

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.

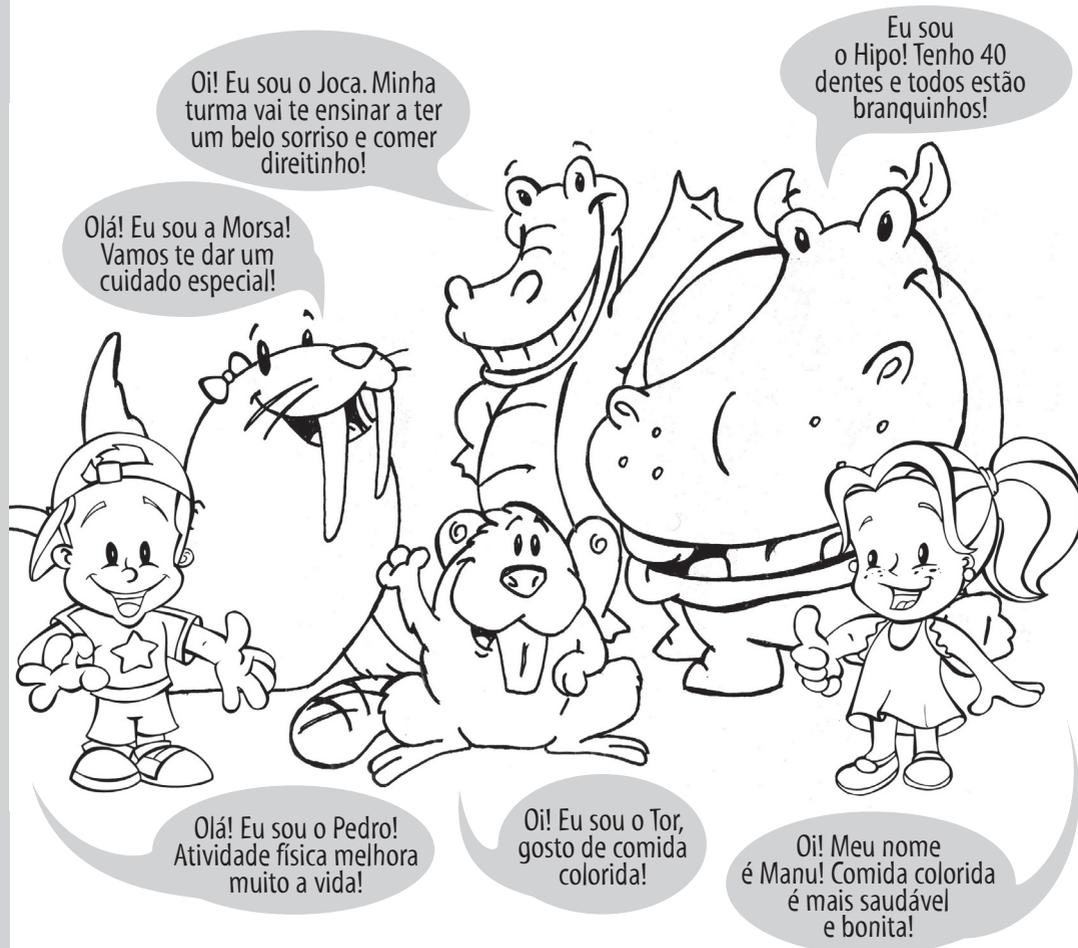


Nome: _____ Turma: _____

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.

Ligue os antônimos e circule as palavras que dizem como você vai ficar se cuidar bem da sua saúde:

Triste
Bonito
Sujo
Saudável

Limpo
Doente
Feliz
Feio

Um sorriso saudável deixa você mais bonito e em condições de brincar e se divertir. Examine-se! Cuide bem dos seus dentes e se alimente direitinho. Se descobrir alguma alteração que dure mais que duas semanas, procure um dentista.

Cuidado com:

- sangramentos;
- alteração de cor e textura;
- partes duras (caroços);
- inchaços;
- dentes quebrados.



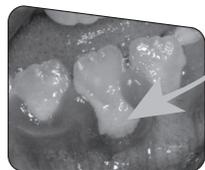


Já que seu sorriso é tão importante, é melhor tomar cuidado com a placa bacteriana.

O que é isso?



São as bactérias que moram em nossa boca e se grudam em nossos dentes causando doenças.



Desembaralhe as sílabas e descubra o mal que a placa bacteriana faz a você.

A placa _____ causa _____ e _____.

ri
te
bac
a
na

rie
cá

gi
gen
te
vi

Dica
Para evitar o mau hálito, escove os dentes e a língua todos os dias.

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



Quer dizer que eu não posso mais comer doces?

Pode sim. Eu também gosto de comer doces, mas não dá para comer todos os dias! Eu como só um pouquinho em dias especiais. Depois, eu escovo os dentes e uso fio dental. Assim, as bactérias não machucam meus dentes!

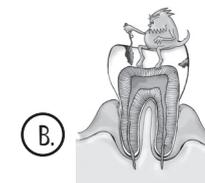


Ligue os textos com os desenhos e aprenda como a cárie acontece:

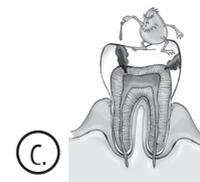
1- A placa usa os doces para fazer ácidos e jogar nos dentes.



2- O ácido tira mineral do dente e aparece uma mancha branca.



3- O dente fica fraco e a mancha se transforma em um buraco.



4- O buraco vira um buracão que começa a doer e pode até matar o dente.



DESAFIO DO MÊS: exercitar-se por 30 minutos. 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

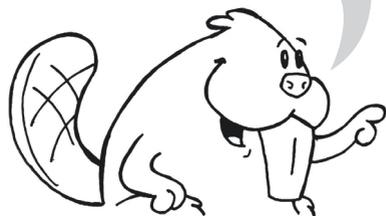


Atchim!

Saúde, Joca! Você tem que comer frutas, pois as vitaminas te protegem contra gripes e resfriados!



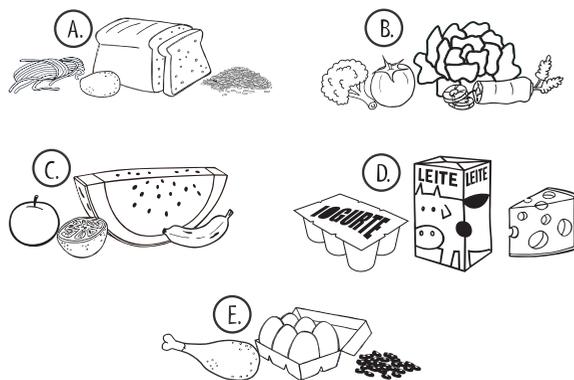
É mas o Joca foi bem esperto! Espirrou no braço, assim não fica espalhando as bactérias da boca com suas mãos por toda parte!



É mas ainda assim vai ter que lavar as mãos antes de comer as minhas frutas! Nunca se sabe que bactérias estão nas suas mãos!

Ligue os alimentos com seus principais nutrientes:

- 1 - Minerais e fibras
- 2 - Proteínas e ferro
- 3 - Proteínas e cálcio
- 4 - Vitaminas e fibras
- 5 - Carboidratos e fibras



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

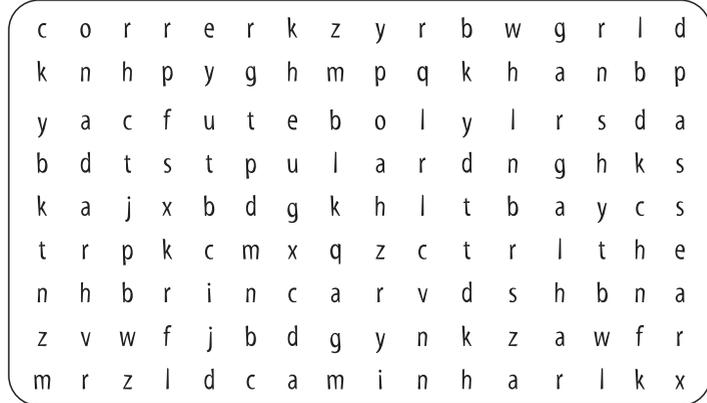
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Hummm! Comida colorida é mais gostosa! Com saúde, eu posso comer, degustar, falar, rir, brincar e me exercitar!



Procure por jogos e brincadeiras que podemos fazer quando estamos saudáveis:

- correr
- pular
- caminhar
- brincar
- futebol
- passar
- nadar
- gargalhar



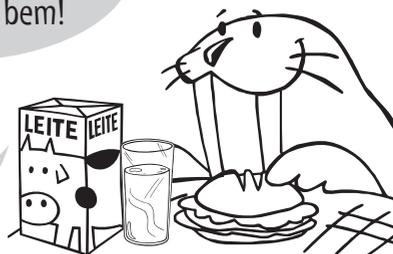
DESAFIO DO MÊS: tomar café da manhã. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

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

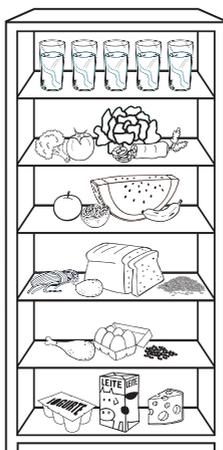


Para ter um belo sorriso e muita saúde, é preciso se alimentar bem!

Eu sei! Me alimento muito bem. Tomo café da manhã todos os dias e como alimentos de todos os grupos. Evito comer doces e gorduras para continuar sempre bonita e com saúde!



Grupos de alimentos:



Água

Legumes e verduras

Frutas

Pães, massas e cereais

Carnes, ovos e feijões

Leites e derivados

Liste seus alimentos preferidos de cada grupo:

Pães, massas e cereais	Legumes e verduras	Frutas	Leites e derivados	Carnes, ovos e feijões

Lembre-se de comer alimentos de todos os grupos, todos os dias!

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



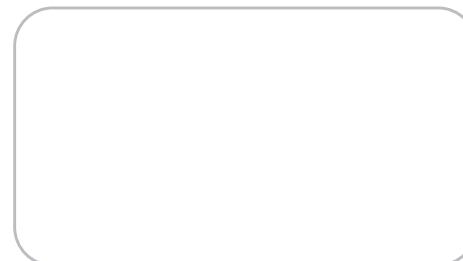
Quando as bactérias passam muito tempo juntas, elas soltam venenos na sua boca. Aí, a gengiva fica inchada, vermelha e sangra com facilidade. É a gengivite!

E o que devo fazer pra minha gengiva não sangrar?

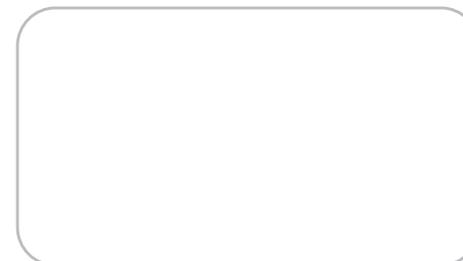
É muito fácil! É só limpar os dentes todos os dias!



Desenhe e pinte uma gengiva doente e uma gengiva sadia.



gengiva sadia



gengiva doente

Qual é a cor da gengiva sadia? _____

E qual é a cor da gengiva doente? _____

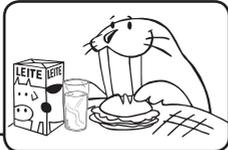
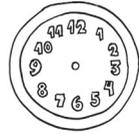
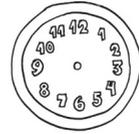
DESAFIO DO MÊS: beber 5 copos de água fora da hora das refeições.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

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



Quando você escova os dentes?

Coloque os ponteiros nos relógios para os amigos escovarem os dentes:



Depois do café da manhã.



Depois do almoço.

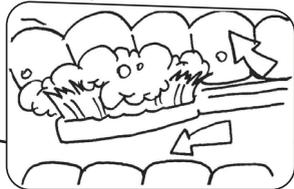


Antes de dormir.

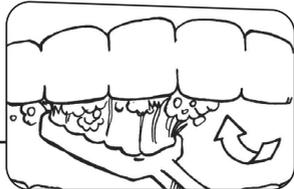
Como você escova?
Sempre escove do mesmo jeito!
Assim, você cria um hábito e escova bem sempre!



1. Escove os dentes de cima e os de baixo, separadamente.



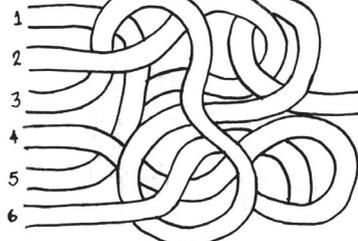
2. Encoste a escova na gengiva, não esquecendo de escovar a parte de trás dos dentes.



3. Não desencoste a escova até terminar o arco.



Não se deixe enrolar. Limpe a placa antes de deitar.



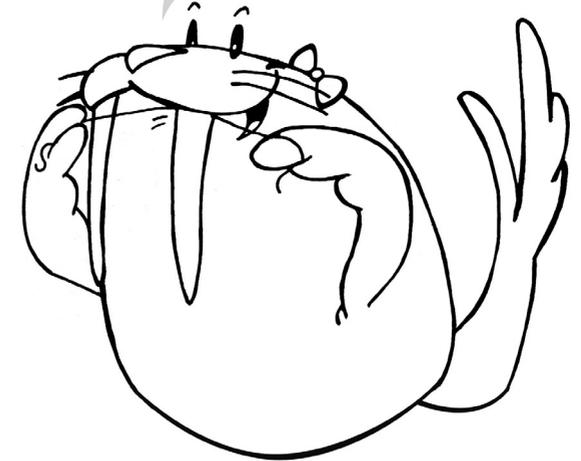
DESAFIO DO MÊS: comer frutas no lanche.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

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

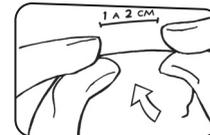
Eu uso fio dental todos os dias!!!
Você também usa?



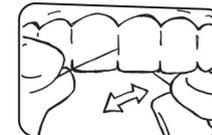
Uso sim!
Pra isso, você precisa de uns 20 cm de fio dental ou linha de costura dobrada e torcida. Veja como se faz!



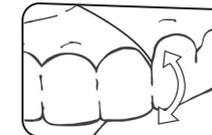
1. Segure o fio bem firme, deixando 1 ou 2 cm entre os dedos.



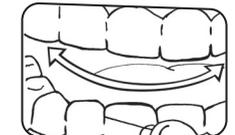
2. Coloque o fio entre os dentes, mexendo para frente e para trás, até ficar frouxo.



3. Abrace um dente com o fio e mexa agora para cima e para baixo, entrando um pouquinho na gengiva.



4. Comece atrás do último dente, limpe todos até o último do outro lado!
Faça isso em cima e embaixo, sem esquecer de nenhum!



Dica

Prepare seu fio dental usando um saco de rafia:



- 1- Consiga um saco de batatas de fio de rafia de cor branca.
- 2- Deixe o saco dentro d'água com alvejante no sol até ficar bem branco.
- 3- Enxágue e deixe secar.
- 4- Corte pedaços de 20 cm.
- 5- Desfie o fio e guarde em um pote limpo.
- 6- Agora é só usar e sorrir à vontade!

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