

Disfrutando del aire libre.

Unidad 11

conceptos básicos

Guardianes del territorio

¡Hola amigos Guardianes del Territorio! Soy Adislan y hoy estoy con Bernabee porque juntas vamos a hablarles de lo importante que es disfrutar del aire libre. ¿Quieres quedarte un ratito con nosotras? ¡Verás que lo pasamos muy bien!

Como sabes, vivimos en Lanzarote. Esta es una hermosa isla llena de paisajes especiales de los que disfrutar y además... ¡Tenemos la suerte de que aquí el tiempo es bueno casi todos los días del año!

Estar en la calle es agradable y además de permitirnos disfrutar de nuestro entorno nos hace ser gente más sana. Esto es así por muchas razones:

- Estar al aire libre y que te ilumine el sol permite que tu cuerpo absorba una vitamina muy importante: La Vitamina D, que es fundamental para las personas que aún están creciendo y también para los abuelitos. Recuerda que siempre hay que tomar sol en las horas de la tarde o la mañana y siempre llevar puesta una buena crema solar.
- Hacer deporte y jugar al aire libre es mejor porque al tener mayor espacio nos permite sentirnos libres y disfrutar del olor y del frescor del aire en la piel. Esto provoca una reacción en nuestro cuerpo que hace que nos sintamos felices.
- Estar en la calle nos permite también estar en contacto con multitud de bacterias y elementos en el aire que hacen que nuestro cuerpo se haga resistente y sea más difícil que nos pongamos enfermos.
- Por último, es mejor para hacer amigos y disfrutar con ellos. Hacer amigos "reales" (no de los que se hacen por internet) es mejor para nuestra autoestima, es decir, para estar orgullosos de quienes somos nosotros mismos y es mejor para sentirnos aceptados en nuestro entorno.

¿Has visto qué importante es disfrutar del aire libre?

Cuando salimos mucho y hacemos deportes o juegos y actividades que nos divierten se dice que tenemos "una vida activa".

Un buen guardián debe tener una una vida activa porque esto nos permite conocer, explorar, disfrutar y estar siempre cerca de nuestro entorno. Esto es fundamental si queremos cuidarlo.



¿Qué hemos aprendido hoy?

- . Lanzarote es una isla con muchos lugares para explorar y un clima perfecto para disfrutarlos al aire libre.
- . Salir a la calle y disfrutar del sol, del aire y de los amigos es muy bueno para nuestra salud y para nuestra autoestima (querernos a nosotros mismos).
- . En Lanzarote se realizan muchas pruebas deportivas en las que pueden participar los niños.
- . En Lanzarote existen caminos a los que llamamos senderos, que están señalizados para que puedas recorrerlos sin perderte.

¡Recuerda, compañero **Guardián del Territorio**, que ahora te toca a ti responder unas preguntas para comprobar si has aprendido muchas cosas con la lección de hoy!

1. ¿Puedes rodear las frases que son correctas y tachar las que no lo son?

Es mejor hacer deporte en una sala cerrada para respirar aire fresco.

Tener autoestima significa que estamos orgullosos de ser quienes somos.

Es bueno que nos dé el sol porque sus rayos nos transmiten fósforo y magnesio.

Es mejor hacer deporte con amigos porque de esta manera haces ejercicio mientras te diviertes.

Estar con nuestros amigos es sano para nuestra autoestima.

Tener una vida activa es malo para la salud.

2. ¿Puedes decirme qué significa tener una "Vida activa"?

3. ¿Sabes por qué Lanzarote es un sitio ideal para disfrutar del aire libre?

4. ¿Podrías contar a los compañeros qué es lo que te gusta hacer a ti en tu tiempo libre? ¿Haces alguna excursión de forma habitual? ¿Te gusta ir solo o acompañado? ¿Quiénes suelen ir contigo?

Disfrutando del aire libre.

5. ¿Puedes dibujar las rutas de los senderos? Utiliza un rotulador naranja para el sendero naranja-blanco, un rotulador azul para el sendero azul-blanco y uno verde para el sendero verde-blanco. Recuerda que cuando los colores se cruzan con el blanco significa que el camino no es el correcto.

