
Move Hopi, Come Bon



Topico 7: Awa ta Saludabel

Topico 7:

Awa Ta Saludabel

META:

E muchanan por

1. bisa pakico awa ta saludabel.
2. menciona e cantidad di awa cu mester bebe pa dia.
3. bisa number di diferente bebida saludabel.

Actividad	Titulo	Meta	Pagina
Combersacion 1	Awa Ta Saludabel!	1	2
Combersacion 2	Con Hopi Awa?	2	3
Combersacion 3	Bebida Saludabel	3	4
Rima 1	Cuanto Awa?	2	5
Rima 2	Awa Ta Bon	1	6
Cantica 1	Bebe Awa, Si Ta Bon	3	7
Cantica 2	Bebe Awa Ta Saludabel	1	8
Storia 1	Resumen Storia Lola Lorita Ta Bula Bay	1	9 + 10 + 11
Storia 2	Resumen Storia Secura	1	12 + 13 + 14
Matematica 1	4 Porcion pa Dia!	2	15
Matematica 2	Con Hopi Awa?	1	16
Movcion	Bishita na WEB	3	17
Obra di man 1	Un Beker pa Bebe Awa	2	18
Obra di man 2	Cuanto Bebida Saludabel!	3	19
Plachi pa kleur 1	Bebe Saludabel	3	20
Plachi pa kleur 2	Bebe Suficiente Awa	2	21
Blach'i tarea	Kico Ta Bon Pa Bebe?	3	22

Combersacion 1: Awa Ta Saludabel!

❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico awa ta saludabel.

❖ **Material:** poster “Guia pa un Bida Saludabel”
1 boter di awa
1 boter di refresco
1 canica di awa
cup chikito

❖ **Instruccion:** Nos ta papia di loke tin riba mesa.

E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” cu e muchanan y ta pone extra atencion riba e importancia pa bebe awa Ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:

- Tur e bebidanan cu tin riba mesa ta saludabel?
- Cua no ta saludabel? Dicon?
- Menciona number di otro bebida saludabel.

Pregunta final:

- Pakico ta bon pa hende bebe awa tur dia?
Cada mucha ta haya un cup cu un tiki awa pa bebe.

Awa ta saludabel, pasobra

- bo curpa mester di awa pa biba.
- mayoria di parti di sanger y curpa ta consisti di awa.
- si no bebe suficiente awa, por sinti zwak of cansa.
- awa ta haci e curpa limpi.
- awa ta yuda pa e tripanan y e niernan funciona bon.
- awa ta mantene e temperatura di e curpa normal.
- awa ta forma un cusinchi rond di bo conexionnan di weso/scarnirnan y weso di lomba pa proteha nan.

Combersacion 2: Con Hopi Awa?

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona e cantidad di awa cu mester bebe pa dia.
- ❖ **Material:**
- poster “Guia pa un Bida Saludabel”
 - 1 boter di awa
 - 1 canica di awa
 - ijs den un baki
 - cup grandi pa tur mucha
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta combersa un rato di loke tin riba mesa y nan ta bisa si nan gusta bebe awa di cranchi of awa friu.
- E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” cu e muchanan y ta splica cuanto awa ta bon pa bebe pa dia. Ta basha awa den un cup pa e muchanan haya sa cuanto ta un porcion di awa.
- Pregunta:
- Con hopi awa ta bon pa bebe pa dia?
 - Kico mas por bebe na lugar di awa, cu ta saludabel?
 - Si scoge otro bebida na luga di awa, con hopi por bebe pa dia?
- Cada mucha ta haya un cup pa yena cu awa y ta siña cuanto porcion di awa, un cup ta carga. E muchanan ta scoge si nan kier pone ijs.

Porcion di awa pa dia ta 4-6 glas/cup di awa

Recomendacion pa un mucha di 4-8 aña.

Un porcion ta:

- 1 glas di 8 fl.oz (240 cc).
- 2 copi di 4 fl.oz (120 cc).
- 1 mok di 8 fl.oz (240 cc).

Ta recomenda:

- maximal 2 juice (100%) pa dia
- 1 te 2 glas di lechi (of producto di lechi) pa dia

Combersacion 3: Bebida Saludabel

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa nomber di diferente bebida saludabel.
- ❖ **Material:** E carchinan di awa for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon” poster “Guia pa un Bida Saludabel”
1 boter grandi cu juice di lamunchi
cup chikito
un baki cu poco ijs
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta papia di tur loke tin riba mesa.
- E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” y e muchanan ta bisa loke nan ta mira den e grupo di awa.
- Pregunta:
- Menciona nomber di algun bebida saludabel cu por bebe tambe na luga di awa.
 - Menciona algun bebida cu no ta saludabel pa bebe.
 - Cua awa ta miho, di cranchi of friu?
 - Con por laga awa bira friu?
- E muchanan ta haya turno pa scoge un carchi, bisa loke nan ta mira riba dje y bisa si nan gust’e. Cada mucha ta haya un tiki juice di lamunchi pa purba y e mucha ta scoge si e kier pone ijs den su juice.

Bebida saludabel ta:

(cu por uza na luga di e 4-6 porcion di awa)

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| - awa. | - awa mineral. |
| - sodawater. | - bouillon. |
| - lechi. | - juice di fruta (100%). |
| - bebida di yoghurt. | - juice di berdura. |

Rima 1:

Cuanto Awa?

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona e cantidad di awa cu mester bebe pa dia.
- ❖ **Material:** poster “Guia pa un Bida Saludabel”
un jug cu awa
cup grandi pa cada mucha
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta bisa e rima, despues e muchanan ta bisa kico nan a tende den e rima.

Pregunta:

- Cuanto awa ta bon pa bebe pa dia?
- Con bo por haya sa cuanto awa mester bebe pa dia?
- Unda mas bo por wak cuanto awa mester bebe pa dia?

E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” cu e muchanan y ta muestra riba e guia e cantidad di awa cu tin skirbi y pinta cu mester bebe pa dia.

Ta yena 4 cup cu awa y e muchanan ta conta cuanto porcion di awa mester bebe pa dia.

Pregunta:

- Cuanto cup di awa ta bon pa bebe pa dia?
- Cua otro bebida por bebe cu ta saludabel na luga di awa?
Hunto ta bisa e rima y ta muestra 4 cu nan dedenan.

Ta ripiti e rima cu e muchanan, despues tur mucha ta haya un cups pa nan yena cu awa pa nan bebe.

Rima: “Cuanto Awa?”

Cuanto awa?
Hopi awa!
Cuanto pa dia?
Puntra Mia

Mia, cuanto awa?
Hopi awa!
Cuanto asina?
4 glas pa dia, Mina!

Porcion di awa pa dia ta 4 - 6 porcion di awa

Recomendacion pa un mucha di 4-8 aña.

Un porcion ta:

- 1 glas di 8 fl.oz (240 cc).
- 2 copi di 4 fl.oz (120 cc).
- 1 mok di 8 fl.oz (240 cc).

Ta recomenda:

- maximal 2 juice (100%) pa dia
- 1 te 2 glas di lechi (of producto di lechi) pa dia

Rima 2:

Awa Ta Bon

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico awa ta saludabel.
- ❖ **Material:** E carchinan di awa for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon” poster “Guia pa un Bida Saludabel”
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta scucha e rima y ta combersa tocante e contenido.

Pregunta:

➤ Den e rima nos a scucha cu awa ta bon. Pakico e ta bon?

E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta bisa pakico awa ta saludabel.

Hunto ta bisa e rima.

E muchanan ta haya turno pa scoge un carchi, menciona kico tin riba dje y bisa pakico awa ta saludabel.

Hunto ta ripiti e rima.

Rima: “Awa Ta Bon!”

Bebe awa ta hopi bon
Bebe awa na monton
Pa e tripa traha bon
4 glas, pa dia mi shon!
Pa no haya mucho calor
Awa si tin hopi balor

Awa ta saludabel, pasobra

- bo curpa mester di awa pa biba.
- mayoria parti di sanger y curpa ta consisti di awa.
- si no bebe suficiente awa, por sinti zwak of cansa.
- awa ta haci e curpa limpi.
- awa ta yuda pa e tripanan y e niernan funciona bon.
- awa ta mantene e temperatura di e curpa normal.
- awa ta forma un cusinchi rond di bo conexionnan di weso/scarnirnan y weso di lomba pa proteha nan.

Cantica 1:

Bebe Awa, Si Ta Bon

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa number di diferente bebida saludabel.
- ❖ **Material:** E carchinan di awa for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta conta kico nan ta mira riba e ilustracion, despues e maestro ta canta e cantica.

Hunto ta canta e cantica y despues e muchanan ta contesta pregunta.

Pregunta:

- Ken por bisa mi kico e cantica ta bisa nos?
- Cua bebida e cantica ta menciona?
- Bisa number di otro bebida cu ta saludabel.

E maestro ta duna un mucha turno pa scoge un carchi. E mucha ta conta loke e ta mira riba dje. E por bisa si e gusta e bebida. Otro mucha ta haya turno pa scoge e carchi di e bebida menciona den e cantica y ta bisa su number. Ta canta e cantica, mientras ta haci e movecion di “bebe”.

Cantica: “Bebe Awa, Si Ta Bon”

Bebe awa, bebe awa si ta bon.
Bebe awa, bebe awa si ta bon.

Bebe lechi, bebe yoghurt.
Bebe juice y bebe awa.

Pa un curpa saludabel.
E ta bon.

Melodia: If you’re happy and you know it.

Un bebida saludabel ta:

(pa usa banda di e 4-6 porcion di awa)

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| - awa. | - awa mineral. |
| - sodawater. | - bouillon. |
| - lechi. | - juice di fruta (100%). |
| - bebida di yoghurt. | - juice di berdura. |

Cantica 2: Bebe Awa Ta Saludabel

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico awa ta saludabel.
- ❖ **Material:** E carchinan di awa for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon” poster “Guia pa un Bida Saludabel”
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta scucha e cantica, despues ta combersa un rato tocante e contenido.
- E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta bisa pakico awa ta saludabel.
- Pregunta:
- Pakico awa ta saludabel?
 - Menciona nomber di otro bebida cu ta saludabel.
Hunto ta canta e cantica.
- E muchanan ta haya turno pa bin scoge un carchi di un bebida saludabel y e ta splica dicon e ta saludabel.
Ta ripiti e cantica cu e muchanan.

Cantica: “Bebe Awa Ta Salud”

Nos ta bebe awa friu (lauw)
Awa friu,
Awa friu
Nos ta bebe awa friu (lauw)
E ta saludabel

Bebe cuatro glas sigur
yogurt por
tambe juice
Bebe cuatro glas sigur
seis ta super!

Melodia: London Bridge Is Falling Down.

Awa ta saludabel, pasobra

- bo curpa mester di awa pa biba.
- mayoria parti di sanger y curpa ta consisti di awa.
- si no bebe suficiente awa, por sinti zwak of cansa.
- awa ta haci e curpa limpi.
- awa ta yuda pa e tripanan y e niernan funciona bon.
- awa ta mantene e temperatura di e curpa normal.
- awa ta forma un cusinchi rond di bo conexionnan di weso/scarnirnan y weso di lomba pa proteha nan.

Storia 1:

Lola Lorita Ta Bula Bay

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico awa ta saludabel.
- ❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”
Un lora di peluche.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta mostra e muchanan e lora y ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta pone atencion special riba awa.

E maestro ta conta e storia.

Na final di e storia e muchanan ta contesta algun pregunta.

Pregunta:

- Unda Lola Lorita ta biba?
- Con Ma Bebe ta cuida su lora?
- Dicon Ma Bebe ta percura pa semper Lola Lorita tin awa fresco?
- Kico a pasa ora Ma Bebe no a cera e porta di e haula bon?
- Kico ta tur locual a pasa Lola Lorita?
- Kico Lola Lorita a pensa, ora e tawatin sed y no por a haya awa pa bebe?
- Pakico awa ta saludabel?

Resumen: Lola Lorita:

Lola Lorita ta e lora di Ma Bebe. Ma Bebe tawatin e lora aki den un haula cerca di bentana. For di e haula Lola Lorita por a wak tur cos cu ta pasa pafo. E ta mira e bestianan ta hunga cu otro. E bestianan ta bishita otro. E mes ta cera den e haula henter dia y no por haci nada di loke e otro bestianan ta haci. Ma Bebe tawata cuida su lora bon. Tur mainta e ta haci e haula limpi, pone cuminda y awa fresco pa Lola Lorita. Durante dia Ma Bebe ta bolbe check si Lola Lorita mester mas awa fresco. Ma Bebe sa cu ni hende ni bestia no por biba sin awa. Ma Bebe sa tambe cu mayoria parti di sanger di hende y bestia ta consisti di awa y cu awa ta yuda tene e curpa limpi. Awa ta yuda tambe pa e tripanan funciona bon. Un dia Ma Bebe a haci e haula limpi, pero e no a cera e porta di e haula bon. Ma Bebe a bay supermercado un rato. Lola Lorita a sali for di e haula.

El a bula door di e bentana di baño, cu Ma Bebe sa laga habri tur ora y el a bay pafo. Lola Lorita a bay sinta den un mata di tamarein pa e wak tur cos, despues el a bay cerca diferente bestia pa hunga cu nan.

Ningun bestia no kier a hunga cu ne. Lola Lorita a haya hopi sed, el a cuminsa sinti zwak y casi cay flauw. El a purba bay bebe na e plas di awa hunto cu e yuwana, pero el a hera haya un sla di rabo di yuwana riba su cabes. El a bay bebe awa na e baki di pushi y e pushi a hera come. Lola Lorita a pensa cu ta miho e bay su cas bek, na unda e ta bon cuida y e tin awa fresco pa bebe henter dia.

Lola Lorita a bula bay bek su cas y drenta den su haula.

El a come y bebe hopi awa. Awor e no tin sed mas. Ora Ma Bebe a yega cas el a ripara cu e porta di e haula tawata habri y el a pensa cu Lola Lorita gusta e cas ey, pasobra e no a bula bay.

Awa ta saludabel, pasobra

- bo curpa mester di awa pa biba.
- mayoria parti di sanger y curpa ta consisti di awa.
- si no bebe suficiente awa, por sinti zwak of cansa.
- awa ta haci e curpa limpi.
- awa ta yuda pa e tripanan y e niernan funciona bon.
- awa ta mantene e temperatura di e curpa normal.
- awa ta forma un cusinchi rond di bo conexionnan di weso/scarnirnan y weso di lomba pa proteha nan.

Lola Lorita Ta Bula Bay.

“Krrr, krrr, ay den e haula aki ta hopi laf! Mi no tin ningun amigo pa hunga cu ne”. Ta ken ta papia asina? Ta Lola Lorita, e lorita di Ma Bebe. Ma Bebe su lora ta un lora masha bunita. E ta dorna cu pluma berde, gel y oranje. Net riba su cabes e tin un pleki preto. Esta un bunita lora esaki ta. Ma Bebe a yam’e Lola, pasobra ora cu Lola Lorita tawata chikito, e tawata gusta grita: “Lo la, lo la, lo la!”.

Ta di con Lola Lorita ta bisa cu den su haula ta laf? Awel, Lola Lorita su haula ta poni net banda di e bentana. Y Lola Lorita por wak tur cos cu ta pasa pafo. E ta wak e cacho cu e pushi ta core tras di otro, e ta wak mama pato ta keiro cu su yiunan. E ta wak e barica geel ta bishita e trupial den e mata di mango. Lola Lorita tambe a haya gana di core, hunga y bishita amigo. Lola Lorita no por a haci nada di esaki, pasobra e ta henter dia cera den su haula. Ora cu Ma Bebe lanta mainta, e ta haci e cas di Lola Lorita limpi. E ta pone cuminda y awa p’e y e ta combersa cu ne un rato. Durante dia Ma Bebe ta bolbe controla si Lola Lorita tin suficiente awa, pasobra Ma Bebe sa cu hende ni bestia no por biba sin awa. Lola Lorita tawata bon cuida. Lola Lorita a fada di tur dia e mesun cos. El a pensa: “Si mi por sali for di e haula aki, mi por core y hunga y haci bishita. E haula aki tin mi cansa!”

Un dia ora cu Ma Bebe a caba di duna Lola Lorita cuminda, el a cera e porta, pero esaki no a cera bon. E porta a keda habri. Ma Bebe no a ripara nada, pero Lola Lorita si a wak e porta habri. Ma Bebe a pasa man pa su tas pa e bay supermercado. Ma Bebe a laga e bentana di baño habri, ya cu e supermercado ta cerca. Manera cu Lola Lorita a sinti e porta cera, el a pusha e porta di e haula cu su pik, bula pasa door di e bentana di baño y bay pafo. Esta dushi Lola Lorita a sinti ora cu e solo a dal riba dje. Lola Lorita a bula bay basta leu, pasa cas di bisiña y bay te na e otro banda. Ora cu el a cansa el a busca un mata p’e sosega.

El a haya un mata di tamarein net bon pa e sinta, p’e sosega un rato. Sinta den e mata di tamarein, Lola Lorita por a wak hopi cos. El a mira mama cacho ta hunga cu su yiunan, mama pato ta keiro cu e pato chikitonan y e barica geel cu e chuchubi ta combersa cu otro. Lola Lorita a sosega un rato y despues el a bula bay na unda mama cacho ta hunga cu su yiunan. E tambe kier a hunga hunto cu mama cacho y e cacho chikitonan. “Ma ta kico esaki ta? Di unda e bestia straño aki a sali? Anto awor e kier bin pik mi yuchinan cu e pik skerpi ey! Bay di aki!, Shu, shu, shu!” mama cacho a core su tras. Lola Lorita a spanta, bula bay. E no a comprende pakico mama cacho mester a rabia tanto asina. Ni skerpi su pik no tawata. Ta hunga e kier a hunga cu e cacho chikitonan.

Lola Lorita, bon spanta a sigui bula rond y el a cuminsa haya sed y hamber. Ah, e sed cu hamber por warda un rato, ami ta busca un amiguito pa hunga cu ne Lola Lorita a pensa. El a sigui bula y wak unda e por haya un amigo pa hunga cu ne.

Ata! shon coneu ta bula rond cu su amigo coneunan. Lola Lorita a bula bin cerca y el a cuminsa core riba su pia chikitonan tras di e coneunan. Shon Coneu a dal para y bira wak cu un cara masha rabia y a bisa: “ Ah ah, no no! E wega aki ta wega pa coneu so hunga. Shu, shu bay leu!”.

Awor si Lola Lorita no ta comprende mas, dicon ningun bestia no kier pa e hunga cu nan. “Mi tin hamber y hopi hopi sed. Miho mi bay busca un tiki awa pa bebe.” Lola Lorita a bisa. El a bula bay na e plas di awa, na unda e ta mira e Yuwana ta bebe awa. Manera el a yega cerca, e Yuwana a hisa su rabo yplataff! Lola Lorita a hera haya un rabo di Yuwana riba su

cabes. “Shu shu, move! Aki ta ami ta bebe awa awo” e Yuwana a grit’e. Lola Lorita a hera muri di susto. “Ta kico ta pasando? Ningun bestia no kier hunga cu mi y ata awor mi no por bebe awa tampoco”, Lola Lorita a bisa. Tristo y cu hopi sed el a bula bay den e mata di tamarein atrobe, pa e wak na unda e por haya awa pa bebe.

E tawatin asina hopi sed cu el a cuminsa haya dreymiento di cabes y gana di saca. Sinta den e mata di tamarein, el a mira e pushi di Doña Isabela ta bebe awa for di un baki. Lola Lorita a bula mes ora bay na unda e pushi ta bebe awa. El a pensa, e biaha aki miho mi puntra prome cu mi cuminsa bebe”. El a puntra e pushi: “Hey!, bo ta kere cu mi por bebe un tiki awa hunto cu bo? Mi tin hopi sed.” E pushi a bira wak ta ken ta puntra pa awa. Kico e pushi a mira? Un paharito colo berde cu tawata parce masha dushi mes pa come.

El a habri su boca hancho asina pa e hap Lola Lorita. Lola Lorita a wak e boca hancho habri di e pushi y el a pensa No, no no! E cos aki no ta mustra bon. Miho mi bay leu djaki prome cu mi bira cuminda di pushi”. Awor si e no por a wanta su sed mas, e ta sinti mescos cu e ta bay cay flauw. E ora ey el a pensa riba con bon e tawata tin e cerca Ma Bebe. Tur dia e ta come na ora y bebe hopi awa. Desde cu e ta biba cerca Ma Bebe, nunca el no a asina hopi sed haya asina hopi sed manera awe. Miho mi bay mi cas bek, el a pensa. Lola Lorita no a sinta pensa largo, el a bula bay caminda di cas. El a bula pasa door di e bentana di baño bay bek den su haula. Su suerte tawata cu Ma Bebe no a bin bek ainda for di e supermercado.

Den su haula Lola Lorita tawatin cuminda y un baki yen di awa fresco. El a come un tiki cuminda y bebe hopi awa, te ora su sed a kita. Ora Ma Bebe a yega for di supermercado el a bin ripara cu e porta di e haula di Lola Lorita tawata habri. Ma Bebe a spanta, pero ora el a wak Lola Lorita trankil den su haula, el a bisa: “Hmm, Lola Lorita gusta cerca mi. E porta di haula a keda tanto tempo habri y e no a bula bay.”

Autor: Nita Gomez-Rasmijn

Bebida saludabel ta:

(pa uza banda di e 4-6 porcion di awa)

- awa.
- sodawater.
- lechi.
- bebida di yoghurt.
- awa mineral.
- bouillon.
- juice di fruta (100%).
- juice di berdura.

Storia 2:

Secura

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico awa ta saludabel.
- ❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta bisa kico nan ta mira riba e “Guia pa un Bida Saludabel” E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta bisa pakico awa ta saludabel.

E muchanan ta scucha e storia.

Na final di e storia e muchanan ta contesta algun pregunta tocante e storia.

Pregunta:

- Pakico Cabrito Rito ta keha?
- Dicon no tin awa den mondi?
- Kico ta pasa cu e bestianan, ora no tin awa?
- Esey ta pasa cu bestia so?
- Con e bestianan a haci pa haya awa?
- Pakico awa ta saludabel?

Resumen: Secura:

Cabrito Rito ta cana ta keha den mondi, cu e no por mas.

Cu kico e no por mas? Dicon e ta keha tanto asina?

Cabrito Rito ta keha, pasobra hopi tempo awa no a yobe na Aruba. Esey ta haci cu den tur e mondinan na Aruba tin segura. Den mondi unda Cabrito Rito ta biba, e bestianan a cuminsa bira malo. Hopi di nan tawata zwak pa falta di awa.

Poco dia ey, te hasta flauw Burico Dominico a cay. Bestia mescos cu hende no por biba largo sin bebe awa. Nan curpa tin mester di awa pa nan por keda na bida. Durante cu Cabrito Rito ta keha, e ta tende un bestia ta puntr’e kico a pas’e, si e ta malo.

Ora e wak ta ken, e ta mira un palomba straño. Den mondi, unda Cabrito Rito ta biba e no sa mira palomba. Cabrito Rito ta conta e palomba kico ta pasando cu e bestianan den mondi.

E palomba ta bis’e cu e tin su cas traha banda di cas di Shon Pe.

Shon Pe ta pone awa y cuminda p’e y e otro palombanan.

Cabrito Rito ta puntr’e si Shon Pe lo rabia si e y e otro bestianan di mondi tambe por bebe awa na su cas. E palomba ta bis’e cu no, pasobra el a tende Shon Pe bisa cu e por yuda mas bestia.

Asina e bestianan a cera un grupo y a bay na e cas. Shon Pe a pone awa den hemchi y tur e bestianan a bebe. Tur dia nan tawata bay na e cas pa bebe awa. Y e bestianan a haya forsa bek y nan curpa a cuminsa funciona bon. E bestianan a keda bebe awa na cas di Shon Pe, te dia awa a yobe atrobe.

Awa a yobe y den un par di dia e dam y tur e cudinan di piedra a yena cu awa. E bestianan tawata contento di por tin awa den nan mesun ambiente atrobe.

Awa ta saludabel, pasobra

- bo curpa mester di awa pa biba.
- mayoria parti di sanger y curpa ta consisti di awa.
- si no bebe suficiente awa, por sinti zwak of cansa.
- awa ta haci e curpa limpi.
- awa ta yuda pa e tripanan y e niernan funciona bon.
- awa ta mantene e temperatura di e curpa normal.
- awa ta forma un cusinchi rond di bo conexionnan di weso/scarnirnan y weso di lomba pa proteha nan.

Secura:

"Ay ... ay ... ay ay, mi no por mas!" Cabrito Rito ta keha. Ta kico a pasa Cabrito Rito cu e ta keha tanto asina? "Awor si mi no por mas cu e cuenta aki", Cabrito Rito ta sigui keha.

Muchanan boso sa kico a pasa? Den mondi, unda Cabrito Rito tawata biba, tawatin segura. Boso sa kico ta segura? Wel, segura ta ora cu awa keda hopi tempo sin yobe y e tera seca. Ora e tera seca, e matanan ta cuminsa seca y e damnan cu tawatin awa tambe ta seca. E awa di e cudinan di piedra tambe ta seca. Ta esey mes a sosode den tur e mondinan na Aruba. Kico a pasa awor?

Ora dam seca, e bestianan no tin caminda pa bebe awa mas. P'esey Cabrito Rito ta keha tanto asina. Na cuminsamento ora cu awa a stop di yobe, ainda e dam y den e cudinan di piedra tawatin awa. E awa ey a keda seca y seca, te cu e dam y den e cudinan di piedra a keda bashi. Cabrito Rito y e otro bestianan den e mondi tin basta dia caba sin haya awa. Manera boso sa, curpa di hende y bestia por biba un poco tempo sin come, pero sin bebe no ta biba hopi. Cabrito Rito y e otro bestianan a cuminsa bira zwak caba. Poco dia ey Burico Dominico a cay, di zwak cu e ta. Ta cadushi, e otro bestianan a pela y primi purba saca awa pa basha den su boca. E pober yiunan di Comer Coneu ta yora di tanto sed cu nan tin. E bestianan no sa mas kico pa haci pa haya awa pa nan bebe, pa kita nan sed. No tin awa pa bebe, corda pa baña. Manera semper, ora cu e bestianan no sa kico pa haci, nan ta bay cerca Shoco Toco pa e yuda nan cu conseho. Ni Shoco Toco no por a yuda nan e biaha aki, e mes ta sufriendo di sed y malestar, pasobra no tin awa. Hopi dia caba Shoco Toco mes tawata busca un solucion pa e problema aki, pero nada.

"Ay ... ay ... aayay! awor si mi no por mas. Miho mi keda drumi aki mes", Cabrito Rito a sigui keha. El cay drumi riba tera eynan mes unda e tawata. "Cucurucu, Cucurucu! Ta ki pasa bo Shon Cabrito?" e ta tende. E ta hisa cara wak y ken e ta mira den e pal'i kwihi? Ta un palomba..... straño, e no sa mira palomba den e mondi aki. "Cucurucu, cucurucu, kico pasa bo? Bo ta malo?" e palomba straño a puntr'e. "Ay Shon Palomba, si bo mester sa cuanto cos nos den e mondi aki ta pasa den. Awa no a yobe hopi tempo y awor nos ta sufri di segura. E dam a seca y no tin caminda pa haya awa. Nos yiunan ta casi muri pa falta di awa", Cabrito Rito a conta e palomba. "Wel, Shon Cabrito ami por yuda bo", e palomba a contesta. "Shon Palomba, mi nomber ta Cabrito Rito y ta con bo por yuda mi?", Cabrito Rito a puntra, ansioso pa sa. E palomba a bis'e: "Cabrito Rito ami tin mi cas traha cerca di un cas di hende. Anto pa mi bon suerte e hende cu ta biba den e cas ey ta stima bestia hopi. E ta tira cuminda pa nos y pone awa den baki tur dia." Cabrito Rito no por a kere sur horeanan. El a puntra e palomba: "Bo ta kere cu e hende ey lo rabia si ami y e otro bestianan bin bebe awa?" "Mi no ta kere cu e lo rabia, pasobra e ta un bon hende. Mi sa tend'e ta combersa cu e señora bieu cu ta biba cu ne den su cas y e ta bis'e: "Mi no sa con e bestianan den e mondi ta haci cu e segura cu tin. Mester tin bestia ta muri pa falta di awa. Ay, si mi por a yuda otro bestia cu awa", e palomba a conta Cabrito Rito.

Cabrito Rito su curason a yena di alegria y el a pidi e palomba pa hacie un favor di bay yama e otro bestianan pa e conta nan e bon noticia.

Asina a sosode cu e otro bestianan tambe a haya sa unda pa haya awa. Tur e bestianan a forma un grupo y cana bay cu e palomba pa haya sa unda e cas di e bon hende ey ta. Ora nan a yega na e cas nan a topa cu un shon. E shon a spanta un rato, ora el a mira tanto bestia na su cas. E bestianan di mondi no ta custuma wak hende. E shon aki ta Shon Pe. Shon Pe a pensa,

Ay ta pica, falta di awa ta pone cu tur e bestianan aki mester a sali for di mondi". El a bay paden busca un hemchi grandi. El a yena esaki cu awa y trece pafo pa e bestianan. Asina el a busca mas hemchi tambe, yena cu awa y pone nan pa e bestianan.

Muchanan, e bestianan a bebe cu asina un smaak. Ta hopi dia nan a wanta nan sed y hopi di nan tawata zwak caba. Di e dia ey, tur dia e bestianan tawata forma un grupo y ta bay na e cas di Shon Pe pa nan bebe awa. Tur e bestianan a haya nan forsa bek. Te hasta cuminda Shon Pe tawata pone, pasobra el a pensa cu segura ta seca mata tambe y e bestianan no tin mata pa come.

Asina e dianan a pasa te cu un dia... plettepletteeplett! awa a cuminsa yobe. Awa a yobe un par di dia tras di otro y e dam a yena cu awa. Awor e bestianan tawatin cuminda y awa na granel atrobe.

Ta bon mes cu hende por djis habri cranchi y haya awa. No mester warda pa haya awa di dam of otro caminda. Boso no ta kere esey?

Autor: Nita Gomez-Rasmijn

Matemática 1: 4 Porcion pa Dia!

❖ **Meta:** E muchanan por menciona e cantidad di awa cu mester bebe pa dia.

❖ **Material:** poster “Guia pa un Bida Saludabel”
4 cup grandi
4 bloki chikito
4 potlood
4 ficha
1 boter di refresco yen di awa

❖ **Instruccion:** E muchanan ta conta kico nan ta mira y despues ta contesta algun pregunta.

Pregunta:

- Kico tin den e boter di refresco?
- E bebida aki ta bon pa bebe?
- Con hopi awa ta bon pa bebe pa dia?

E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” poniendo enfasis riba e grupo di awa y ta muestra e muchanan cuanto porcion di awa ta skirbi cu por uza pa dia. E ta yena e cuater cupnan cu awa. E muchanan ta conta cuanto cup tin cu ta yena cu awa pa nan haya sa cu esey ta e cantidad di awa cu mester bebe pa dia.

E maestro ta duna turno pa cumpli cu e siguiente tareanan.

Tarea:

- Scoge e cantidad di potlood cu ta mes hopi cu e cupnan di awa.
 - Scoge e cantidad di bloki cu ta mes hopi cu e cupnan di awa.
 - Scoge e cantidad di ficha cu ta mes hopi cu e cupnan di awa.
 - Scoge for di den klas algun obheto cu ta mes hopi cu e cupnan di awa.
- Cada biah a cu un mucha keda cla cu un tarea, henter e grupo ta conta cuanto tin di locual e mucha a scoge (controla si a haci e tarea bon).

Porcion di awa pa dia ta 4 - 6 porcion di awa

Recomendacion pa un mucha di 4-8 aña.

Un porcion ta:

- 1 glas di 8 fl.oz (240 cc).
- 2 copi di 4 fl.oz (120 cc).
- 1 mok di 8 fl.oz (240 cc).

Ta recomenda:

- maximal 2 juice (100%) pa dia
- 1 te 2 glas di lechi (of producto di lechi) pa dia

Matemática 2: Con Hopi Awa?

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico awa ta saludabel.
- ❖ **Material:**
 - 5 boter di refresco yena cu awa
 - 3 diferente tamaño di beker, pa cada grupo
 - 5 canica (plastic)
 - poster “Guia pa un Bida Saludabel”
- ❖ **Instruccion:**
 - E muchanan ta menciona tur loke nan ta mira riba mesa.
 - Ta contesta algun pregunta.
 - Pregunta:
 - Kico tin den e boternan di refresco?
 - E bebida aki ta bon pa bebe? Dicon?
 - Pakico ta bon pa bebe awa?E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta pone énfasis riba importancia di bebe awa.
 - Wega:
 - E maestro ta parti e klas den 5 grupo y cada grupo ta haya 1 boter, 1 canica y 3 glas di diferente tamaño.
 - E muchanan ta haya oportunidad pa experimenta un rato cu e materialnan pa despues cumpli cu diferente tarea.
 - Tarea:
 - Basha awa di e boter di refresco den e canica. Kico a sosode?
 - Yena e beker di mas grandi cu awa. Kico a pasa?
 - Yena e beker mediano cu awa di e beker grandi. Kico a sosode?
 - Yena e beker chikito cu awa di e beker mediano. Kico a sosode awor?
 - Durante esaki e muchanan ta uza diferente concepto, manera: yen, mita yen, menos, mas.
 - Pregunta final:
 - Pakico awa ta saludabel?

Awa ta saludabel, pasobra

- bo curpa mester di awa pa biba.
- mayoría parti di sanger y curpa ta consisti di awa.
- si no bebe suficiente awa, por sinti zwak of cansa.
- awa ta haci e curpa limpi.
- awa ta yuda pa e tripanan y e niernan funciona bon.
- awa ta mantene e temperatura di e curpa normal.
- awa ta forma un cusinchi rond di bo conexionnan di weso/scarnirnan y weso di lomba pa proteha nan.

Movecion:

Bishita na WEB

❖ **Meta:** E muchanan por menciona number di diferente bebida saludabel.

❖ **Material:** fluit
tamborin
Na un banda den speelzaal ta pone banki tras di otro.

❖ **Instruccion:** (Ta uza e tamborin pa toca e ritmo y e muchanan ta haci diferente movecion).

Wega:

Ta hunga cu ta bishita WEB pa wak unda ta traha awa.
E maestro ta haci un par di pregunta y dependiendo di e contesta, e ta duna informacion adicional.

Pregunta:

- Kico kiermen WEB?
- Kico ta e trabou di WEB?
- Pakico nos ta uz'e?
- Bisa number di otro bebida saludabel.
WEB ta keda na Balashi. Nos mester bay cu bus. Cana den rij tras di otro pa bay subi bus.
- Movecion: Cana.
Paga e chauffeur di bus y subi sinta den bus. E bus ta core, nos ta core mescos cu e bus.
- Movecion: Core.
E bus ta stop cada biaha cu e topa e luz di trafico na cora. Ora e maestro bisa "cora!" e muchanan ta stop, ora e bisa "berde" ta sigui core.
- Movecion: Core/stop/core.
A yega WEB. Bisa e chauffeur ayo, mester cana pasa riba e tubonan di WEB pa nos yega paden. Percura pa no cay y balansa riba e tubonan.
- Movecion: Cana cu brasa habri riba e bankinan.
A yega na unda ta traha awa. Mira con e awa ta basha. Ta haci mescos cu e awa ta basha.
- Movecion: Para man gerek, sak ful abou, para bek.
Mira con e cranchi grandi ta drey. Drey mescos cu e cranchi. Ora e tamborin stop, drey e otro banda.
- Movecion: Drey rond cu brasa habri, despues drey otro banda.
E awa ta core den e tubo grandi bay na e otro banda. Nos ta core, stop ora e tamborin stop y ora e toca bek, sigui core.
- Movecion: Core/stop/signi core.
Mira con e mashin ta yena e boternan di awa. E trahado di WEB kier hunga un wega cu boter di awa.

Wega:

Traha dos rij, tin dos boter, dos hemchi y dos spons. Ta pusta cua rij ta caba di yena nan boter di awa prome. Ta coy awa cu e spons for di e hemchi y bay e otro banda, primi e spons pa e awa bay den e boter. Trece e spons pa e siguiente mucha. Ora tur mucha a haya turno ta midi e boternan cu otro pa wak cua tin mas hopi awa.

Nos tur ta cansa, ban coy bus pa bay bek cas. Mester cana pasa riba e tubonan grandi atrobe (balansa).

- Movecion: Cana cu brasa habri.
Nos a subi bus. Den bus cada mucha ta haya un boter di awa. Ta bebe awa, pasobra nan tin sed. Ta combersa un rato tocante awa.

Pregunta:

- Menciona otro number di otro bebida saludabel.

Obra di man 1: Un Beker pa Bebe Awa

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa e cantidad di awa cu mester bebe pa dia.
- ❖ **Material:** Beker di plastic cu e muchanan a trece for di cas
- Papel di diferente colo
 - Lijm
 - Stift
 - Un beker cla dorna
 - Poster “Guia pa un Bida Saludabel”
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta bisa loke nan a trece y e maestro ta bisa nan cu nan ta bay dorna nan beker. Ta mostra e muchanan e beker cla dorna.
- Ta puntra e muchanan si nan sa cuanto beker di awa ta bon pa bebe pa dia. E maestro ta trata e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta mostra e muchanan cuanto porcion di awa ta skirbi cu mester bebe pa dia. E muchanan ta haya sa cu e beker cu nan a trece ta carga e cantidad di 1 porcion di awa.
- E muchanan ta dorna nan beker, uzando papel di colo y stift.
- Pregunta final:
➤ Cuanto porcion di awa mester bebe pa dia?
- Sugerencia: E maestro por hiba e bekernan cas y pasa un man di vernis riba nan.

Porcion di awa pa dia ta 4 - 6 porcion di awa

Recomendacion pa un mucha di 4-8 aña.

Un porcion ta:

- 1 glas di 8 fl.oz (240 cc).
- 2 copi di 4 fl.oz (120 cc).
- 1 mok di 8 fl.oz (240 cc).

Ta recomenda:

- maximal 2 juice (100%) pa dia
- 1 te 2 glas di lechi (of producto di lechi) pa dia

Obra di man 2: **Cuanto Bebida Saludabel!**

- ❖ **Meta:** E muchanan sa number di diferente bebida saludabel.
- ❖ **Material:** Revista bieu unda por haya plachi di cuminda y bebida Sker y Iijm
1 cartolina di colo pa cada grupo
Carchi di awa for di e cahita: "Move Hopi, Come Bon"
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta haya turno pa scoge un carchi, menciona kico tin riba dje y bisa si nan gust'e.
- Ta sigui cu un combersacion cortico.
- Pregunta:
- Carchi di kico esaki ta?
 - E bebidanan aki ta bebida saludabel?
 - Menciona number di otro bebida saludabel cu bo gusta.
- E muchanan ta scucha e splicacion di e tarea y ta traha den grupo.
- Tarea:
- Corta tur locual ta bebida saludabel y plak nan riba e cartolina.
- Na final e gruponan ta manda un mucha padilanti pa muestra e resultado y menciona number di e bebidanan cu nan a pone riba nan poster.

Bebida saludabel ta:

(pa uza banda di e 4-6 porcion di awa)

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| - awa. | - awa mineral. |
| - sodawater. | - bouillon. |
| - lechi. | - juice di fruta (100%). |
| - bebida di yoghurt. | - juice di berdura. |