

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:



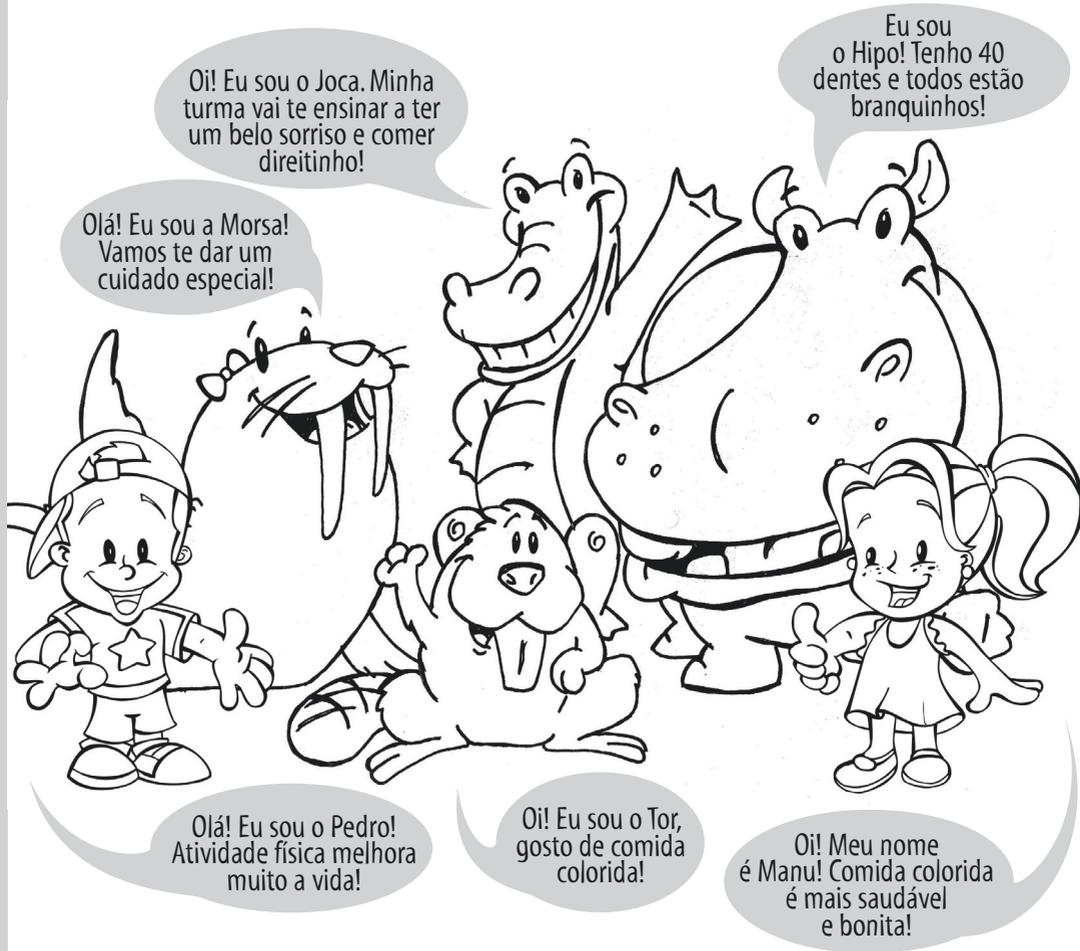
**Alegria é ter
saúde constante e
sorriso brilhante.**



Nome: _____ Turma: _____

Professor: _____

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

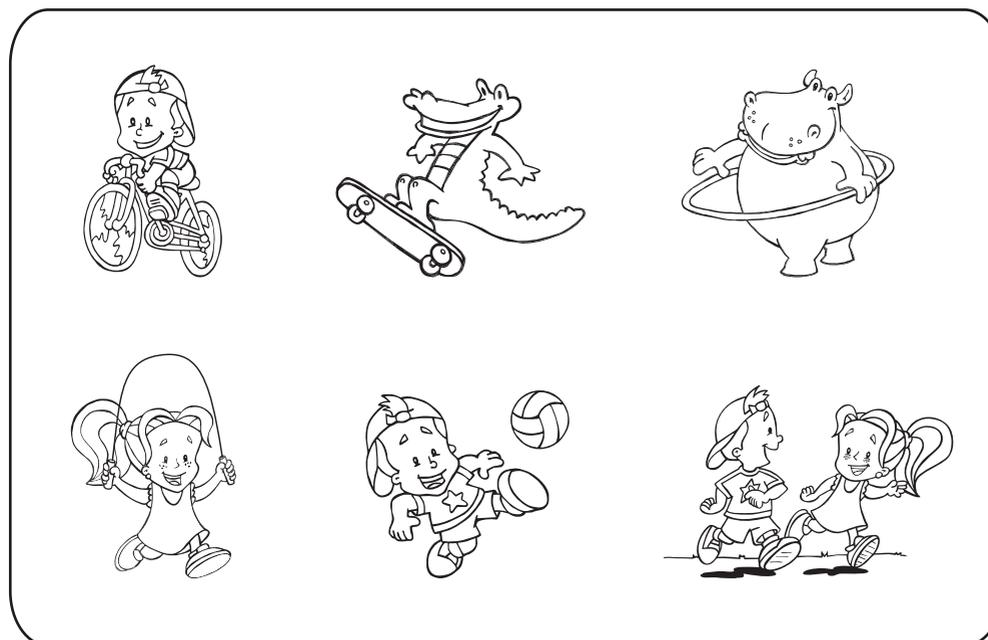


No Sorrindo para o Futuro, um programa do SESC em parceria com a Prefeitura Municipal e a sua escola, você receberá material para escovar os dentes, diariamente, na escola. Seu professor vai ajudar com a escovação e com as atividades e desafios desta cartilha. Todo mês você anotarà na cartilha como se 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.

Agora que se foi a dor de dente vou me cuidar para não ficar mais doente. Vou comer bem para ficar forte e poder brincar!!!



Circule as brincadeiras e jogos que você faz habitualmente:



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



Joca, comer frutas no lanche é muito importante para a saúde de seu corpo e de seus dentes!



O seu prato de comida tem que ser bem colorido para ter tudo que seu corpo precisa.



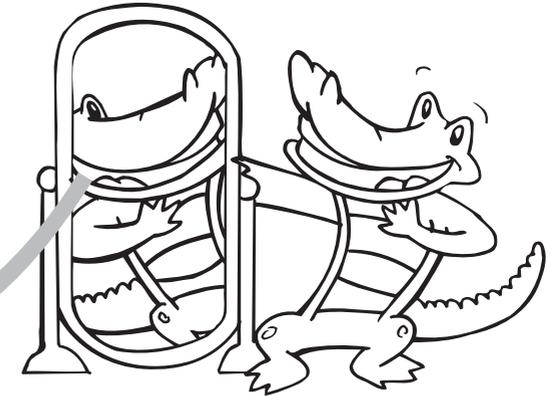
Desenhe suas frutas, legumes e verduras favoritos. Depois de colorir seus desenhos, veja quantas cores diferentes você conseguiu com estes alimentos.

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

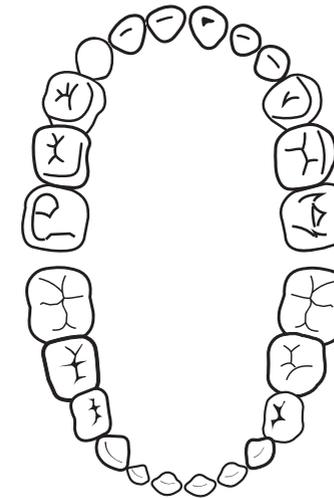


Joca, você está vendo aquela gengiva inchada lá no fundo? É o primeiro molar permanente que está nascendo perto dos 6 anos de idade sem ter caído nenhum dente. Cuide bem dele!



Quantos dentes de leite tem em cima?
Quantos tem embaixo?

Localize os dentes permanentes que nascem aos 6 anos e pinte-os.



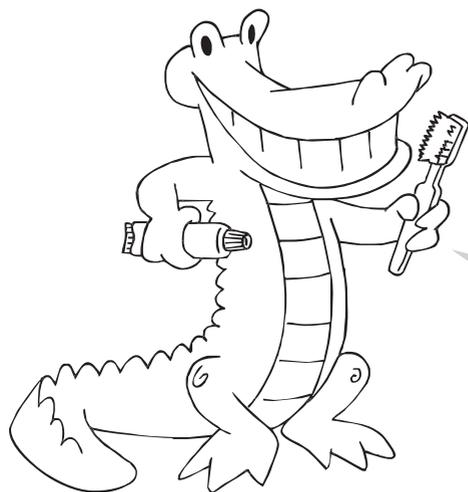
DESAFIO DO MÊS: usar fio dental. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

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

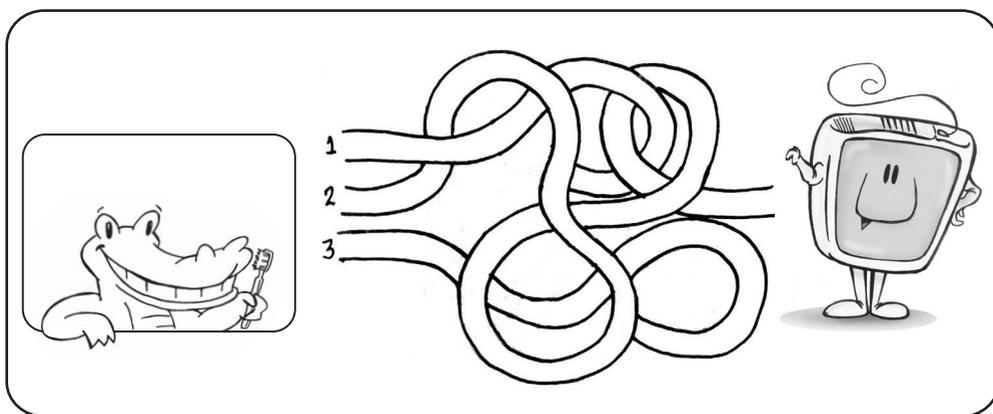
Boa alimentação é essencial para crescer saudável! Os doces, além de não trazerem nutrientes importantes para o corpo, servem de alimento para as bactérias fazerem buracos nos dentes. Escolha alimentos saudáveis e limpe bem os dentes depois de comer!



Está bem. Vou comer mais frutas e usar o fio dental todos os dias!



Ajude o Joca a chegar no fio dental:



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

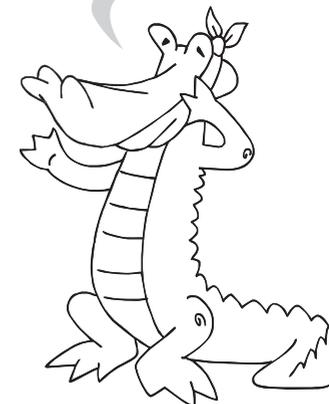
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Oi Joca, vim te convidar para brincar com nossos amigos!

Joca!!! Você precisa se cuidar melhor!!!

Puxa, Hipo!!! Estou com muita dor de dente! Não consigo me alimentar nem fazer nada!



Pinte as atividades que somente podem ser feitas quando estamos saudáveis.

 Pular corda	 Comer uma refeição	 Jogar bola
 Dançar	 Sorrir e gargalhar	 Ir à escola

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



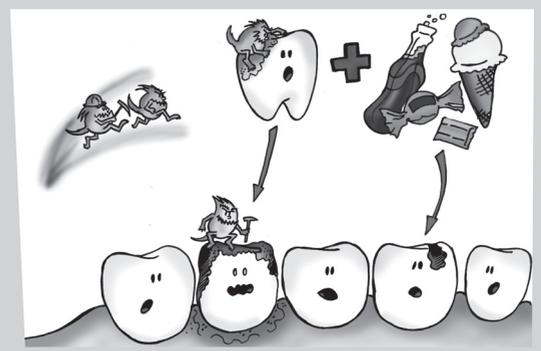
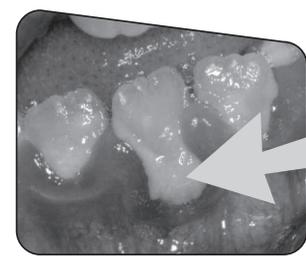
Por que deixou as bactérias furarem seu dente, Joca?

Deixei? O que são bactérias?



As bactérias são bichinhos muito pequenos que moram na boca. Se ficarem muito tempo em cima dos dentes, elas soltam líquidos que furam os dentes e fazem sangrar as gengivas. É por isso que precisamos escovar os dentes e usar fio dental todos os dias.

Bactérias



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

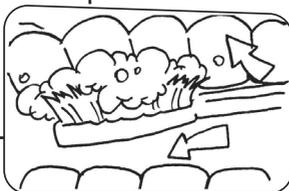
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



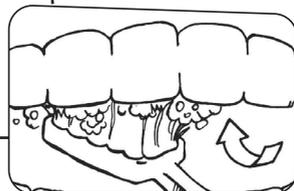
Veja como é fácil limpar bem os dentes! É um, dois, três; um lado de cada vez!

Escove os dentes sempre do mesmo jeito!

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



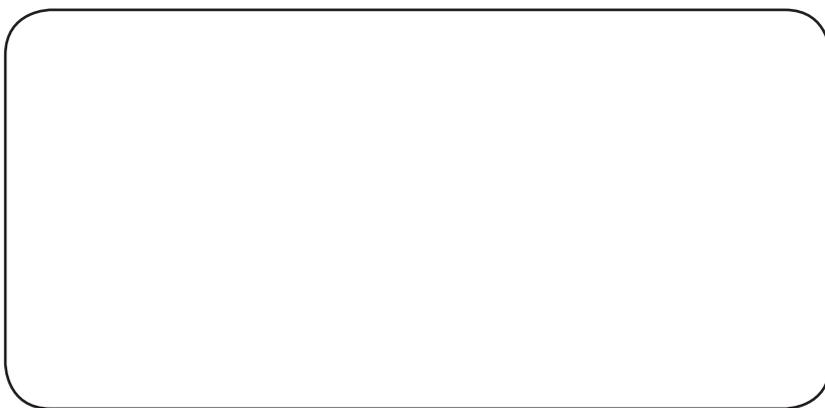
2. Encoste a escova na gengiva, não esquecendo de escovar a parte de trás dos dentes.



3. Não desencoste a escova até terminar o arco.



Desenhe você mesmo escovando os dentes.

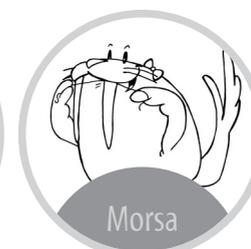


DESAFIO DO MÊS: comer frutas no lanche.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

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

Instruções: recorte as figuras e cole em um papelão duro. Recorte novamente e está pronto o jogo da memória do Sorrindo para o Futuro.



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