

Propuesta:

"Descubriendo hábitos saludables"

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 maple de huevos vacío.
- Corchos.
- Papeles y/o cartulinas.
- Lápices y fibras.

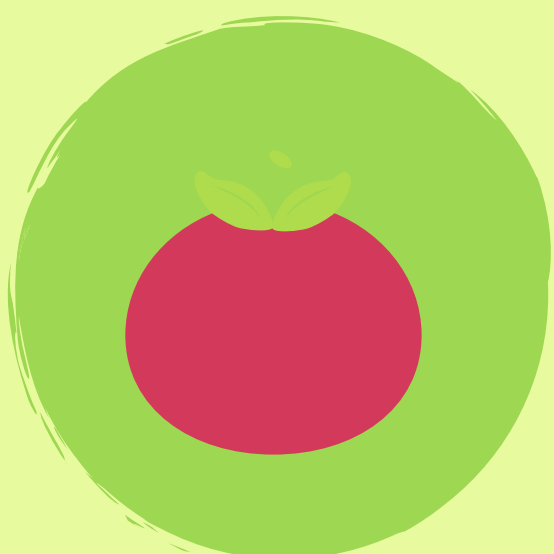
Pueden pedir en la verdulería del barrio.



Antes de que comience el juego, vamos a preparar todo lo necesario:

1) Vamos a dibujar 18 fichas de colores que corresponden a los siguientes temas:

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE



TEMA: VIDA ACTIVA



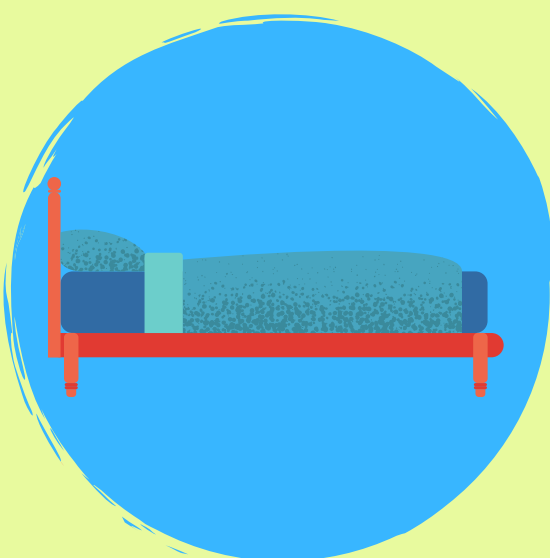
TEMA: EMOCIONES



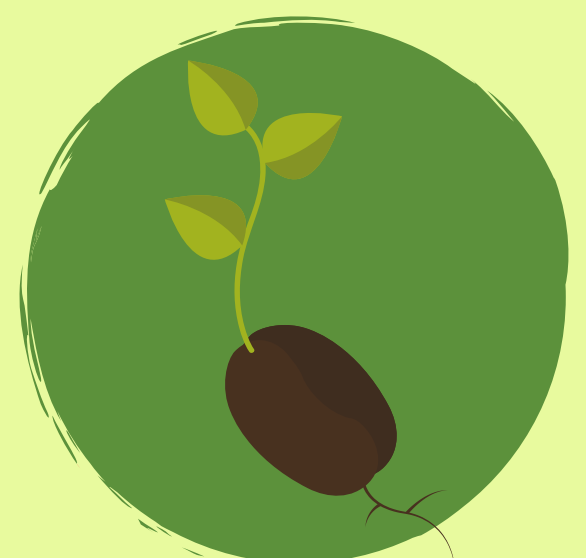
TEMA: PANTALLAS



TEMA: HORAS DE SUEÑO



TEMA: SUSTENTABILIDAD



Dejamos un ejemplo de cómo podrían ser, pero pueden hacer otros dibujos que representen cada tema.

También, vamos a recortar 12 fichas, y colocar el número 1 en cuatro de ellas, el número 2 en otras cuatro y el número 3 en las cuatro restantes.



2) Colocamos las fichas con los temas y los números en distintos lugares del maple.

3) Armamos tarjetas de cada tema:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

“Una alimentación saludable es aquella que te va ayudar a desarrollarte y a crecer sano y fuerte. Cuanto más colorida y variada sea, más nutrientes incorporaras a tus comidas. Y también recordá lo importante que es que sea rica y compartida con otros.”

VIDA ACTIVA:

“¿Sabías que...? Una vida activa se puede lograr poniendo el cuerpo en movimiento mediante actividades, como subir escaleras, hacer los mandados caminando, regar y cuidar las plantas o la huerta, a través del juego y, también realizando algún deporte. Todo esto está buenísimo para tu salud.

EMOCIONES:

"Las emociones vienen a contarnos cómo nos sentimos frente a lo que vamos viviendo. Muchas veces podemos sentir miedo, alegría, tristeza, asco, enojo, ansiedad, sorpresa o vergüenza. Es muy importante conocerlas, registrarlas, contarlas y expresarlas, sabiendo que todas son parte de tu mundo emocional.

PANTALLAS:

"Seguramente las pantallas te gustan mucho... Con ellas podés aprender y sociabilizar con amigos y familia, pero queremos contarte dos cosas súper importantes que no suman para llevar una vida supersaludable:

- 1) Trata de no estar frente a ellas más de 2 horas al día.**
- 2) Evita mirar contenidos agresivos y violentos."**

HORAS DE SUEÑO:

Descansar es un súper regalo que podés hacerle a tu cuerpo. Es muy importante respetar los horarios para un buen descanso y no acompañarlo con pantallas. Animate a disfrutar de este momento eligiendo un cuento o juguete que te guste, invitando a alguien a que te cuente una historia, escuchando música tranquila. Para un buen descanso asegúrate que en tu reloj hayan pasado 8 horas.

SUSTENTABILIDAD:

La sustentabilidad nos invita a proteger nuestro planeta cuidado los maravillosos recursos naturales que nos regala, como el agua, el aire, la tierra, los animales. ¿Sabías que estos recursos naturales se pueden agotar poniendo en peligro nuestro planeta?

Pero no te desanimes, tenemos mucho por hacer. Te invitamos a ser un guardián del planeta: reutilizando botellas, latas y cartón para crear juguetes, haciendo una bolsa con alguna prenda de ropa vieja para hacer compras, evitando el desperdicio de alimentos, cerrando bien las canillas, armando una huerta."

4) Además, vamos a armar la TARJETA CRUCIAL que en uno de sus lados dirá: "LEER EL MENSAJE" y del otro lado: "AGARRAR LA FICHA".



5) Cortamos los corchos en rodajas.

**¿YA TIENEN TODO LISTO?
VAMOS A JUGAR...**

El objetivo del juego es que cada jugador emboque el corcho en alguno de los lugares del maple, logrando conseguir 1 ficha de cada tema para poder ganar.

Cuando agarres la ficha que te tocó, tendrás que leer el mensaje del tema correspondiente.

¡Atención!



Cuando emboques en algún casillero con números tendrás que devolver la cantidad de fichas que indica.

Puede ayudarte a devolver aquellas repetidas y, en el caso de no tener, tendrás que elegir devolver alguna de las que tengas.

RECORDÁ QUE PARA GANAR TENDRÁS QUE TENER 1 FICHA DE CADA TEMA.



Si el corcho cae en algún tema que ya tenés vas a tener que tomar la TARJETA CRUCIAL, apoyarla sobre la mesa y darle un golpe seco con tu mano ahuecada para hacerla saltar. Te tocará alguno de los lados con la indicación de qué hacer.

Este juego nos regala este hermoso mensaje:

**SI LOGRÁS UNA
ALIMENTACIÓN SANA, RICA Y
VARIADA, SI PONÉS EL
CUERPO EN MOVIMIENTO, SI
DISFRUTÁS DE TU MUNDO
EMOCIONAL, SI DESCANSÁS,
SI TE VINCULAS CON LAS
PANTALLAS TENIENDO EN
CUENTA CUÁNTO Y QUÉ VES,
SI COMPARTÍS MOMENTOS CON
QUIENES QUERÉS, Y SI
CUIDÁS EL ENTORNO EN EL
QUE VIVÍS Y EL MEDIO
AMBIENTE CON ACCIONES
COTIDIANAS,
ESE ES EL CAMINO PARA
LOGRAR UNA VIDA SALUDABLE.**