

Lesson 1

Healthy Living/ Vida Sana

Objectives:

After the lesson is taught the student should be able to:

- **Explain** the importance of following the healthy guidelines: eating in moderation, getting lots of exercise and getting enough sleep.
- **Describe** some things they can do to have good health now and throughout their lives to prevent diabetes.

Lesson Summary

- **Healthy Living Guideline 1** - It is important to eat in moderation (*not eat too much*) and to eat a variety (*many different kinds*) of foods, in order to prevent diseases like diabetes. Overeating is directly connected to obesity and overweight, which leads to an alarming increase in diabetes.
- **Healthy Living Guideline 2** - A sedentary lifestyle (*not moving around enough*) is another factor that leads to diseases like diabetes. Getting some exercise everyday is important.
- **Healthy Living Guideline 3** - A lack of sleep can interfere with a child's progress in school. He or she will often find it difficult to concentrate on school work and may become irritable.

Materials:

- Student Workbook Pages 3-6
- Pens or pencils.

Lesson #1 Healthy Living

Procedures

A. Lesson Introduction

- To start this lesson **say** something like:

“Today you are going to learn about three important things you can do for your health. They are called the Healthy Living Guidelines. The word guideline means it is an important habit you should do everyday (like brushing your teeth). If you practice these 3 guidelines you will be healthier and it will lower your chance of getting a disease, like diabetes.”

“Hoy aprenderás sobre tres aspectos importantes que puedes hacer por tu salud, llamadas normas para una vida saludable. La palabra normas significa que es un hábito importante que debes practicarlo a diario, como cepillar tus dientes. Si practicas estas guías, estarás más sano y disminuirás el riesgo de padecer enfermedades, como diabetes”.

B. Lesson Content

Directions:

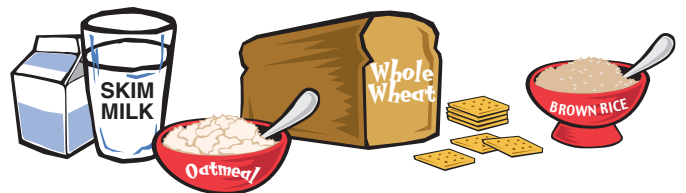
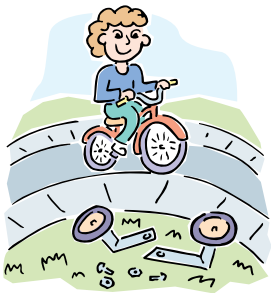
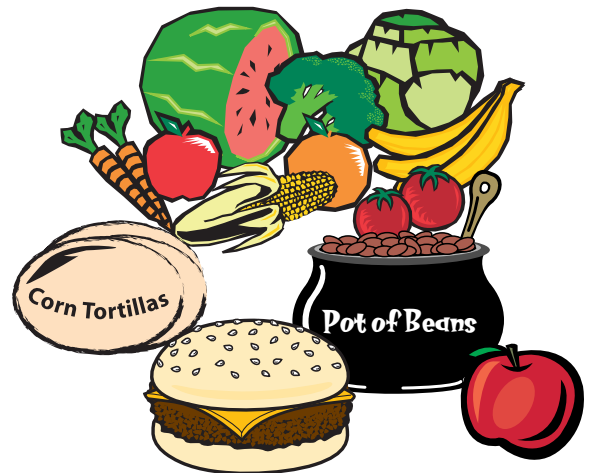
- Pass out the student workbooks and pencils.
- Have the students turn to page 3 in the workbook for the Lesson Review Sheet: *Healthy Living Guidelines*.
- Teach the content bullets listed under each teaching concept in the Procedure Section of the lesson.
- The students should use the Lesson Review Sheet in the workbook as a visual aid to follow along.

Healthy Living Guidelines

Three (3) habits you should do everyday.

Guideline 1 - Eat in moderation

- Stop eating when you feel full.
- Eat only when you are hungry.
- Don't eat too much at a meal or during the day.
- Eat breakfast.
- Eat food high in fiber like fruits and vegetables and food made with grains.



Guideline 2 - Get lots of exercise everyday

- Play at home and move around.
- Play at school during recess.
- Help with chores around the house.
- Play on a sports team.

Guideline 3 - Get 9-10 hours of sleep every night

- Helps your body grow and stay healthy.
- Helps your body repair itself.
- Improves energy levels.
- Improves thinking and learning ability.



Lección # 1 Vida saludable

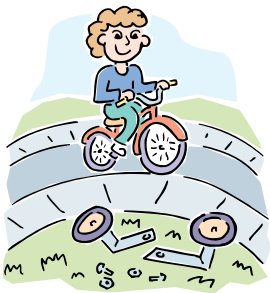
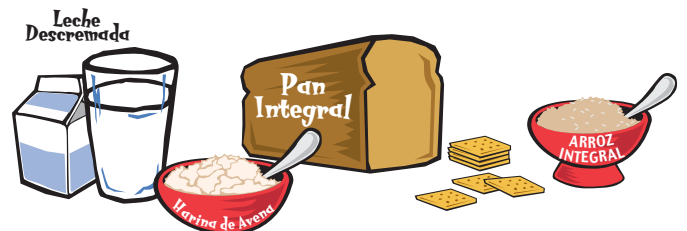
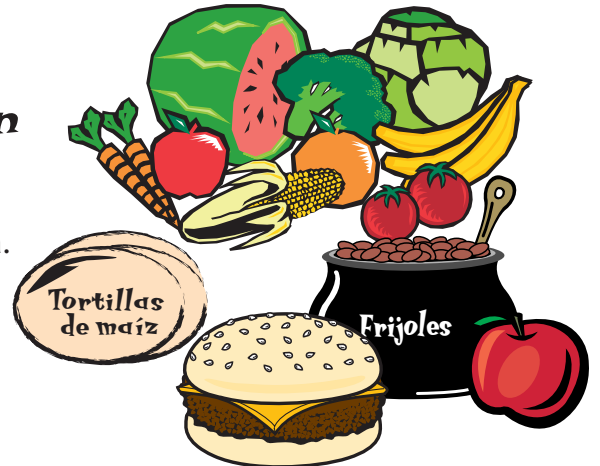
Hoja de repaso de la lección. Cuaderno de trabajo del estudiante p. 4

Normas para llevar una vida saludable

Tres (3) hábitos que debes seguir a diario.

Norma 1: Come con moderación

- No comas más cuando te sientas lleno.
- Come sólo cuando sientas hambre.
- No comas demasiado en las comidas durante el día.
- Desayuna.
- Consume alimentos altos en fibra, como las frutas y las verduras, y alimentos preparados con cereales.



Norma 2: Haz bastante ejercicio durante el día

- Juega en casa y cambia de sitio.
- Juega en la escuela durante el recreo.
- Ayuda con las labores en el hogar.
- Únete a un equipo deportivo.

Norma 3: Duerme entre 9 y 10 horas diarias

- Esto ayuda a que el cuerpo crezca sano y permanezca saludable.
- Esto ayuda a que el cuerpo se recupere.
- Esto ayuda a mejorar los niveles de energía.
- Esto aumenta la capacidad de pensamiento y de aprendizaje.



Lesson #1 Healthy Living

Healthy Living Guideline 1 Eat in Moderation

Teaching Concept 1

- Eating in moderation means don't eat too much at a meal or all during the day.
- A good rule to follow – eat when you are hungry and stop eating when you feel full.

Ask: How do you feel when you eat too much?

(You feel stuffed; you don't feel like doing anything; you feel tired and sleepy.)

Teaching Concept 2

- Eating too much (overeating) can lead to poor health and to diabetes (a person with diabetes has too much sugar in his/her blood).
- One of the causes of diabetes is being overweight (weighing too much).

Ask: How can you stop yourself from eating too much at a meal or all during the day?

(Eat only when you are hungry and stop eating when you feel full.)

Ask: What does it mean to be overweight?

(It means you weigh too much. If you weigh too much your body has to work harder just to do easy things like walking.)

Teaching Concept 3

- Breakfast is the most important meal of the day. It gives your body the fuel (energy) it needs to be ready for the day (like a car needs gas).
- Encourage the students to eat breakfast, even if it's just a small one (i.e., a bowl of low-sugar cereal, a piece of fruit or some whole wheat toast).
- If they eat breakfast, they won't feel so hungry or eat so much at lunch.

Ask: Why is it important to eat breakfast everyday?

(Breakfast provides the fuel your body needs to get you going, like a car needs gas to get it going.)

Teaching Concept 4

- You should eat many different kinds of healthy foods (more fruits, vegetables and food made with grains, like whole wheat bread or corn bread) rather than too much sweet or fatty food.
- Fruits, vegetables (beans or frijoles from the pot, not refried) and food with grain (corn tortillas) are high in fiber.
- Fiber is very good for you and keeps you healthy.



Lesson #1 Healthy Living

Healthy Living Guideline 2 Get Lots of Exercise Everyday

Teaching Concept 5

- Exercise is good for your body because it helps you from getting sick and helps you not to gain weight.
- Getting exercise makes your heart and other muscles stronger so you can do things you like to do during the day like: walking or running at recess, playing tag games at home, helping with chores around the house, exercising and playing in PE class and joining in sports.
- Children who do not get a lot of exercise (play or move around) everyday will weigh more than they should (overweight) and will have a higher chance of getting diabetes.

Ask: Why is it important to exercise everyday?

(It helps your body fight off getting sick. When you exercise you wear off the food you eat and you won't gain weight. If you don't gain weight, you lower your chance of getting diabetes.)

Teaching Concept 6

- The best kind of exercise is when your heart beats faster, you breathe faster and you sweat a little. You should do this kind of exercise 3–5 times a week.
- Moving around, walking and playing are a kind of exercise too. You should do this kind of exercise everyday.

Teaching Concept 7

- Whatever you decide to do for exercise, it needs to be something you like to do and can have fun while you are doing it or you will not do it as much as you should.
- It is important to move around and play when you are at home too. Any form of moving around will help, rather than just sitting and watching TV. You should limit your TV watching to only 10 hours a week.
- Start with little things, like going for a walk with your family and do more and more each day.
- Find different kinds of things you like to do. Some things you can do alone and some things you can do with friends or family.

Ask: What can you do to get exercise at school?

(At school you can move around during recess by walking, skipping, jumping rope or running. You should also move around as much as possible in PE class.)



Lesson #1 Healthy Living

Ask: How about at home?

(At home you should also move around as much as possible by helping around the house, like vacuuming the carpet, making beds, sweeping or mopping, doing yard work; going for a walk, with friends or family; running; biking; skateboarding; jumping rope; in-line skating; playing a game of tag; playing ball; etc. Also, walking up and down stairs is good exercise.)

Healthy Living Guideline 3 Get 9 - 10 hours of Sleep Every Night

Teaching Concept 8

- Just like your body needs exercise everyday, you also need lots of rest and sleep each day.

Ask: How do you feel when you don't get enough sleep?

(You could have problems thinking, staying awake, you feel grumpy and you can become sick.)

- Children around 9 to 11 years of age need about 9-10 hours of sleep each night.
- During sleep, your body repairs itself, helps you fight germs that make you sick, helps you grow and gets you ready to do things you have to do the next day, like going to school, learning and getting exercise.

Ask: Why is getting a lot of sleep important at your age?

(When you are sleeping the body rests and this helps you grow, fight off getting sick and repairs itself so you can do the things you want to do without being tired.)

Lesson #1 Healthy Living

Norma 1 para tener una vida saludable Come con moderación

Enseñanza del concepto 1

- Comer con moderación significa no comer demasiado en las comidas o durante el día.
- Una buena regla para seguir: come cuando sientas hambre y deja de hacerlo cuando te sientas satisfecho.

Preguntar: ¿Cómo te sientes cuando comes demasiado?

(Te sientes atiborrado, no deseas hacer nada, te sientes cansado y somnoliento).

Enseñanza del concepto 2

- Comer demasiado conduce a una salud pobre y a diabetes (una persona con diabetes tiene demasiado azúcar en la sangre).
- Una de las causas de la diabetes es tener con sobrepeso (pesar demasiado).

Preguntar: ¿Cómo podrías dejar de comer demasiado en las comidas o durante el día?

(Come sólo cuando sientas hambre y deja de hacerlo cuando te sientas satisfecho).

Preguntar: ¿Qué significa tener sobrepeso?

(Significa que pesas demasiado. Si es así, tu cuerpo tiene que hacer un mayor esfuerzo para realizar cosas sencillas como caminar).

Enseñanza del concepto 3

- El desayuno es la comida más importante del día, ya que le brinda a tu cuerpo el combustible (energía) que necesita para funcionar durante el día (así como un vehículo necesita gasolina).
- Motive a los estudiantes a desayunar, así sea sólo una pequeña porción (por ejemplo, una taza de cereal bajo en azúcar, un trozo de fruta o una tostada de trigo entero).
- Si desayunan, no sentirán tanta hambre ni comerán demasiado en el almuerzo.

Preguntar: ¿Por qué es importante desayunar todos los días?

(El desayuno brinda el combustible que tu cuerpo necesita para mantenerse funcionando, al igual que un vehículo necesita gasolina para funcionar).



Lesson #1 Healthy Living

Enseñanza del concepto 4

- Debes consumir muchas clases de alimentos saludables (más frutas, verduras y alimentos preparados con cereales como el pan integral o el pan de maíz), en lugar de consumir alimentos muy dulces o muy grasos.
- Las frutas, las verduras (judías o frijoles al vapor, no refritos) y alimentos con cereales (tortillas de maíz) son altos en fibra.
- La fibra es muy buena para ti y te mantiene saludable.

Pauta 2 para tener una vida saludable **Haz bastante ejercicio a diario**

Enseñando el concepto 5

- El ejercicio es bueno para tu cuerpo porque te ayuda a evitar que te enfermes y que ganes peso.
- Realizar ejercicio fortalece tu corazón y otros músculos, de manera que puedas hacer cosas que te gusta hacer durante el día, como caminar o correr durante el recreo, jugar “alcánzame si puedes” en casa, ayudar en las labores del hogar, hacer ejercicio y jugar en la clase de Educación física y unirte a un equipo deportivo.
- Los niños que no hacen suficiente ejercicio (jugar o desplazarse) a diario, empezarán a pesar más de lo debido (sobrepeso) y tendrán una mayor probabilidad de padecer de diabetes.

Preguntar: ¿Por qué es importante hacer ejercicio a diario?

(El ejercicio te ayuda a evitar que te enfermes. Cuando lo haces, eliminas el alimento que consumes y así no ganarás peso, reduciendo el riesgo de desarrollar diabetes).

Enseñanza del concepto 6

- La mejor clase de ejercicio ocurre cuando tu corazón empieza a latir más rápido, tu respiración se agita y transpiras un poco. Debes realizar esta clase de ejercicio de 3 a 5 veces por semana.
- Desplazarte, caminar y jugar son una clase de ejercicio también, y debes realizarlo todos los días.

Lesson #1 Healthy Living

Enseñanza del concepto 7

- Cualquier cosa que decidas hacer como ejercicio tiene que ser algo que te guste hacer y que te divierta mientras lo haces, o de lo contrario no lo harás tanto como deberías.
- También es importante estar activo y jugar cuando estás en casa. Cualquier forma de desplazamiento te ayudará, en lugar de sólo sentarte y ver televisión. Debes limitar el tiempo que ves televisión a 10 horas semanales solamente.
- Comienza con pequeñas actividades, como salir a caminar con tu familia y cada día aumentas un poco más.
- Busca diferentes actividades que te guste hacer. Algunas puedes realizarlas solo, y otras, con tus amigos o tu familia.

Preguntar: ¿Qué podrías hacer para realizar ejercicio en la escuela?

(En la escuela puedes desplazarte durante el recreo caminando, saltando, saltando con una cuerda o corriendo. También debes estar muy activo en la clase de Educación física.

Preguntar: ¿Y en casa?

(En casa también debes estar lo más activo posible ayudando en labores domésticas como aspirar la alfombra, tender las camas, barrer o trapear, hacer arreglos en el patio; salir a caminar, con amigos o con la familia; correr, montar en bicicleta, practicar skateboarding, saltar con una cuerda, patinar, jugar "alcánzame si puedes", jugar con una pelota, etc. Además, subir y bajar escaleras es un buen ejercicio).

Norma 3 para tener una vida saludable

Duerme entre 9 y 10 horas diarias

Enseñanza del concepto 8

- Así como debes hacer ejercicio todos los días, también necesitas diariamente descansar y dormir lo suficiente.

Preguntar: ¿Cómo te sientes cuando no duermes lo suficiente?

(Podrías tener problemas para pensar y permanecer despierto, te sentirías malhumorado y llegarías a enfermarte).

- Los niños entre 9 y 11 años de edad necesitan entre 9 y 10 horas de sueño cada noche.
- Durante el sueño tu cuerpo recobra energías, te ayuda a luchar contra gérmenes que te enferman, te ayuda a crecer y a estar presto a cumplir con los deberes del día siguiente, como ir a la escuela, aprender y hacer ejercicio.

Lesson #1 *Healthy Living*

Preguntar: ¿Por qué a tu edad es importante dormir lo suficiente ?

(Cuando estás durmiendo, el cuerpo descansa y esto te ayuda a crecer, a contrarrestar enfermedades y a recobrar energías, de manera que puedas realizar las actividades que deseas hacer sin sentirte cansado).

C. Check for Understanding

Directions:

- Have the students turn to page 5 in the workbook for the Student Activity: *Making Smart Choices*.
- **READ** the directions for the activity out loud and have the students follow along as you read.
- **ASK** if they have any questions.
- **READ** the first story to the class and have the students circle the two correct responses after the question.
- **ASK:** Which two were correct and why?
- **REPEAT** the sequence for each story.

Making Smart Choices

Directions:

Listen to each story as it is read to you. Answer the question in the story by drawing a circle around the two (2) correct answers in each list.

1. Manuel does not eat breakfast. He is so hungry at lunch that he eats until he is stuffed and then eats a candy bar. What are some healthy things Manuel could do instead?
 - a. He should eat a healthy breakfast. *
 - b. He should only eat until he feels full. *
 - c. He should only eat the candy bar for lunch.
2. During vacation, Juanita, Becky, James and Jose spend a lot of time sitting and watching TV. What could they do that would help them get some exercise?
 - a. They could sit in the yard.
 - b. They could go for a walk. *
 - c. They could play tag. *
3. Maria goes to bed late every night and has to get up early for school. What can happen to Maria if she does not get enough sleep?
 - a. It will be harder for her to pay attention in school *
 - b. It will not make any difference in the way she feels.
 - c. She will feel tired and grumpy. *

Reminder:

Please fill out the Health Curriculum Checklist for this lesson.

Toma decisiones inteligentes

Instrucciones:

Escucha cada historia como si se leyera para ti. Responde la pregunta de la historia encerrando en un círculo las dos (2) respuestas correctas de cada lista.

1. Manuel no desayuna. Siente tanta hambre a la hora del almuerzo, que come hasta hartarse y luego ingiere una barra de chocolate. ¿Cuáles son algunas cosas saludables que Manuel podría hacer en lugar de eso?
 - a. Debe consumir un desayuno saludable.*
 - b. Sólo debe comer hasta que se sienta lleno.*
 - c. Sólo debe comer la barra de chocolate como almuerzo.
2. Durante las vacaciones, Juanita, Becky, James y José pasan bastante tiempo sentados viendo televisión. ¿Qué podrían hacer para realizar algún tipo de ejercicio?
 - a. Podrían sentarse en el patio.
 - b. Podrían salir a caminar un poco.*
 - c. Podrían jugar a "alcanzame si puedes"*
3. María se acuesta tarde todas las noches y al otro día tiene que madrugar para ir a la escuela. ¿Qué le podría suceder si no duerme lo suficiente?
 - a. Será más difícil para ella prestar atención en la escuela.*
 - b. No habrá ninguna diferencia en la manera como ella se sienta.
 - c. Se sentirá cansada y malhumorada.*