El Tiburón azul

Había una vez un niño llamado Martín, era un niño bueno que amaba mucho a los animales. Su padre era pescador y salía en su lancha todos los días a trabajar. Un día en las redes de su padre cayó un pequeño tiburón azul y el niño lo arrojo de nuevo al mar. Pasó el tiempo, cuando Martín era un jovencito y ayudaba a su padre a pescar, cayó de la lancha en una zona de tiburones. Todos pensaron que Martín iba a morir cuando veloz un gran tiburón azul lo salvó, llevándolo a la orilla, era el mismo tiburoncito que Martín había salvado.

Efectos beneficiosos del ejercicio

El ejercicio es bueno para todos las partes del cuerpo, incluyéndola mente. El ejercicio hace que el cuerpo produzca endorfinas, unas sustancias químicas que nos hacen sentir en paz y felices. El ejercicio puede ayudar a algunas personas a dormir mejor. También puede ayudar en los problemas de salud mental, como la depresión leve y la baja autoestima. El ejercicio puede proporcionar una verdadera sensación de logro y orgullo cuando se alcanzan determinadas metas, como batir el record personal de 100 metros libres. El ejercicio ayuda a envejecer bien. Las mujeres son especialmente proclives a un trastorno denominado osteoporosis(debilitamiento de los huesos) cuando se hacen mayores. Los estudios han constatado que los ejercicios que implican cargar el propio peso, como correr o andar deprisa, ayuda a las chicas y a los chicos a mantener fuertes los huesos

**LAS PLANTAS**

**Hay plantas en casi todas las zonas del planeta, tanto en la tierra como dentro del agua. Las plantas son seres vivos capaces de fabricar su propio alimento. Las partes principales son: La raíz Es el órgano que crece bajo la tierra. Es más gruesa por la zona más cercana al tallo y va estrechándose conforme se aleja de él. El tallo En la mayoría de las plantas el tallo crece en sentido contrario a la raíz, partiendo del suelo hacia arriba. Conforme se va elevando, de él salen otros tallos secundarios o ramas que sujetarán las hojas, las flores y los frutos. Las hojas La mayor parte de las plantas tienen las hojas verdes, son planas y se inclinan hacia la luz del solar.**