

CIRANDA DA AEDAS



OS 7 PASSOS
PARA LAVAR AS
MÃOS
CORRETAMENTE



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

SAÚDE



CUIDADOS
COM O
CABELO



JOGUINHOS
E DICAS



SAÚDE
MENTAL

DICAS

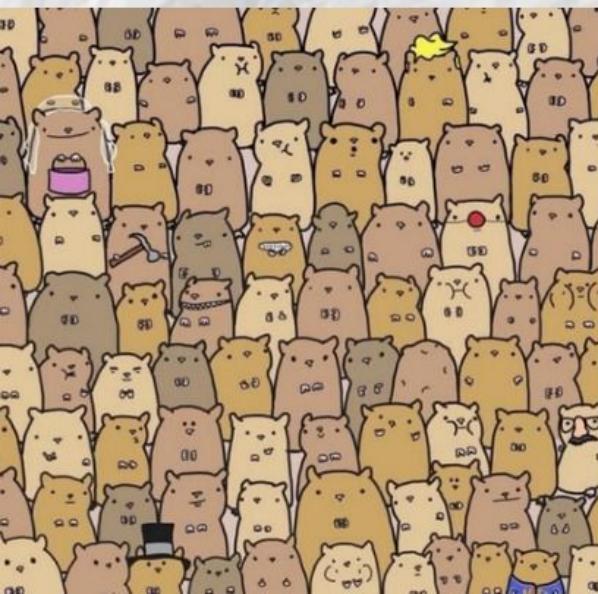


**QUANDO VOCÊ ESTIVER TRISTE, PEÇA
UM ABRAÇO BEM APERTADO A
ALGUÉM QUE VOCÊ GOSTE. ISSO NÃO
VAI CURAR A TRISTEZA MAS VAI TE
FAZER SE SENTIR BEM MELHOR.**

**QUANDO VOCÊ ESTIVER FELIZ, ELOGIE
ALGUÉM, ABRACE QUEM VOCÊ AMA E
DISTRIBUA SORRISOS, A FELICIDADE AS
VEZES É CONTAGIANTE.**



**SE VOCÊ FICAR ZANGADO E SENTIR QUE ESTÁ QUASE EXPLODINDO DE
RAIVA, OLHE PRA SUAS MÃOS E FECHE OS DEDOS,
AGORA RESPIRE E ABRA UM DEDO DE CADA VEZ. ISSO VAI FAZER O SEU
CORAÇÃO DESACELERAR E TE ACALMAR POUCO A POUCO.**



**ENCONTRE A BATATA
ESCONDIDA
ENTRE OS HAMSTERS!**



RESPOSTA:



DESAFIO

DICAS



VOCÊ SABIA QUE QUANTO
MAIS VARIADO E COLORIDO
É O SEU PRATO MELHOR É
PARA A SUA SAÚDE?
POIS É, E PARA QUE ISSO
ACONTEÇA É IMPORTANTE
SEGUIR AS DICAS :



LAVE SEMPRE AS FRUTAS,
VERDURAS E LEGUMES ANTES DE
INGERIR, ESSE PASSO É
IMPORTANTE E PODE EVITAR A
INTOXICAÇÃO ALIMENTAR.

CURIOSIDADE



VOCÊ SABIA QUE NOSSO
CORPO É COMPOSTO DE
70% DE ÁGUA??

COMA VERDURAS E LEGUMES

ELES SÃO RICOS EM VITAMINAS, MINERAIS E
FIBRAS IMPORTANTES PARA SUA SAÚDE POIS
AJUDA SEU ORGANISMO A FORTALECER OS
 OSSOS, EVITAR DOENÇAS E NUTRE O SEU
CORPO.



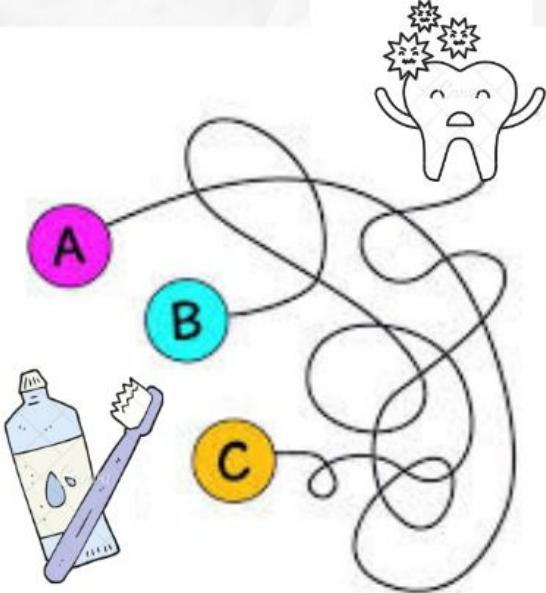
PARA HIGIENIZAR BASTA MEDIR UMA COLHER DE
SOPA DE ÁGUA SANITÁRIA PARA UM LITRO DE
ÁGUA, DEIXAR AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES
DENTRO DESSA MISTURA POR 15 MINUTOS, LAVANDO
EM ÁGUA CORRENTE EM SEGUIDA PARA RETIRAR OS
RESÍDUOS.

MAS LEMBRE-SE DE SEMPRE PEDIR A AJUDA DE UM
ADULTO!

PERGUNTA



QUANTOS LITROS DE ÁGUA UMA CRIANÇA DEVE
CONSUMIR POR DIA?



RESPOSTA: A

DICA



DESAFIO

**ACHE O CAMINHO
PARA A ESCOVA
AJUDAR O DENTE
NO COMBATE AS
CÁRIES!**

DEVEMOS ESCOVAR
OS DENTES PELO
MENOS 3 VEZES AO
DIA, DURANTE DOIS
MINUTOS!!



 **AEDAS**

www.aedasmg.org/paraopeba

OS 7 PASSOS DA LAVAGEM DAS MÃOS



ESFREGUE AS UNHAS
NA PALMA DAS MÃOS



COLOQUE UM POUCO
DE SABONETE NAS MÃOS
JÁ ÚMIDAS



ESFREGUE AS PALMAS DAS MÃOS UMA NA OUTRA



ESFREGUE A PARTE DE TRÁS DAS MÃOS



ENXAGUE ABUNDANTEMENTE



SEQUE BEM AS MÃOS COM UMA TOALHA LIMPA

**QUAL É A ORDEM
CORRETA PARA
LAVAR OS
CABELOS?**

CURIOSIDADE

BABOSA:
POR POSSUIR MINERAIS E
ÁGUA, FORTALECE TODO O
FIO DO CABELO,
TORNANDO-O MAIS FORTE
E MENOS QUEBRADIÇO.

PERGUNTA

- A.** CREME, SHAMPOO E CONDICIONADOR.
- B.** CONDICIONADOR, SHAMPOO E CREME.
- C.** SHAMPOO, CONDICIONADOR E CREME.

RESPOSTA: C

OLHA A DICA

HIDRATAÇÃO

1. ABRA A BABOSA CORTANDO OS SEUS DOIS LADOS.
2. TIRE DUAS COLHERES DO GEL QUE TEM DENTRO DELA;
3. MISTURE NO CREME DE HIDRATAÇÃO E APLIQUE NO CABELO;
4. DEIXAR ATUAR POR 10 A 15 MINUTOS;
5. LAVE O CABELO COM ÁGUA, SHAMPOO E CONDICIONADOR. ESTE PROCESSO APENAS DEVE SER REPETIDO 1 VEZ POR SEMANA.

