



## “CRECIENDO SANOS EN FE Y ALEGRÍA 53”

En el colegio Fe y Alegría 53, los estudiantes de tercer grado estaban muy emocionados porque ese día tenían clase de Educación Física.

El profesor llegó con una balanza y una cinta métrica.

—Hoy vamos a medir nuestra talla y peso —dijo sonriendo—. Esto nos ayudará a conocer cómo está creciendo nuestro cuerpo.

Juan fue el primero en pasar. Se paró derecho junto a la pared mientras el profesor medía su talla.

—¡Mides 1 metro con 30 centímetros! —dijo el profesor.

Luego se subió a la balanza.

—Y pesas 30 kilos. ¡Muy bien!

María estaba un poco nerviosa.

—¿Y si peso mucho? —preguntó.

El profesor respondió con cariño:

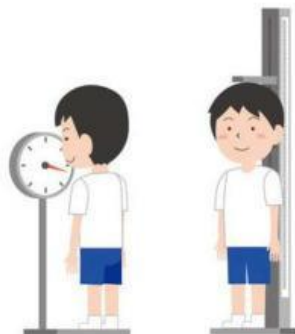
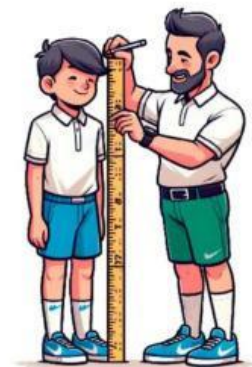
—No te preocupes, María. Todos somos diferentes, y lo importante es estar sanos, comer bien y hacer ejercicio.

Cuando todos terminaron, el profesor explicó:

—Nuestro cuerpo cambia mientras crecemos. Por eso es importante alimentarnos bien, tomar agua y hacer actividad física.

Los niños aprendieron que medir su talla y peso no era para compararse, sino para cuidarse.

Al final, todos salieron a jugar felices, sabiendo que estaban creciendo fuertes y saludables.





## RESPONDE LAS PREGUNTAS



1. ¿Qué llevo el profesor a la clase?
2. ¿Para qué midieron la talla y el peso de los estudiantes?
3. ¿Cómo se sintió María al inicio?
4. ¿Por qué es importante conocer nuestra talla y peso?
5. ¿Qué debemos hacer para crecer sanos?
6. ¿Todos los niños son iguales en talla y peso? ¿Por qué?
7. ¿Qué alimentos te ayudan a crecer fuerte?
8. ¿Qué actividad física te gusta más?

Completa:

- Talla
- peso