

Juega, come y diviértete con Tranqui



Cuaderno del alumno

Primero y Segundo de Primaria

**EL CUMPLEAÑOS
DE TRANQUI**



Juega, come y diviértete con Tranqui

Cuaderno del alumno

Primero y Segundo de Primaria

Promueve:

Centro de Estudios,
Investigación y Medicina
del Deporte (CEIMD)
Gobierno de Navarra

Autores:

Javier Ibáñez Santos
Alicia M^a Alonso Martínez
Cecilia Gómez Vides

Edita:

Gobierno de Navarra.
Departamento de Bienestar
Social, Deporte y Juventud.
Instituto Navarro
de Deporte y Juventud

Cuento:

Heda Comunicación

Diseño, maquetación e ilustraciones:

Heda Comunicación

Imprime:

Xxxxxxxx Xxxxxxxx

D.L.:

Xxxxxxxx Xxxxxxxx

Juega, come y diviértete con Tranqui



ÍNDICE

4 Conócenos

6 ¿Cómo es la vida de Tranqui y sus amigos?

10 Cuento: “El cumpleaños de Tranqui”

18 Actividades y consejos para padres e hijos

Este cuento, junto con la “Guía educativa”, forma parte de la campaña que el Gobierno de Navarra quiere desarrollar contra la obesidad infantil. Esta campaña quiere concienciar a alumnos, padres y profesores de la importancia que tienen la alimentación variada y equilibrada y el ejercicio físico regular en la lucha contra la obesidad. Concretamente, este cuento está pensado para que los niños y niñas de Primero y Segundo de Primaria conozcan un poco más sobre cómo tiene que ser una alimentación sana y la importancia del ejercicio físico diario para la prevención de la obesidad infantil. Si conseguimos que los niños y sus familias se mentalicen de la importancia que tiene mantener un peso saludable, habremos alcanzado buena parte del objetivo final de esta campaña: que disminuya la prevalencia de enfermedades que van asociadas habitualmente a la obesidad, como la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardiovasculares.

CONÓCENOS

TRANQUI



«Me llamo Tranqui, soy la mascota de la deportividad y el juego limpio en el deporte de Navarra. Lo que más me gusta es comer chuches»

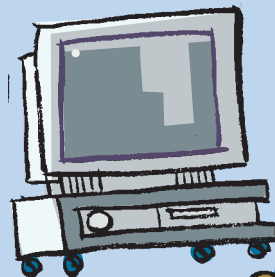
Me gusta

- Jugar con mi consola
- Ver jugar a baloncesto a mis amigos
- Los dulces y los refrescos
- Ver la tele
- Pasear en la parrilla de la bici de algún amigo



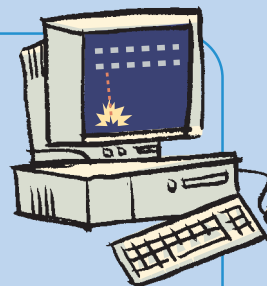
No me gusta

- La fruta
- El agua
- Jugar a baloncesto
- Subir escaleras
- Bailar



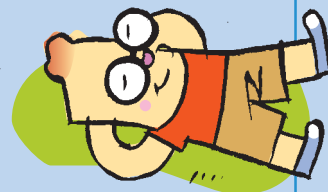
Me gusta

- Comer chuches en el cine
- Mi ordenador
- Los cuentos con dibujos y los tebeos
- Levantarme tarde de la cama
- Tumbarme con Tranqui a ver las estrellas



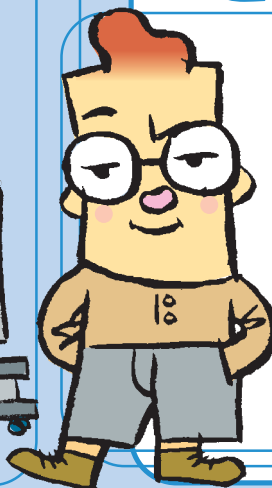
No me gusta

- Madrugar
- Las clases de Educación Física
- Jugar sin parar en el parque
- Las verduras



GOYO

«Yo soy Goyo y, además de la tele y el ordenador, me gusta leer e inventarme aventuras. ¡Y no me gusta llevar a Tranqui en la parrilla cuando salimos en bici!»



LOLA

«Yo me pasaría el día bailando ¡No hay nada más divertido! Me llamo Lola y mis amigos se enfadan conmigo porque dicen que no sé estar sentada»

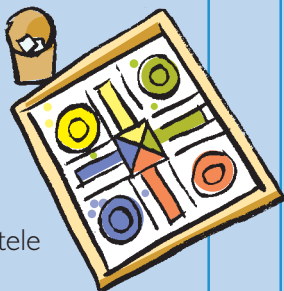


Me gusta

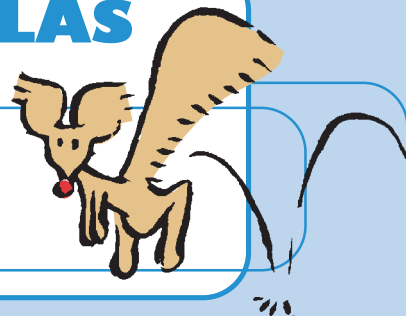
- Escuchar música y bailar
- Inventarme nuevos juegos
- Los colores de la fruta
- Conocer nuevos amigos
- Jugar a baloncesto

No me gusta

- El gas de los refrescos
- Pasar toda la tarde viendo la tele
- Las tardes cortas de invierno
- Que Goyo y Tranqui sean perezosos
- Jugar al parchís



PILAS



«Soy Pilas, la ardilla de Lola. Me encanta jugar y morder los tobillos de Goyo cuando se hace el remolón»

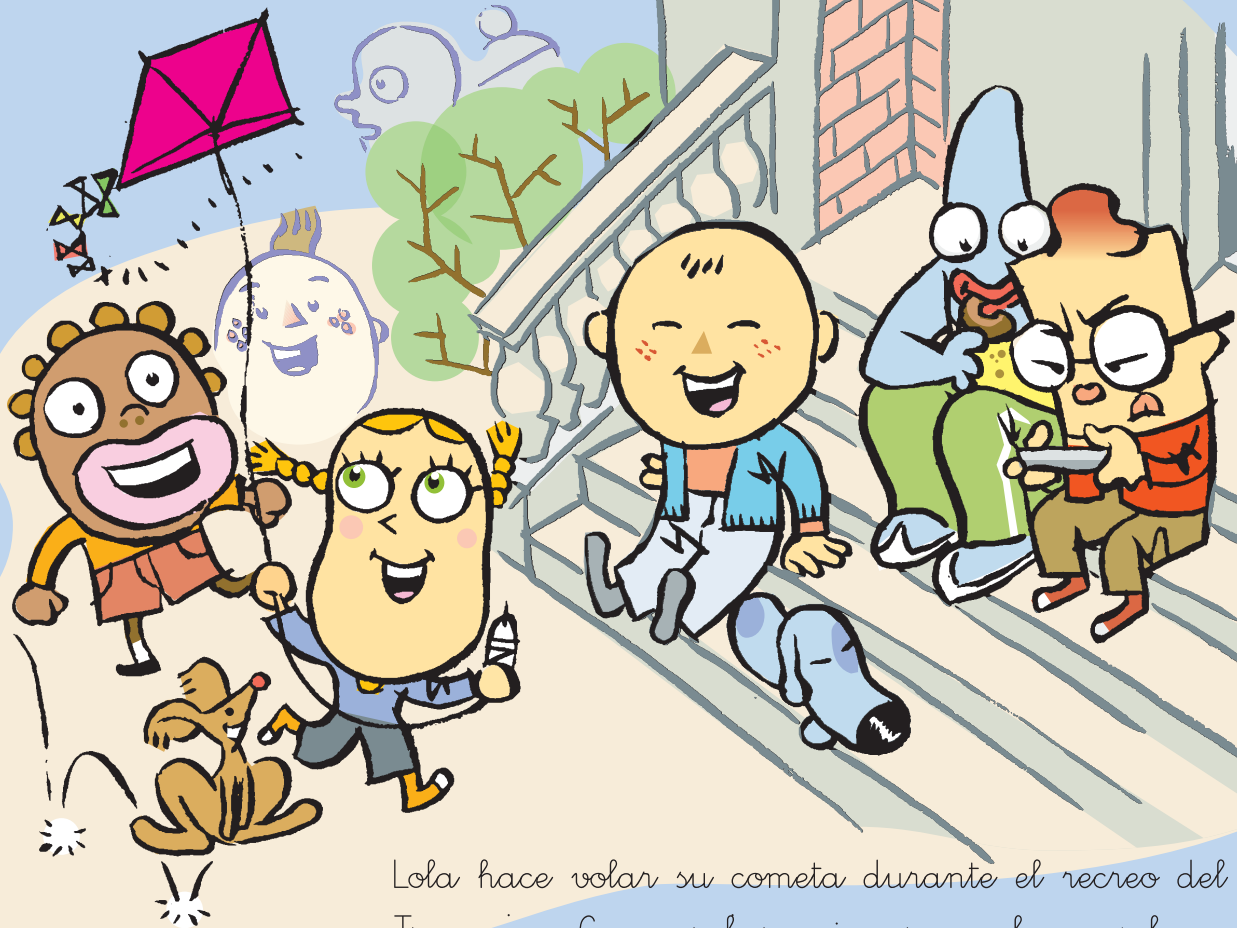
SIESTA



«Me llamo Siesta, soy el perro de Goyo y lo que más me gusta es dormir sobre la alfombra y merendar»

¿CÓMO ES LA VIDA DE TRANQUI Y SUS AMIGOS?

EN EL COLEGIO



Lola hace volar su cometa durante el recreo del colegio.
Tranqui y Goyo prefieren jugar con la consola.

EN CASA

Tranqui y Goyo comen chuches mientras ven una peli en la tele. Lola se enfada porque quiere salir a jugar al parque.



EN LA PISCINA

Lola nada en la piscina antes de la hora de la merienda.



Tranqui y Goyo están tumbados al sol pensando en sus bocatas y refrescos.

EN EL SUPERMERCADO

Lola y Pilas llenan el carro de la compra... en el poco espacio libre que dejan Goyo y Siesta.

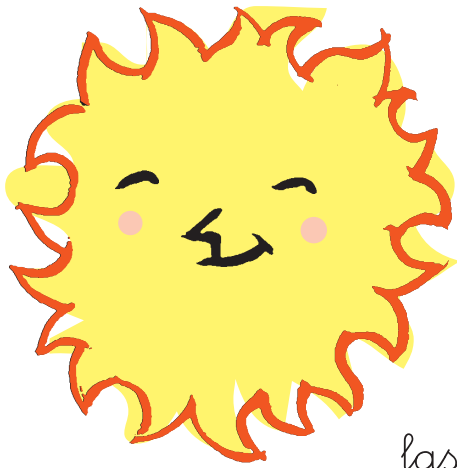
Tranqui se enfada porque no puede empujar un carro tan pesado.





EL CUMPLEAÑOS DE TRANQUI

Es verano, estamos de vacaciones y luce el sol. Pero además es un día muy especial porque es el cumpleaños de Tranqui.



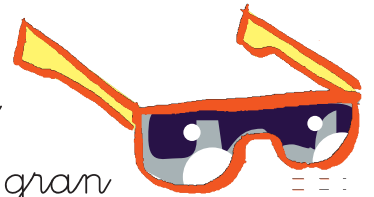
Goyo, Lola, Pilas, Siesta y Tranqui han preparado una fiesta de cumpleaños en el jardín.

Todo está preparado: los refrescos, las chuches, los bocatas, un montón de juegos y, por supuesto, ¡el regalo de Tranqui!



¡Un secreto!: entre todos le han comprado un bañador de palmeras amarillas ¡Cómo va a presumir Tranqui este verano!

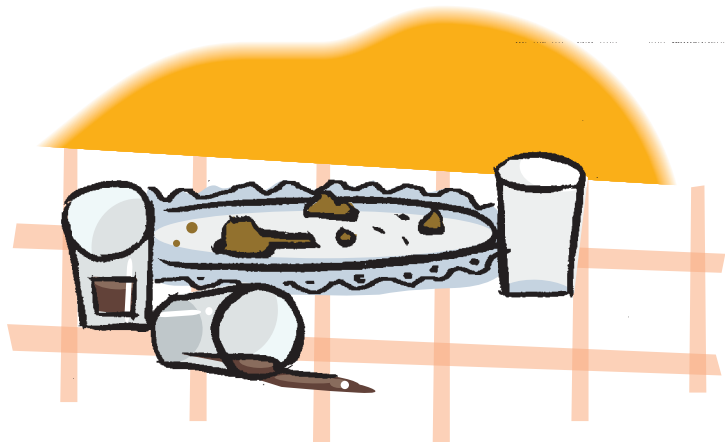
Tranqui sopla las velas de la tarta y se sirve un gran trozo. Todos saborean el pastel... ¡hasta acabar hartos!





¡Pero Tranqui se sirve más y más tarta y vacía su vaso de refresco una y otra vez! ¡Lola y Goyo le miran enfadados! ¡están impacientes por entregarle su regalo!

Por fin, Tranqui dice que ha terminado. ¡Claro! ¡Ya no queda tarta! Con cara de pocos amigos, Lola le entrega el regalo de cumpleaños.



A Tranqui le encanta el bañador de palmeras.

¡Pero tiene una enorme barriga, no le cabe! ¡Y era la talla más grande de la tienda! ¡Qué disgusto!





Parece que la fiesta se ha fastidiado. Tranqui se ha sentado en un rincón del jardín y no quiere hablar con nadie. Le duele la barriga, ¡ha comido demasiada tarta!

Además, sus padres le han regalado una bici. ¿Para qué? ¡Él va feliz en la parrilla de la bici de Goyo!

¡Tenemos que hacer algo!, -dice Lola-. ¡Ya sé!, Tranqui, ven, vamos a organizar entre todos un plan para el verano. Antes de que se acaben las vacaciones habrás adelgazado lo suficiente para que te puedas poner el bañador.



La pandilla se apunta a un cursillo de natación en la piscina del barrio. Además, quedan para dar una vuelta en bici todas las tardes. ¡Se acabaron para Tranqui los paseos sentado en la parrilla de la bicicleta de Goyo!



Después de todo, la fiesta acabó bien. Tranqui recuperó su sonrisa y propuso dar una vuelta por el barrio para estrenar su bicicleta. ¡Se imaginaba al final del verano, guapísimo con su nuevo bañador de palmeras amarillas!

Estaba seguro de que con la ayuda de sus amigos lo iba a conseguir.

FIN

