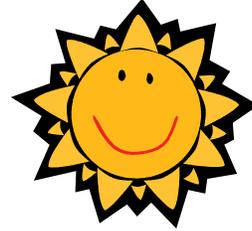


LECCIÓN 3 “En un día soleado”



Material visual: Sol

Objetivo: Destacar la importancia de la luz del sol

Los osos pardos o grisáceos no tienen un hogar permanente donde vivir durante el verano. Vagan de un lugar a otro, dando la impresión de que andan de vacaciones. Les encanta disfrutar del sol y de los cálidos días del verano. Se acuestan a ratos cuando se sienten cansados o cuando están demasiado llenos por haber comido muchas cerezas o comida. Mañana tras mañana y cada día salen a explorar nuevas tierras, bajo el sol caliente de verano.

Toda criatura que Dios ha creado necesita la luz del sol. Las plantas la necesitan para poder crecer fuertes y saludables así como para adquirir el color verde. Sin la luz del sol no se podría tener el alimento que consumimos. También nuestro cuerpo necesita mucha luz del sol. Nuestro más grande órgano que es la piel, necesita recibir diariamente una buena cantidad de vitamina D y esto se logra a través de la luz del sol. Además el sol nos calienta, y nos hace sentir bien. El sol permite que los niños y las niñas crezcan fuertes y saludables. ¿Sabías que los niños crecen más rápido y más altos durante el tiempo de verano que cuando es la temporada de invierno. También los niños son más saludables durante el verano porque sufren menos de gripes o problemas de las vías respiratorias.

Aunque el sol es tan bueno para nosotros, cuando tomamos demasiado sol también nos puede hacer daño ya que el exceso del mismo puede quemar la piel, y hasta cambiarnos el color del cabello por un color más claro. Por ello es importante recordar que cuando vamos a nadar, o cuando jugamos al aire libre no debemos exponernos demasiado al sol para evitar quemaduras en la piel. Los científicos dicen que los rayos del sol son más fuertes en las horas desde las 10:00 de la mañana y las 2:00 de la tarde por ello ir a tomar baños de playa durante esas horas no es ciertamente apropiado.

La luz del sol es buena para nosotros en diferentes formas también. Mediante el sol los gérmenes se mueren manteniéndonos más saludables. El sol se levanta cada día dándonos su dirección y enseñándonos que podemos depender de Dios. El nunca cambia. Por ello esa luz brillante que emite el sol nos hace sentir felices y contentos. De igual forma nuestro Padre Celestial nos ama y cuida haciendo provisión constante de lo que necesitamos para nuestro sustento.

El desea que aprendamos a disfrutar del sol que nos envía cada día. En la Biblia leemos el siguiente pasaje:

“Desde el nacimiento del sol hasta donde se pone, sea alabado el nombre de Jehová”
Salmo 113:3

LECCIÓN 4 “Cortezas, Ramas y otros Alimentos”



Material visual: láminas de alimentos

Objetivo: Destacar la importancia de la buena alimentación

El pasto, las hojas, los insectos, las ramas y cortezas de árboles, tal vez no te suenen muy agradables para el paladar o como tu comida preferida, pero para los osos grandes y pequeños ¡eso sí que es un manjar! También les agrada el pescado, la miel, los granos, los brotes o retoños, las raíces, frutas, cerezas y nueces. Los osos que viven cerca de los lugares donde las personas acostumbran acampar, por lo regular comen cualquier tipo de comida que los humanos tiran cuando se van de esos lugares.

Los osos tienen un apetito muy parecido a su gran tamaño. Necesitan comer grandes cantidades de comida diariamente, porque sus cuerpos son grandes y voluminosos. En cierta época del año, antes de irse a dormir durante el invierno, ellos deben llenarse el estómago de mucha comida. Por eso con frecuencia se los ve buscando comida por todas partes y se la pasan comiendo día y noche. Debido a que tienen una vista muy pobre, no ven muy bien el alimento y se valen de su olfato. Cualquier buen oso es capaz de olfatear comida aunque se encuentre lejos de ella. Por supuesto que una dieta apropiada es importante, porque mucha miel le podría arruinar los dientes a los osos.

A muchos niños les gusta comer tortas, galletas y dulces, pero es bueno que aprendan que cuando se consumen demasiado alimentos dulces y refinados eso les causará enfermedad y sufrimiento a su cuerpo. Con eso se obstruye la maquinaria humana que Dios nos dio. Comer demasiado azúcar destruye las células blancas de nuestro cuerpo que son las encargadas de protegernos de las enfermedades.

Necesitamos comer una buena variedad de alimentos cada día. A diferencia de los osos es necesario que nos preocupemos por no comer demasiado ya que eso no sería bueno para nuestra salud. Eso nos haría más gordos y añadiría más peso y grasa del que nuestro cuerpo realmente necesita. Es importante que mastiquemos el alimentos muy bien ya que así nos facilitará la digestión del mismo cuando llegue a nuestro estómago.

La buena comida debe incluir alimentos de los grupos básicos. Esos alimentos son: leche, queso y huevos, nueces y legumbres, frutas y vegetales. También se debe incluir granos y cereales. Si consumimos estos buenos alimentos estaremos proveyendo a nuestros cuerpo de una dieta deliciosa y saludable.

Los osos pequeños aprenden qué es lo que deben comer desde su primer año de vida, pero aun cuando tienen dos años o más siguen siempre al lado de su mamá por doquiera que ella va para continuar observando lo que ella come. También nuestras madres saben cuál es el alimento que debemos comer y que nos ayudará a crecer sanos y fuertes.

Dios ha sido muy bueno con nosotros al llenar la tierra con buenos alimentos, no solamente para nosotros los adultos y los niños, pero también le ha dado buen alimento a los animales para que ellos puedan vivir sanos. En la Biblia leemos el siguiente versículo:

“El hace producir el heno para las bestias, y la hierba para el servicio del hombre, sacando el pan de la tierra”. Salmo 104:14