

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



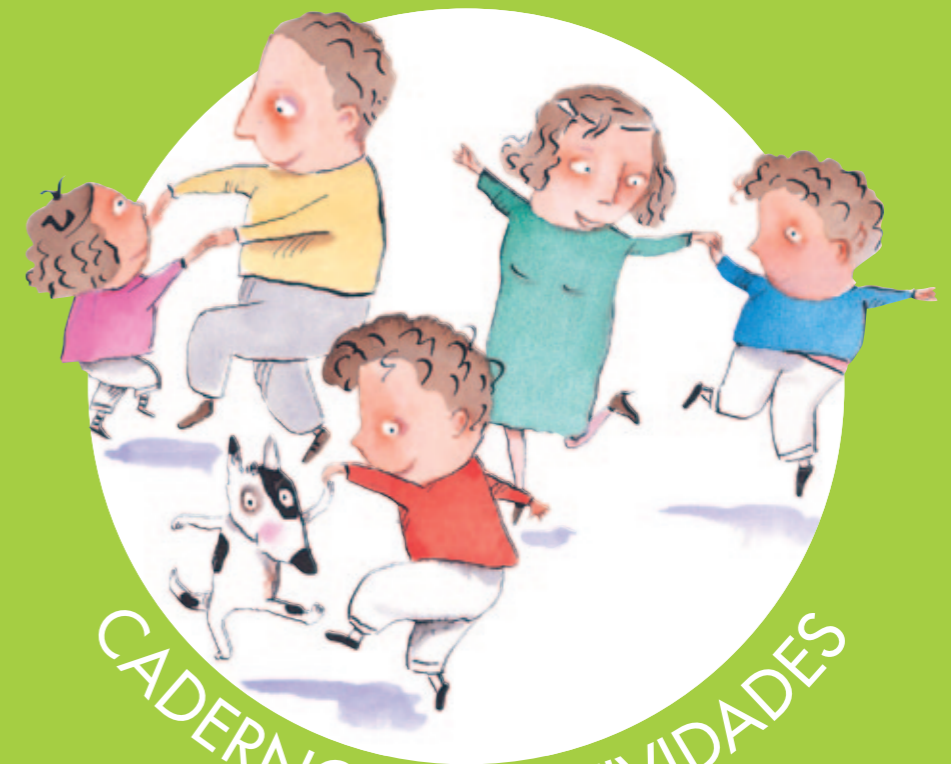
5-7 ANOS

ALUMNO

Encolleu xersei?



OS 10 SEGREDOS DE PIPO E TUNO



CADERNO DE ACTIVIDADES

FUNDACIÓN MAPFRE

VIVIR EN SALUD

DEPORTE GALEGO

GALICIA SAUDABLE

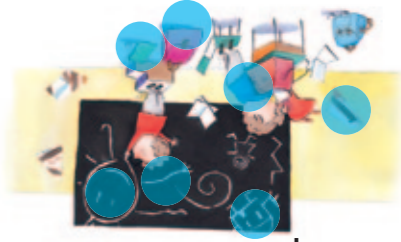
XUNTA DE GALICIA

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.

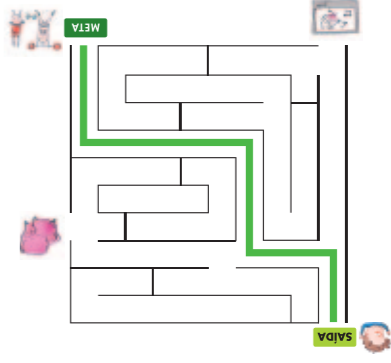


SEGREDO 3



SEGREDO 4

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

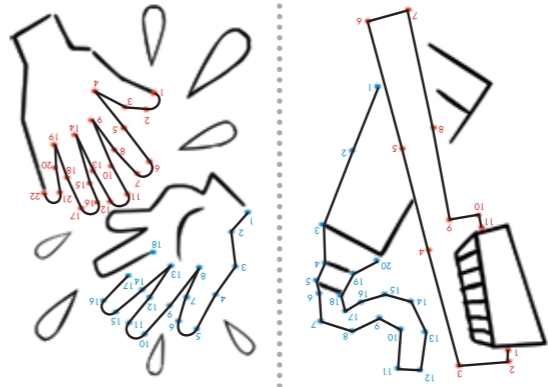


SEGREDO 5

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

SEGREDO 6

Pasta de dentes, cepillo e fio 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	N
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 **neno 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 coitado**.

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**