

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.

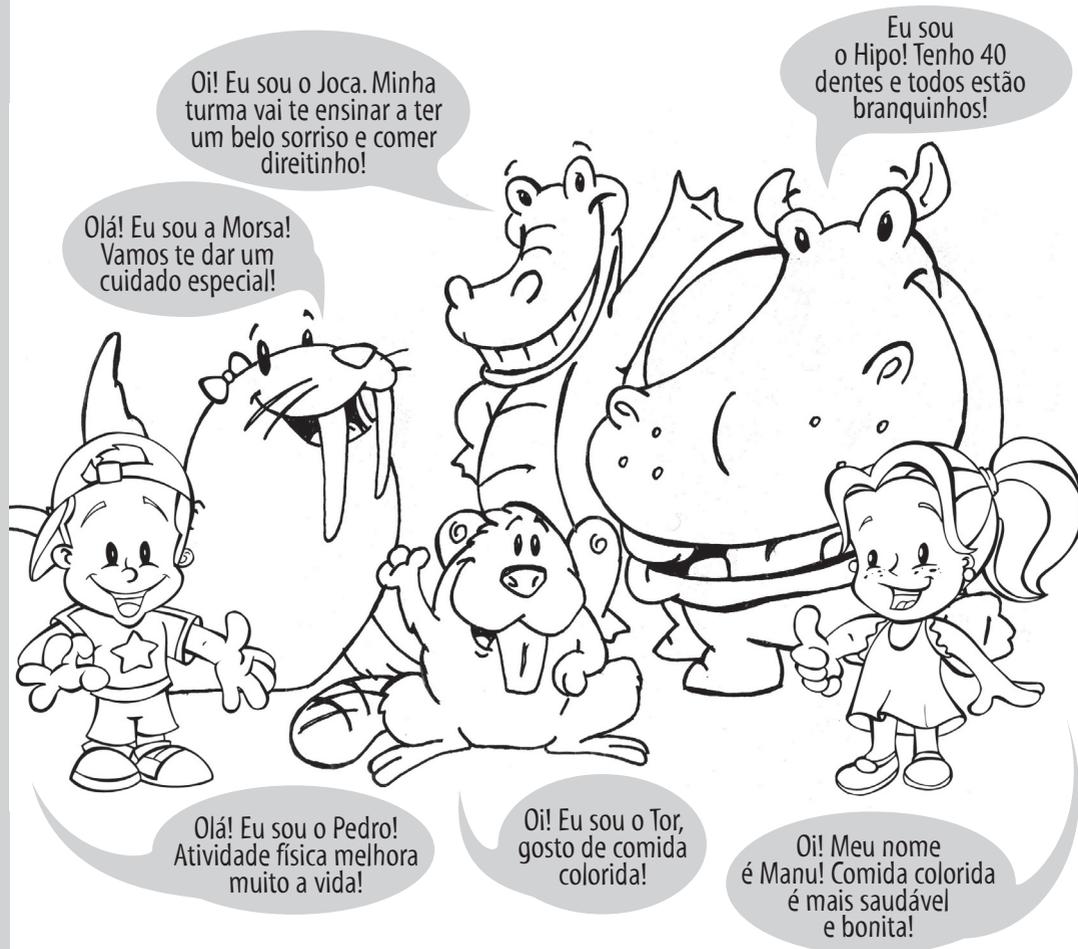


Nome: _____ Turma: _____

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.

Resolva as histórias matemáticas com base na tabela dos preços abaixo.

TABELA DE PREÇOS

maçã - R\$ 0,50 • pera - R\$ 0,50 • pacote de balas - R\$ 1,50
escova de dentes - R\$ 1,00 • creme dental - R\$ 1,30 • consulta ao dentista - R\$ 35,00

De segunda a sexta-feira, Joca comprou 1 pacote de balas por dia para merenda. Ficou com cárie e precisou ir ao dentista. Joca ficou com o dente remendado.

Quanto Joca gastou em lanches? _____
Quanto Joca gastou no total? _____



Morsa desceu as escadas correndo. Tropeçou no cadarço dos tênis e precisou consertar no dentista o dente que quebrou.

Quanto Morsa gastou no total? _____

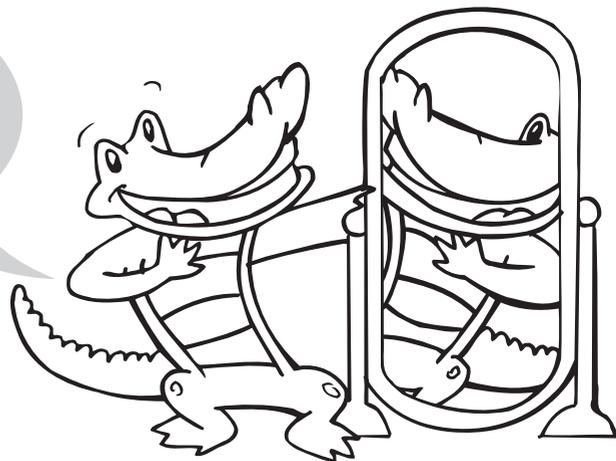
Hipo foi esperto. De segunda a sexta-feira, ele comeu uma maçã e uma pera de merenda por dia. Comprou uma escova e um creme dental e manteve os dentes limpos.

Quanto Hipo gastou com a merenda? _____
Quanto gastou para ter um belo sorriso? _____



Um sorriso saudável é o maior barato! E só depende de você!

Você é a pessoa que mais conhece a sua boca. Examine todos os cantinhos, uma vez por semana e procure encontrar feridas ou manchas que não saram em duas semanas.



Veja como examinar a sua boca:

- 1- Olhe e apalpe a pele do rosto e do pescoço.
- 2- Diga "ahhhh" e olhe a sua garganta e o céu da boca.
- 3- Examine seus dentes, gengivas, lábios, bochechas, língua e embaixo da língua.



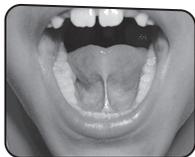
4- Levante os lábios.



5- Afaste as bochechas.



6- Abra a boca e ponha a língua para fora.



7- Ponha a língua para cima.



8- Ponha a língua para os lados.

Complete as lacunas com as cores correspondentes:

- 1- Gengivas saudáveis são cor de _____
- 2- Gengivas doentes têm cor _____
- 3- Dentes saudáveis são _____
- 4- Manchas _____ indicam cáries.

DESAFIO DO MÊS: lavar as mãos antes de comer.
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



Nossa boca é muito importante em vários momentos do nosso dia-a-dia, como na hora de se alimentar e se comunicar com as outras pessoas.

Use as letras da caixa para formar palavras que descrevam as funções da boca. Forme no mínimo 8 palavras.

M	S	T	A
E	G	I	F
Z	U	Ç	N
R	Ã	B	O
A	E	R	L
C	J	C	R
C	G	B	H

- M _____
- F _____
- G _____
- A _____
- B _____
- S _____
- B _____
- C _____

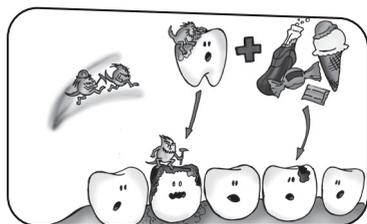
DESAFIO DO MÊS: tomar café da manhã.
Anotar abaixo os dias em que conseguiu.

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

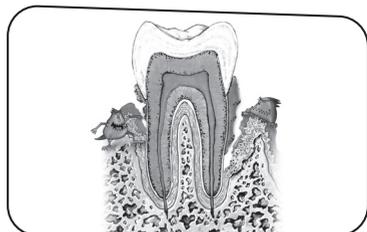
Quem causa a cárie e a gengivite é a placa bacteriana!



As bactérias da placa agredem a gengiva, que fica inchada, vermelha e sangra com facilidade. É a gengivite!



As bactérias invadem o espaço entre o dente e a gengiva, grudando na raiz dos dentes. Esta placa que se forma dentro da gengiva causa inflamação e destrói o osso e as fibras que fixam o dente. É a periodontite.



Use o código da página 5 e descubra os sinais da periodontite:

§+▲*+ Ω■+♥♣+ • C+▲C÷☺J +▲●+£ ≈+

C+▲C÷☺J ❖J▲C■J + Ω+■J ☺♥❖ • J♥ ≈J£÷*+

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

Havia um alimento de cada grupo alimentar nas figuras que você circulou?
() Sim () Não

Se não, qual o grupo alimentar que está faltando?

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

Liste dois alimentos que estão faltando no quadro e que você poderia adicionar à sua alimentação.

1. _____
2. _____

Você circulou alguma atividade física?

() Sim () Não

Você pratica exercícios pelo menos 3 vezes por semana?

() Sim () Não

Liste uma atividade que você gostaria de experimentar e incluir na sua lista de exercícios semanais.

1. _____
- _____
- _____

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

Qual é o seu quadro?

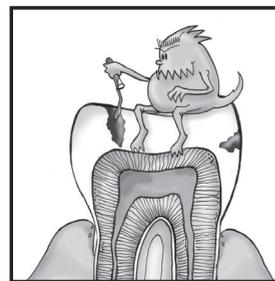
Circule no quadro abaixo, os alimentos que você come e os exercícios que faz regularmente. Depois responda as questões ao lado.



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

As bactérias da boca usam os doces para produzir ácidos que fazem buracos nos dentes. É a cárie.



Primeiro aparece uma mancha branca, depois a mancha vira um buraquinho, que vira um buracão e começa a doer. Quando isso acontece, você precisa ir ao dentista, pois senão a cárie pode até matar o seu dente. Não deixe a dor chegar, comece hoje a escovar.

Use o código ao lado e descubra os sinais da cárie.

§ + ■ ● + | Ω ■ ÷ +

§ + ■ ● + | § + ● + ❖

| § ▲ ● ≈ § ★ ■ § ▲ ● §

§ + ❖ Ω ÷ § + + Ω ÷ + § + ▲ * § £

- § = A ▲ = N
- ★ = B + = O
- = C ◊ = P
- § = D & = Q
- + = E ■ = R
- Ω = F ❖ = S
- ◊ = G * = T
- ≈ = H ♥ = U
- + = I ☺ = V
- ◊ = J ♀ = X
- × = K ⊠ = Y
- £ = L ◀ = Z
- I = M

Peça ajuda ao dentista se ocorrer algum dos sinais da cárie ou da periodontite em sua boca!

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



Manu! O que você faz para cuidar do seu sorriso?

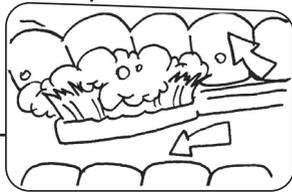
É muito fácil, Pedrinho. Toda vez que eu como, escovo os dentes. 1, 2, 3 - um lado de cada vez!



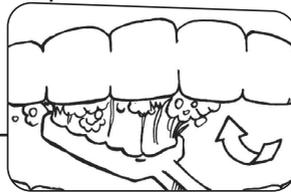
Para ter saúde, é preciso se alimentar bem e praticar exercícios diariamente. Por isso, é importante comer os alimentos dos 5 grupos da pirâmide alimentar, todos os dias.

Escove os dentes sempre do mesmo jeito!

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



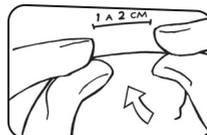
2. Encoste a escova na gengiva, não esquecendo de escovar a parte de trás dos dentes.



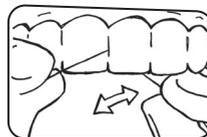
3. Não desencoste a escova até terminar o arco.



E use fio dental todos os dias.



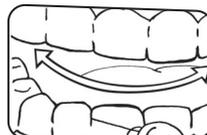
1. Segure o fio bem firme, deixando 1 ou 2 cm entre os dedos.



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



3. Abraçe 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!

Grupos de alimentos:

Água

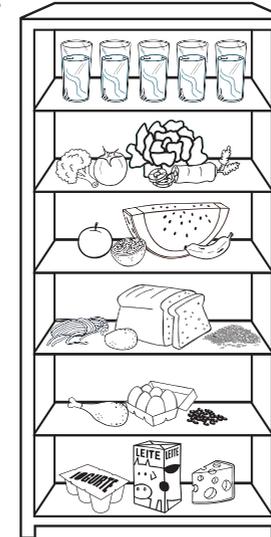
Legumes e verduras

Frutas

Pães, massas e cereais

Carnes, ovos e feijões

Leites e derivados



Monte seu cardápio para um dia usando alimentos de todos os grupos alimentares:

	Café	Lanche	Almoço	Lanche	Lanche	Jantar
Pães, massas e cereais						
Legumes e verduras						
Frutas						
Leites e derivados						
Carnes, ovos e feijões						

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

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