

Como vai a sua saúde?

Desafio do mês.

	Alimentação Saudável	Jogos e Brincadeiras	Dentes limpos, sorriso bonito!	Em quantos dias você conseguiu?
Abril	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Junho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Julho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agosto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Setembro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outubro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Novembro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Realização:



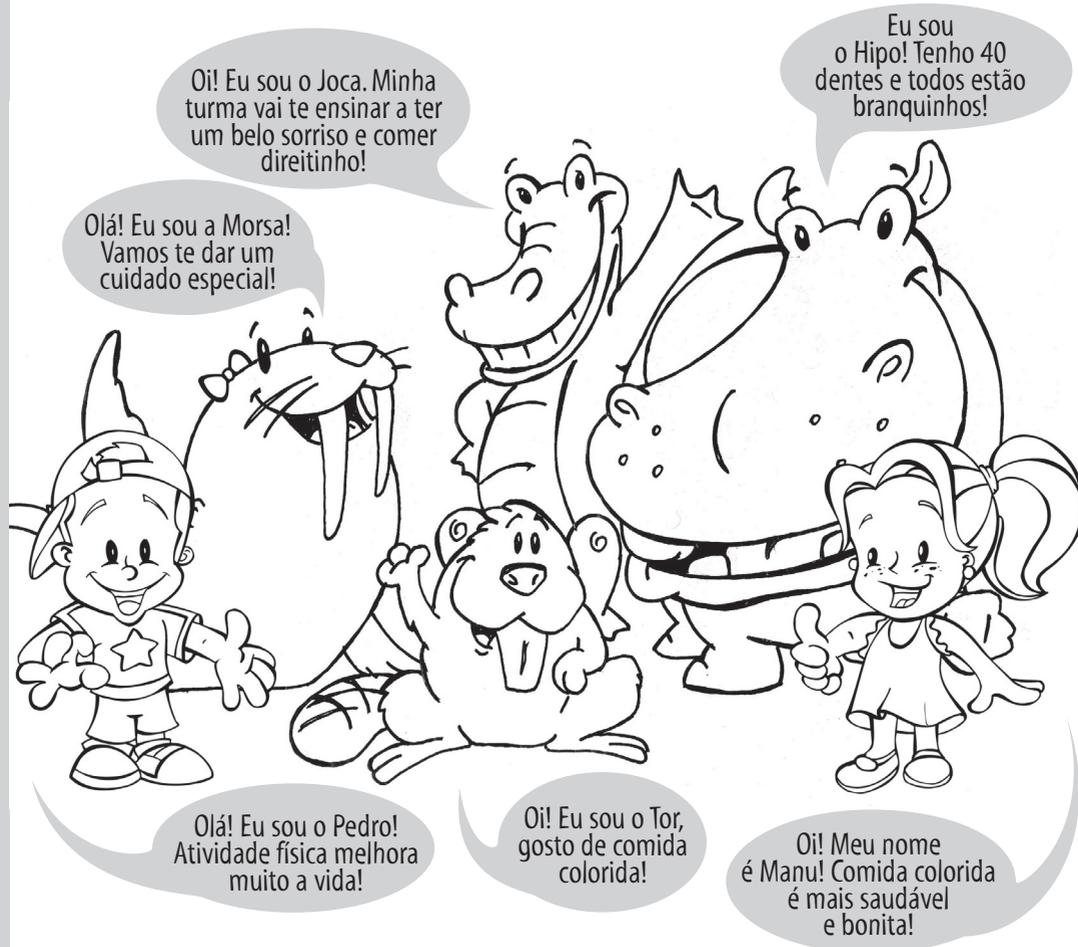
**Alegria é ter
saúde constante e
sorriso brilhante.**



Nome: _____ Turma: _____

Professor: _____

Bem-vindo ao Sorrindo para o Futuro, um programa para crescermos saudáveis e sorridentes.



No Sorrindo para o Futuro, um programa do SESC em parceria com a Prefeitura Municipal e a sua escola, você receberá material para escovar os dentes, diariamente, na escola. Seu professor vai ajudar com a escovação e com as atividades e desafios desta cartilha. Todo mês você anotarà na cartilha como se saiu no desafio e colará adesivos para saber como vai a saúde de sua boca. Você vai aprender a cuidar de um grande tesouro: a sua saúde.

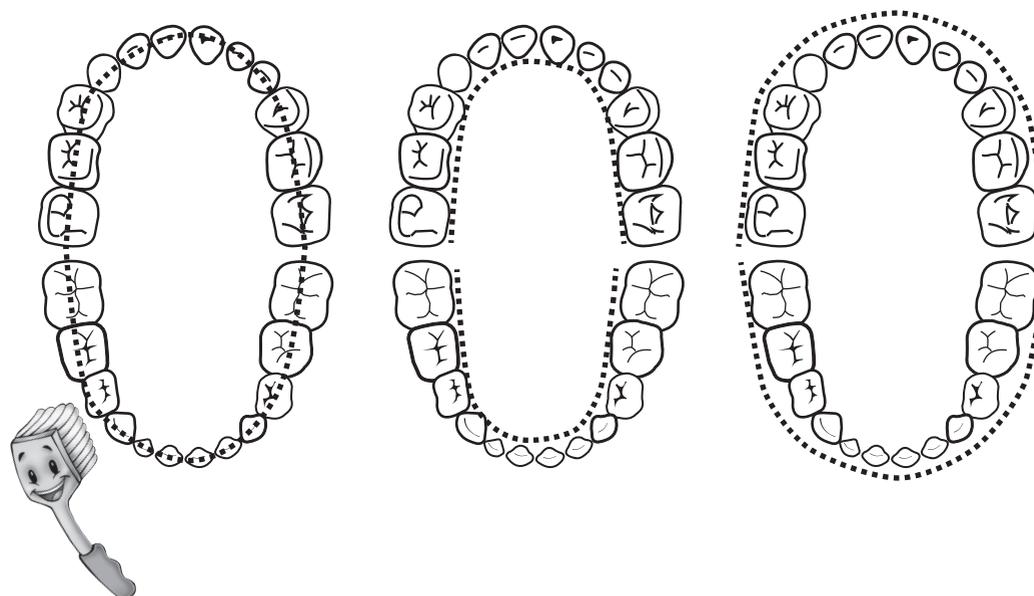


Siga o pontilhado e ajude o Joca a escovar seus dentes:

Lado que mastiga

Lado de dentro

Lado de fora



DESAFIO DO MÊS: lavar as mãos antes de comer.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Olha, Joca! Você comeu muitos doces e as bactérias formaram uma placa no seu dente! Se você não limpar logo, esta placa pode fazer um buraco no seu dente e machucar sua gengiva!

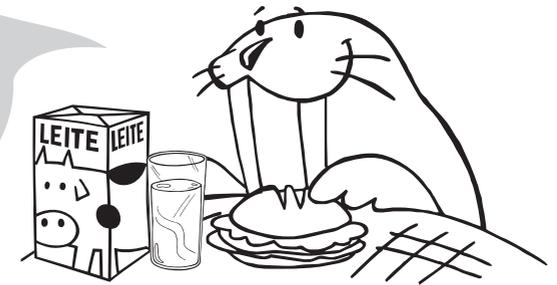


Passe a língua nos dentes antes e depois de comer e escovar os dentes. Procure sentir onde está áspero. Existem bactérias grudadas nos dentes, é a placa bacteriana. Onde estiver liso é porque o dente está limpo.

DESAFIO DO MÊS: exercitar-se por 30 minutos.
Anotar abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

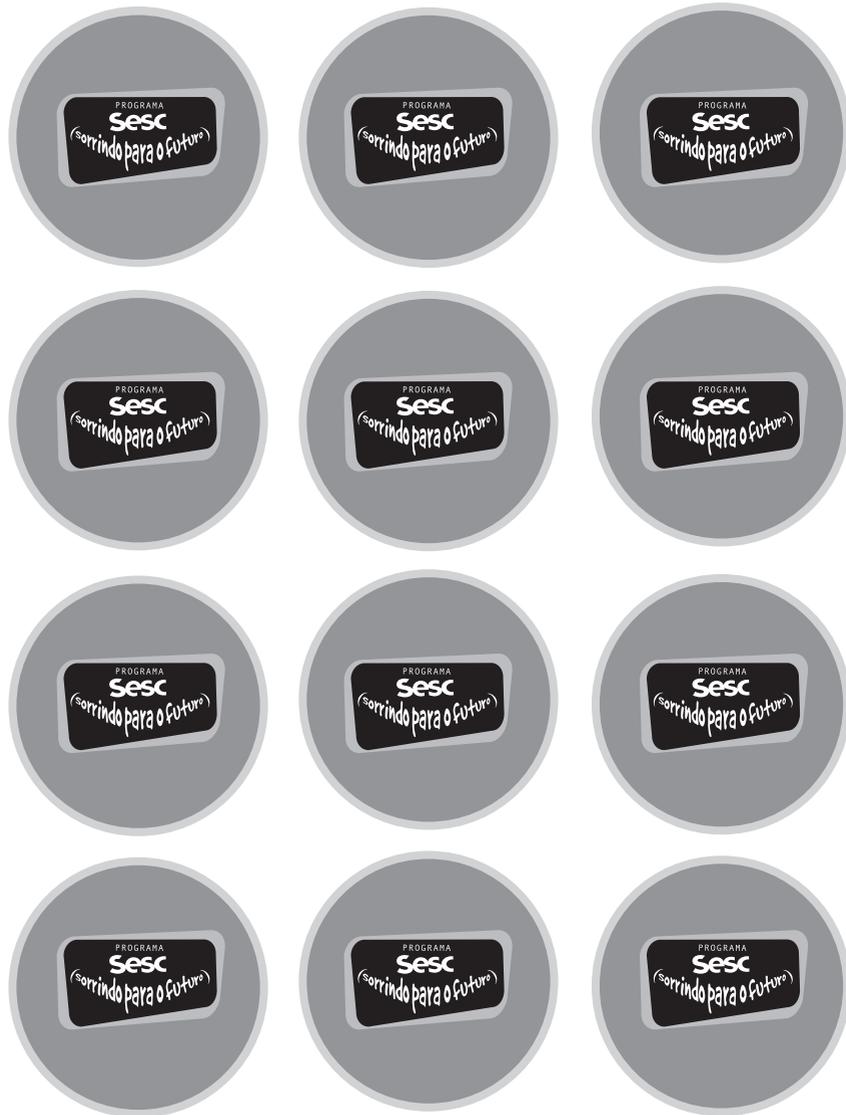
Como é bom ter saúde! Depois do café da manhã, tenho energia para correr, pular, brincar, sorrir, cantar, beijar e ser feliz o dia todo!



Desenhe as coisas que você gosta de fazer quando está saudável:

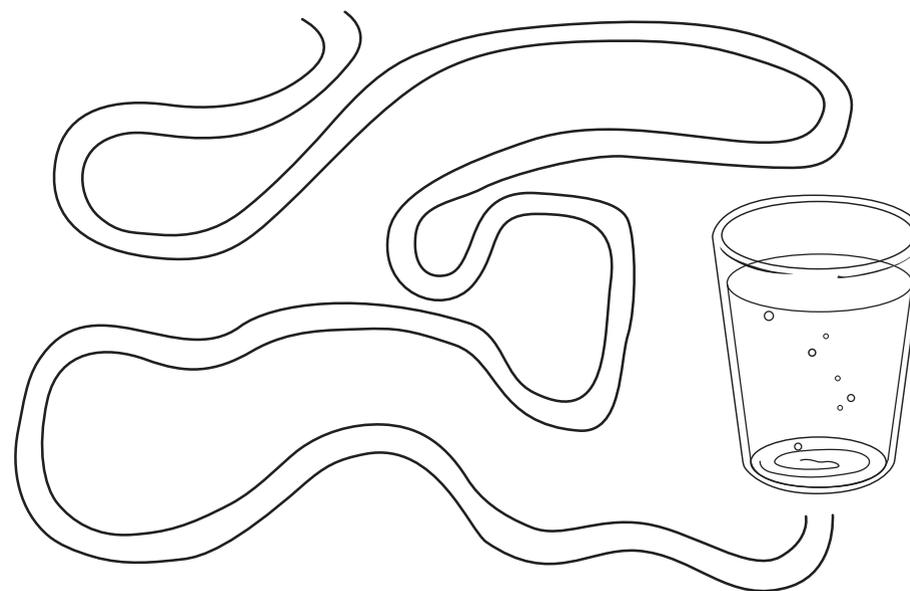
DESAFIO DO MÊS: tomar café da manhã.
Anotar abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



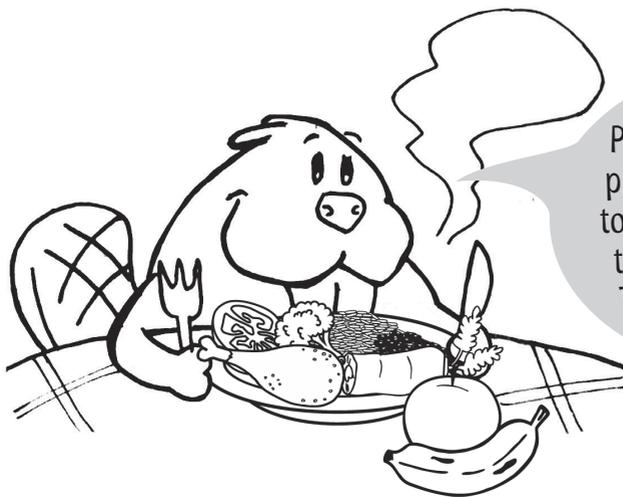
Para matar a sede, nada é melhor do que água! A água nos limpa por fora e por dentro e faz nosso corpo funcionar direitinho!

Ajude o Hipo a chegar na água.



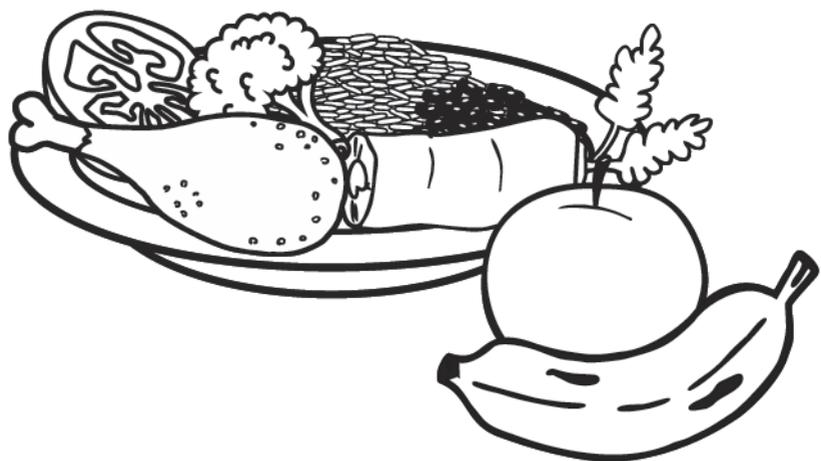
DESAFIO DO MÊS: beber 5 copos de água fora da hora das refeições. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Para crescer saudável, você precisa comer alimentos de todas as cores, pois cada um tem nutrientes diferentes! Tente colocar várias cores no seu prato!

Pinte os alimentos do Tor e veja quantas cores têm no prato dele.



DESAFIO DO MÊS: comer verduras e legumes de várias cores. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Temos 20 dentes de leite: 10 em cima e 10 embaixo! Para eles crescerem bonitos e guardarem o lugar para os dentes permanentes, precisamos cuidar bem deles! A chupeta não deixa os dentes ocuparem seu espaço, deixando a mordida aberta na frente.

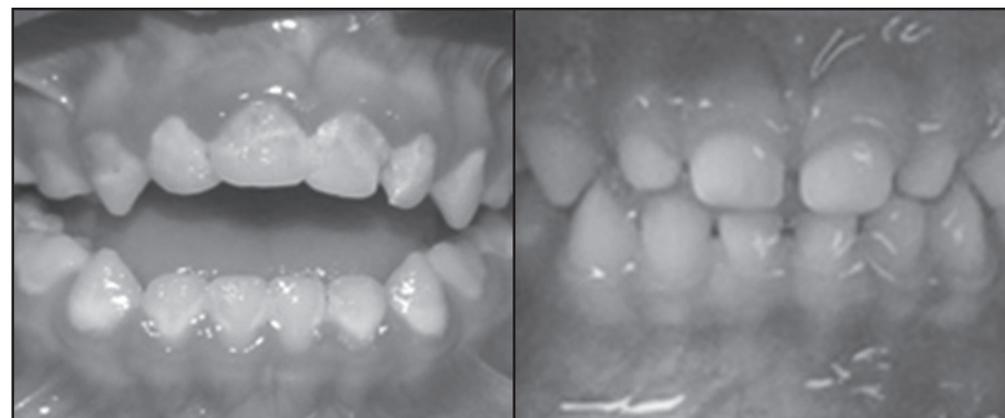
Escolha como quer seu sorriso e pinte:



Com Chupeta



Sem Chupeta



DESAFIO DO MÊS: usar fio dental. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

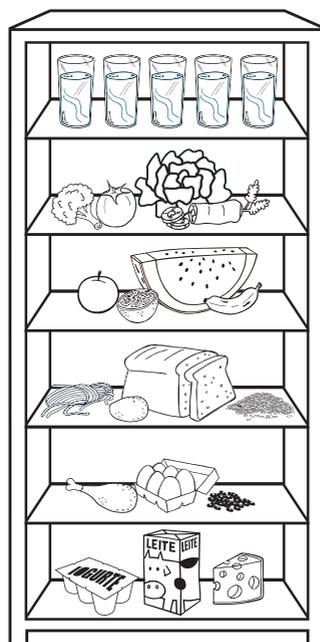
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Boa alimentação é essencial para crescer bem! Os alimentos que precisamos comer todos os dias estão na minha prateleira!

Pinte os alimentos de cada grupo:

Grupos de alimentos:



Água

Legumes e verduras

Frutas

Pães, massas e cereais

Carnes, ovos e feijões

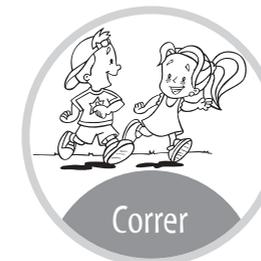
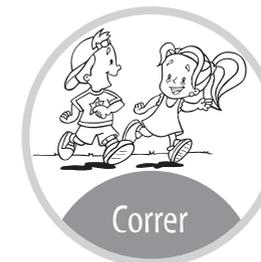
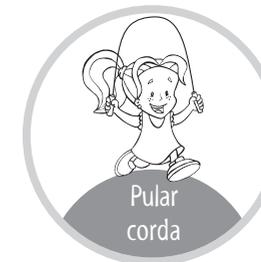
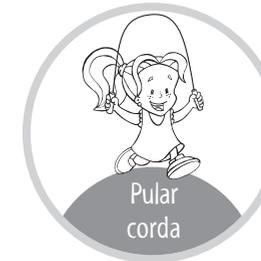
Leites e derivados

DESAFIO DO MÊS: comer frutas no lanche.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

JOGO DA MEMÓRIA

Recorte as figuras e cole em um papelão duro. Recorte novamente e está pronto para jogar e memorizar os grupos de brincadeiras.



DESAFIO DO MÊS: escovar os dentes um lado de cada vez.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31