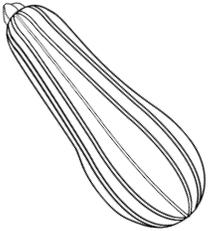
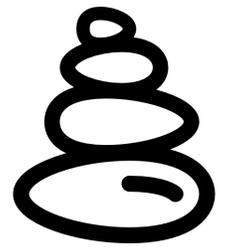


Usando la letra



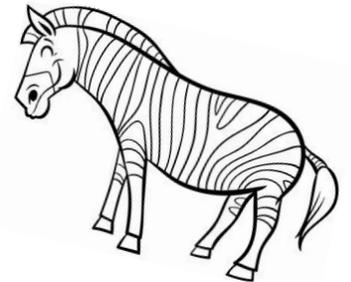
ZUCCHINI
(CALABACÍN)



ZEN GARDEN
(JARDÍN **ZEN**)



ZIPPER
(EL CIERRE)



ZEBRA
(CEBRA)

para ser mas saludable



Zz



SMED hace su
cerebro saludable
aprendiendo
palabras que
comienzan con "Z".

Traza y escribe las palabras dos veces.

ZOO ZOO

zen zen

Colorea la palabra
zoológico (Zoo).

ZOO

BROC and **BERRY**

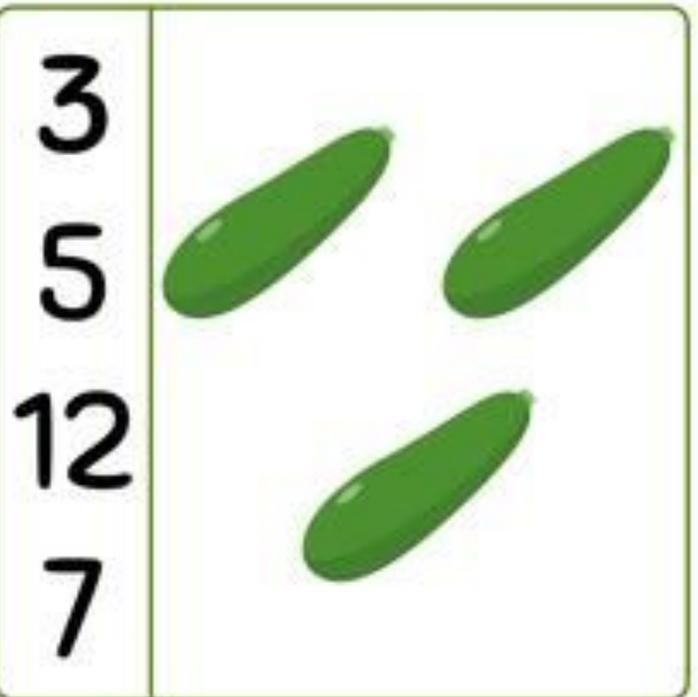
usan la letra **Z** para ser
saludable comiendo
calabacín (**zucchini**)!

Zz



Calabacín (**zucchini**) es técnicamente
una fruta, pero es tan saludable que
cuenta como una verdura!

Circula cuantos
calabacín
(**zucchini**) hay!

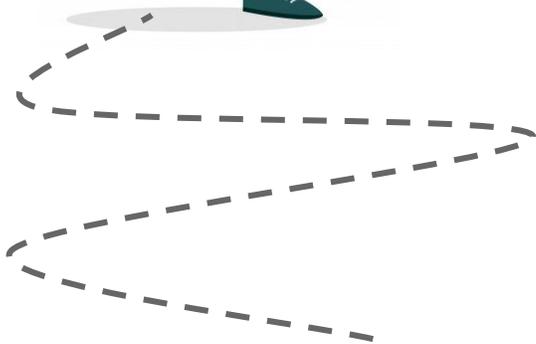


Zz



Sport

usa la letra **Z** para ser saludable corriendo en **zig-zag** y haciendo **Zumba**.



Zumba es un ejercicio de baile que se hace con música!

Correr en **zig-zag** es cuando corres en **zig-zag**! Puedes ir por todas partes cuando corres en **zig-zag**!

Corre en **zig-zag** todo alrededor del cuarto!

Zz



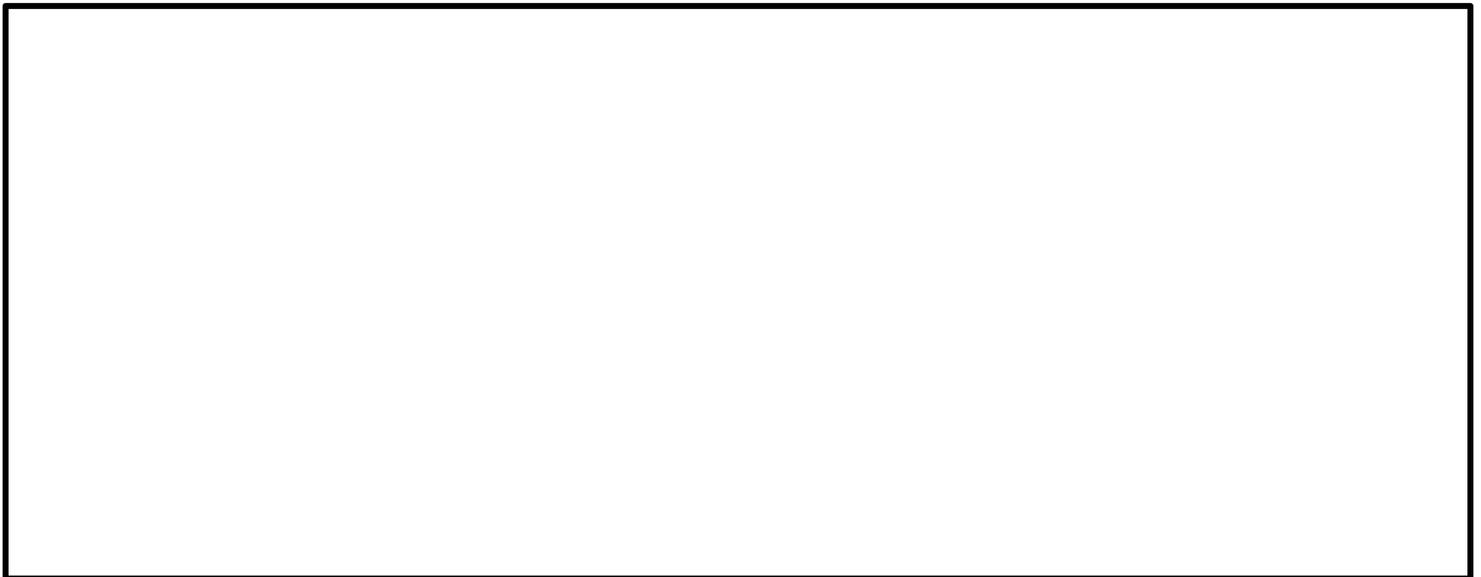
AGUA

usa la letra **Z** para ser
saludable haciendo
reuniones de **Zoom** en
la playa!

Agua tiene muchas reuniones de **Zoom** todos los días, así
que le gusta ir a la playa para sus reuniones!



Dibújate en **Zoom** en la playa!



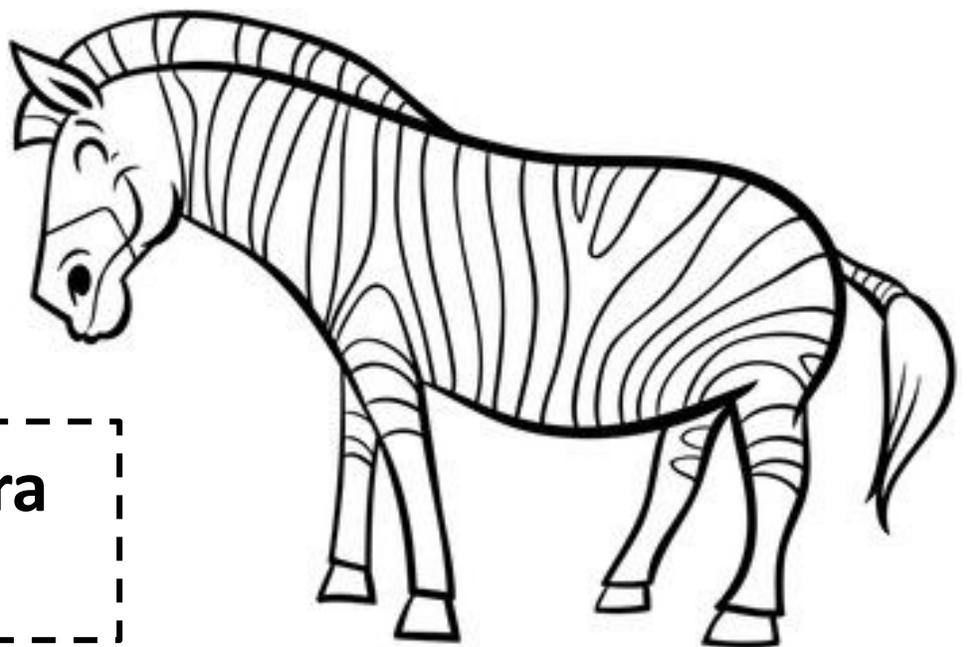
Zz



O usa la letra Z
para ser saludable
ir al **zoológico (zoo)**
y ver cebras
(zebras).

El **zoológico (zoo)** es divertido para
visitar con tu familia!

A O le gusta visitar las
cebras (**zebras**) cuando está en el
zoológico (zoo).



Colorea la cebra
(zebra)!

Zz



O usa la letra **Z** para ser saludable pasando tiempo afuera en el jardín de **zen**.

Los jardines **zen** son lugares tranquilos donde puedes crear patrones en la arena, apilar rocas y cultivar plantas.

Dibuja un patrón que crearías en un jardín **zen!**



Zz



Ser **zen** significa ser muy pacífico y tranquilo.

Para ser **zen**, **Z** medita y respira profundamente. Todas las mañanas dedica tiempo a ser **zen** para poder tener un buen día.



Siéntate o párate por 2 minutos e intente estar **zen**!

Zz



“**Zzzzzzz's**” es un manera divertida para decir “dormir”!



¿Cuánto sueño necesitas cada noche?

- 1-3 años necesitan 12 a 14 horas
- 3-5 años necesitan 11 a 13 horas
- 5-10 años necesitan 10 a 11 horas

Respuesta:

Horas

Zz



WARNER

usa la letra **Z** para
ser saludable
teniendo cuidado
con los cierres
(**zippers**).

Cierres (**Zippers**) son divertidos para jugar en tu mochila
o chaqueta, pero pueden lastimarte.



Puedes quedarte con el cabello, la ropa o
incluso los dedos atrapados en un cierre
(**zipper**) y puedes lastimarte.

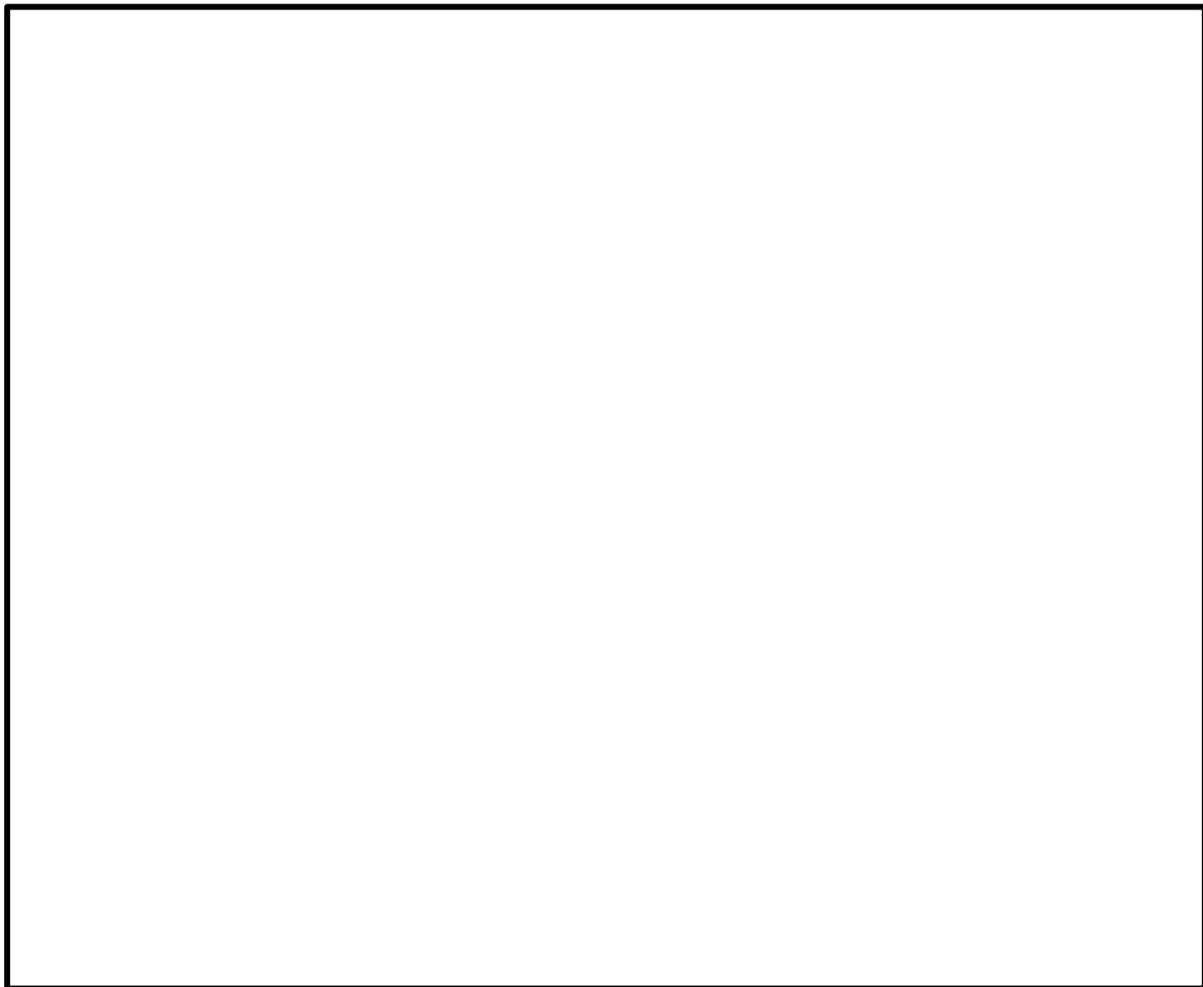
¿Cuáles son algunas cosas que tienen cierres (**zippers**)?

- _____
- _____
- _____

Zz



¿Puedes dibujar una foto de cómo puedes usar la letra **Z** para estar más saludable?





Estándares de Salud

- 1.1.N Nombre una variedad de alimentos saludables y explique por qué son necesarios para una buena salud.
- 5.1N Describa formas de participar regularmente en juegos activos actividades físicas que son agradables.
- 7.1.N Seleccionar refrigerios nutritivos.
- 8.1.M Alentar a otros cuando se involucran en comportamientos seguros y saludables.