__d__.

(Pon o teu nome).

PARA REPASAR



Une cunha liña os elementos correspondentes, segundo o exemplo, e demóstralles a Pipo e a Tuno que xa coñeces os segredos dunha vida saudable.

Antes e despois de cada comida

8-10 vasos ao día

5 ao día

8-10 horas ao día

Froita, lácteos e cereais



Auga



Almorzo



Comidas



Durmir



Lavar dentes e mans

Se xa liches *Encolleu o xersei?* xa coñeces os irmáns Pipo e Tuno. Agora aprenderás con eles hábitos saudables que debes introducir na túa vida para crecer san e forte. Ademais, terás que resolver os divertidos xogos que che propoñen.

É importante que, ao mesmo tempo que te divirtes lendo, penses cal é a alimentación máis saudable que hai que levar, con que frecuencia é necesario practicar deporte e que hábitos saudables deben ser realizados a diario.

O proxecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE, do que este caderno de actividades forma parte, desenvolve materiais educativos dirixidos aos nenos, aos adolescentes, aos pais e aos profesionais da educación, da sanidade, etc. VIVIR EN SALUD é para todos e nel participamos todos.

Se desexas máis información sobre VIVIR EN SALUD ou queres colaborar na súa difusión ou enviarnos as túas suxestións, podes poñerte en contacto con nós a través das webs:

www.fundacionmapfre.org

www.vivirensalud.com

www.educatumundo.com



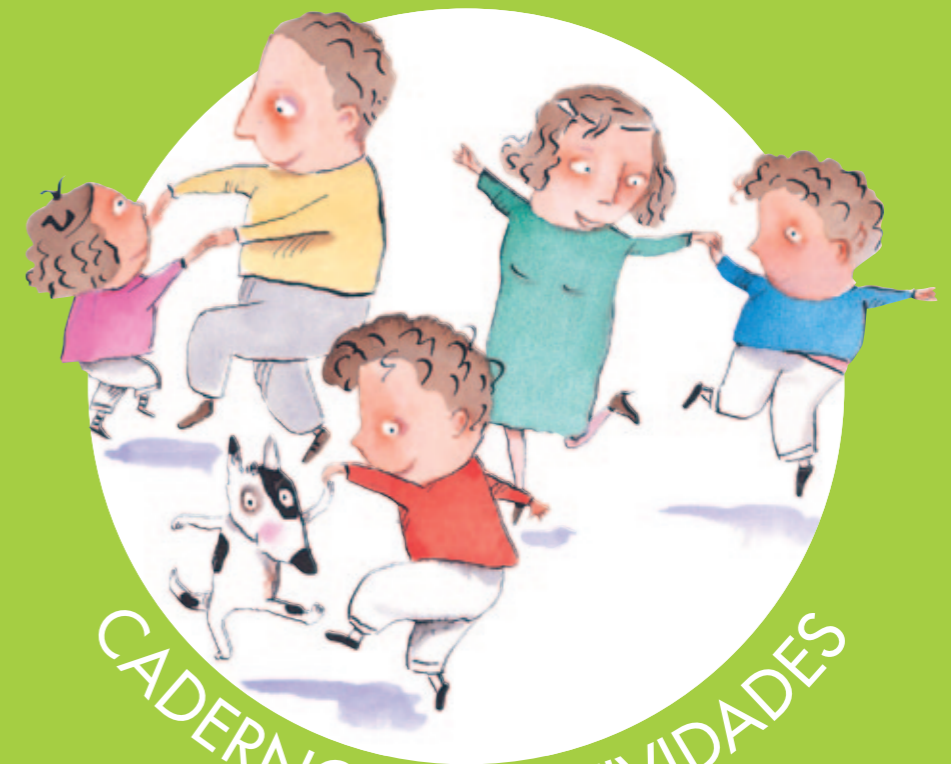
5-7 ANOS

ALUMNO

Encolleu xersei?



OS 10 SEGREDOS DE PIPO E TUNO



FUNDACIÓN MAPFRE

VIVIR EN SALUD

DEPORTE GALEGO

GALICIA SAUDABLE

XUNTA DE GALICIA

smxerme

SOLUCIONARIO

SEGREDO 1

Sempre están atentos ás posturas do seu **corpo**.



SEGREDO 2

Pipo e Tuno preparan a **mochila** antes de ir ao colexio. Tuno sempre leva a mochila ben pegada ás **costas**. A mochila de Pipo, que pesa máis, leva **rodas** para desprazarse polo chan.

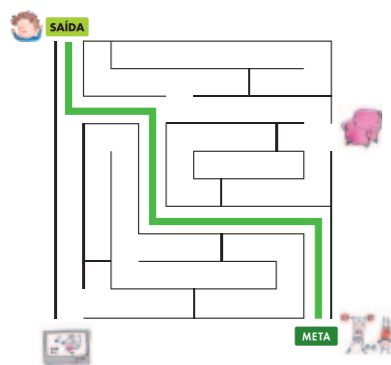


SEGREDO 3



SEGREDO 4

Facemos exercicio cando camiñamos ao **colexio** ou paseamos o **can**. Cando subimos e baixamos as **escaleiras**. E tamén no **recreo**.

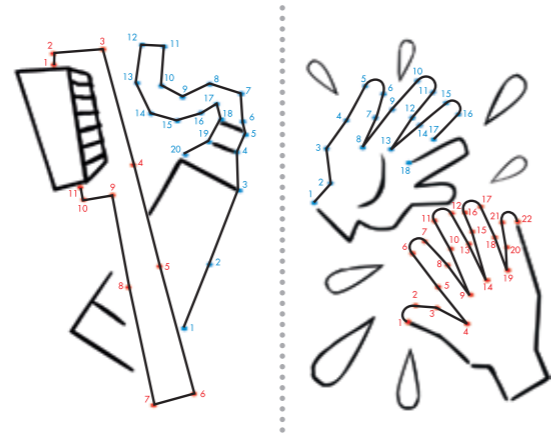


SEGREDO 5

AL-MOR-ZO, TA-CO, CO-MI-DA, ME-REN-DA, CE-A

SEGREDO 6

Pasta de dentes, cepillo e fío dental.



SEGREDO 7

E, sobre todo, non lles importa gañar ou **perder**, só divertirse e participar cos seus amigos!

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

SEGREDO 8

Tamén tomas auga cando comes **froita**, **ensalada** e **sopa**.

SEGREDO 9

Por exemplo, poñen a **mesa**. Tamén ordenan a **casa**. Sabes unha cousa? Así tamén se fai **exercicio**.

SEGREDO 10

Pipo, Tuno e (**o teu nome**) saben que deben durmir entre 8 e 10 horas para ter moita **enerxía**.

A postura correcta é a do **nenos que está na cama**, **coa cabeza na almofada** e **de lado**.

E colorín **colorado**, con Pipo, Tuno e os seus **segredos**, (**o teu nome**) terá o seu corpo **coidado**.

PARA REPASAR

Antes e despois de cada comida – **Lavar dentes e mans**

8-10 vasos ao día – **Auga**

5 ao día – **Comidas**

8-10 horas ao día – **Durmir**

Froita, lácteos e cereais – **Almorzo**