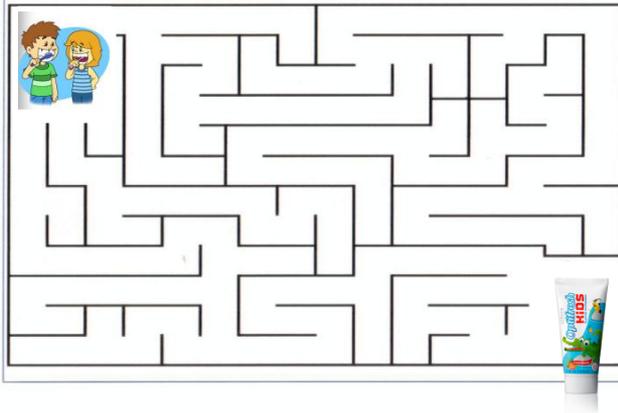


O Francisco quer escovar os dentes para não ter Cárie, mas não encontra a sua pasta de dentes! Ajuda-o!!



## UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Centro de Saúde Beja 2

Rua Rainha Dona Amélia

7800-514 Beja, Portugal

Tel: 284 311 320 Extensão: 4125 Fax: 284325821

[prosaude@ulsba.min-saude.pt](mailto:prosaude@ulsba.min-saude.pt)



# Pequenas atividades Grandes ensinamentos

## ALIMENTAÇÃO

**PINTA OS ALIMENTOS QUE  
DEVES INGERIR NO LANCHE  
DA MANHÃ**



## ATIVIDADE FÍSICA

### LIGA AS FRASES

1. Com a prática de atividade física posso...

a) ...controlar o meu peso.

2. Um exemplo de atividade física praticada em casa é...

b) ...1-2 horas por dia.

3. Só posso ver televisão no máximo...

c) ..praticar atividade física pelo menos 30 minutos, todos os dias.

4. Um exemplo de atividade física ao ar livre é...

d)...arrumar os brinquedos.

5. Para crescer saudável devo ...

e)...andar de bicicleta.

6. Um exemplo de atividade física praticada em grupo é...

f)...jogar à bola.

## RELACIONAMENTO INTERPESSOAL/ DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Descobre 5 valores nesta sopa de letras

R	A	G	O	R	G	I
H	U	S	O	S	B	R
A	R	T	J	O	M	E
H	R	P	I	A	E	S
M	P	B	U	C	H	P
A	M	I	Z	A	D	E
O	U	T	T	R	O	I
N	G	M	U	I	I	T
X	N	T	T	N	P	O
A	U	X	J	H	S	I
U	S	C	V	O	U	R
J	U	S	T	I	Ç	A
O	A	M	O	R	R	E

Soluções: Amor | Amizade | Respeito | Carinho | Justiça

## HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Certo ou Errado ?

1. O dia estava bonito e a Isabel ajudou a mãe a plantar flores no jardim. Depois do trabalho feito, ficou cheia de fome, e foi a correr à cozinha comer!

Certo

Errado

2. O Rafael fez uma sandes para levar para a escola. De repente, cortou o dedo com a faca e o dedo começou logo a sangrar. Lavou a ferida em água a correr, desinfetou e colocou um penso. Depois acabou de preparar a sandes.

Certo

Errado

3. A Ana estava a comer uma maçã na cozinha quando viu um rato! “Que animalzinho peludo, cinzento e fofinho...”, pensou. E não disse nada aos pais.

Certo

Errado

4. Durante o intervalo da escola, e depois de ter lavado as mãos, o Artur retirou o pão e o leite da mochila. Como estava com fome comeu tudo e, no fim, limpou bem a boca e as mãos com um guardanapo! Deitou o guardanapo sujo no caixote do lixo e só depois foi brincar.

Certo

Errado

Soluções: 1. Errado. Depois de mexer na terra e em flores deve lavar sempre as mãos. 2. Certo. Os ratos podem transmitir várias doenças por isso sempre que vires estes animais dentro de uma habitação deves avisar um adulto. 3. Certo. 4. Certo.