

Porquê a sujidade
Quando te podes cuidar ??



Eu gosto de mim, por isso
cuido-me bem!



Corpo

Devo tomar banho todos os dias:

- Utilizar um sabonete/gel de banho neutro
- Retirar muito bem com água toda a espuma



Cabeça



Devo manter o cabelo limpo:

- Lavar o cabelo com champô eficaz;
- Pentear o cabelo com pente de dentes finos;
- Pedir ao pai e à mãe que vigiem a minha cabeça quanto à existência de parasitas.



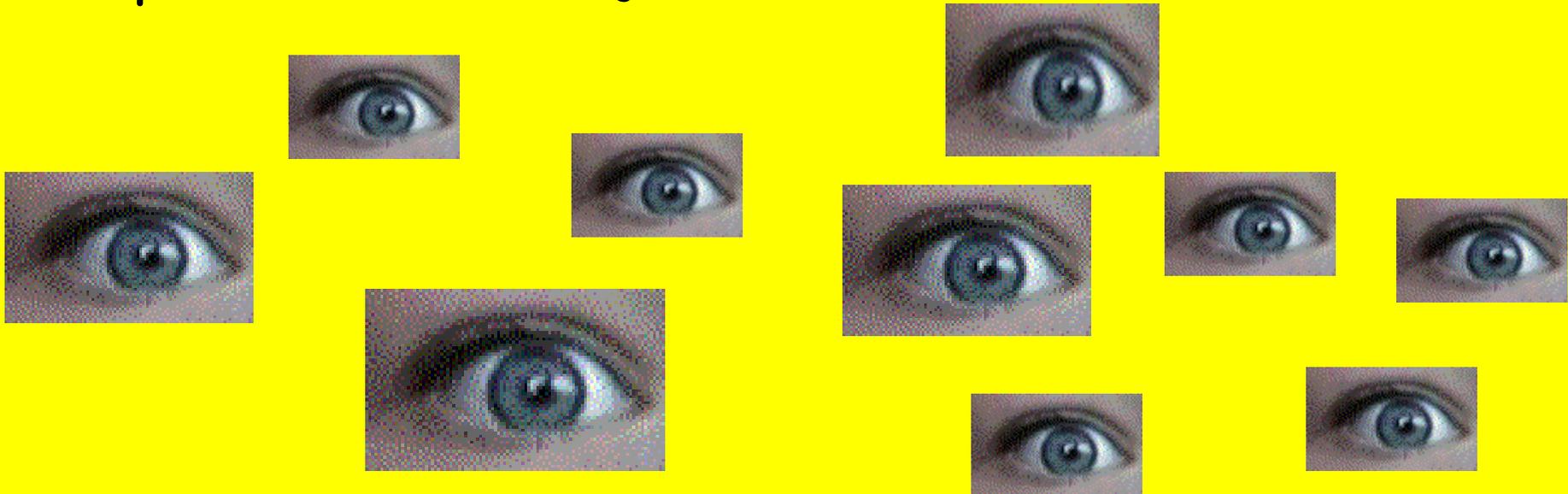
Ouvindo

- Devo lavar a parte externa com água e sabão
- Não devo usar cotonetes
- Não devo introduzir outros objectos nos ouvidos pois posso ficar surdo.



Olhos

- Devo lavar os olhos apenas com água corrente:
- Não devo usar sabão pois causa irritação.



Nariz

- Devo lavar as narinas, só à entrada, retirando as secreções
- Não devo introduzir nenhum objecto no nariz para facilitar a limpeza





BOCA

Depois de comer
e antes de deitar
não te podes esquecer
dos dentes lavar:



- Utiliza uma escova de dentes só tua;
- Usa uma pasta dentífrica própria para a tua idade;
- Usa um fio dentário para retirar restos de comida



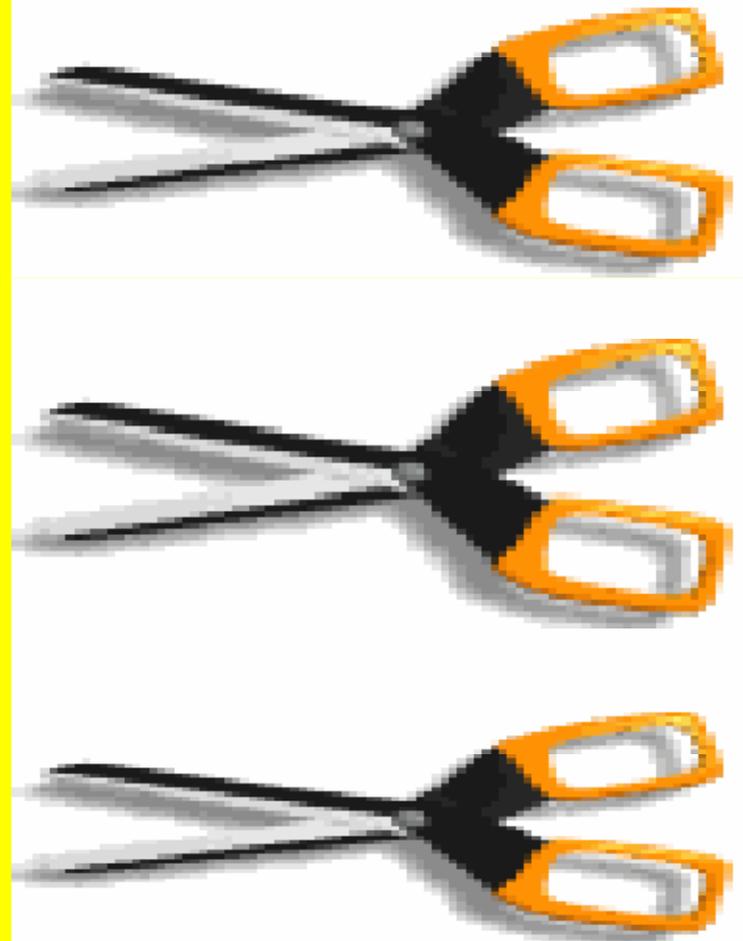
Devo lavar as mãos quando:

- Pegar em alimentos
- Antes da refeição
- Antes e depois de ir à casa de banho
- Depois de mexer nos animais
- Sempre que estiverem sujas



Unhas

- Devo limpá-las regularmente
- Não devo meter as unhas na boca nem roê-las
- Devo cortá-las depois de tomar banho, pois estão mais amolecidas



Genitais

- Devo lavar a região anal e genital, diariamente



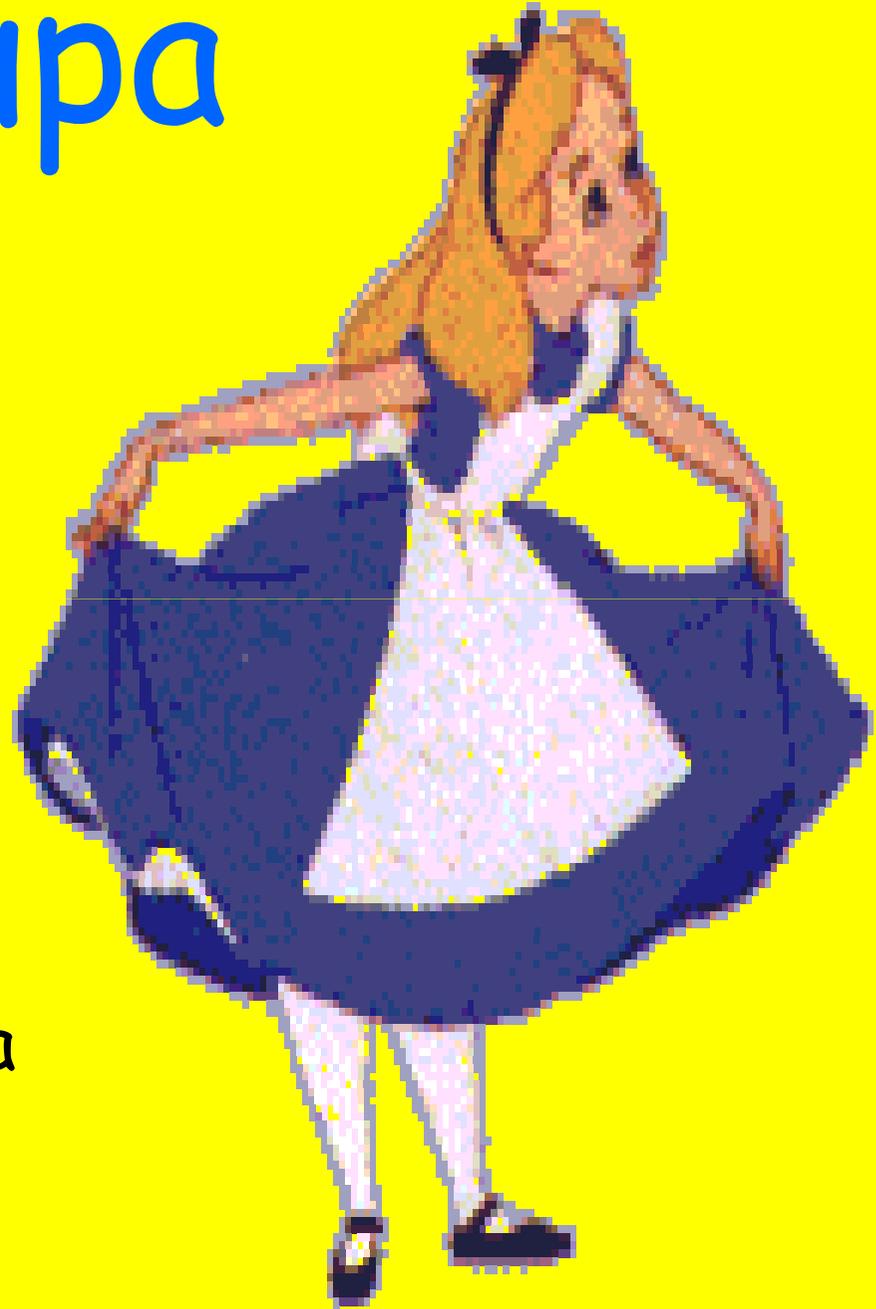
Pés

- Não devo usar sapatos que apertem os dedos
- Em casa devo usar chinelos ou pantufas
- Depois de tirar os sapatos devo colocá-los a arejar
- Os meus pés devem ser lavados diariamente, pois permanecem abafados no calçado durante o dia, produzindo suor.



Roupa

- Devo trocar frequentemente a roupa suja
- Não devo usar roupa apertada
- Devo mudar a roupa interior diariamente
- Para dormir, devo usar um pijama e não a roupa que uso no dia-a-dia.



- Agora que já cuidei do meu corpo, é hora de ir para a escola, sem nunca esquecer o

Pequeno Almoço!!!

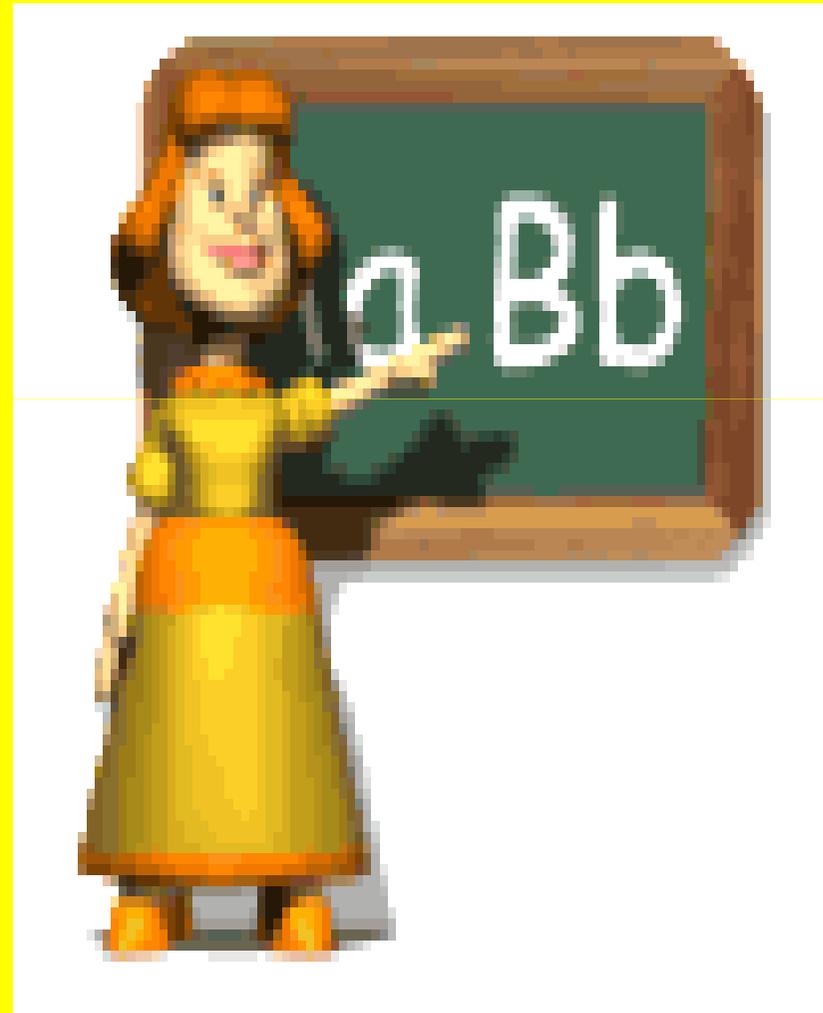


Na escola



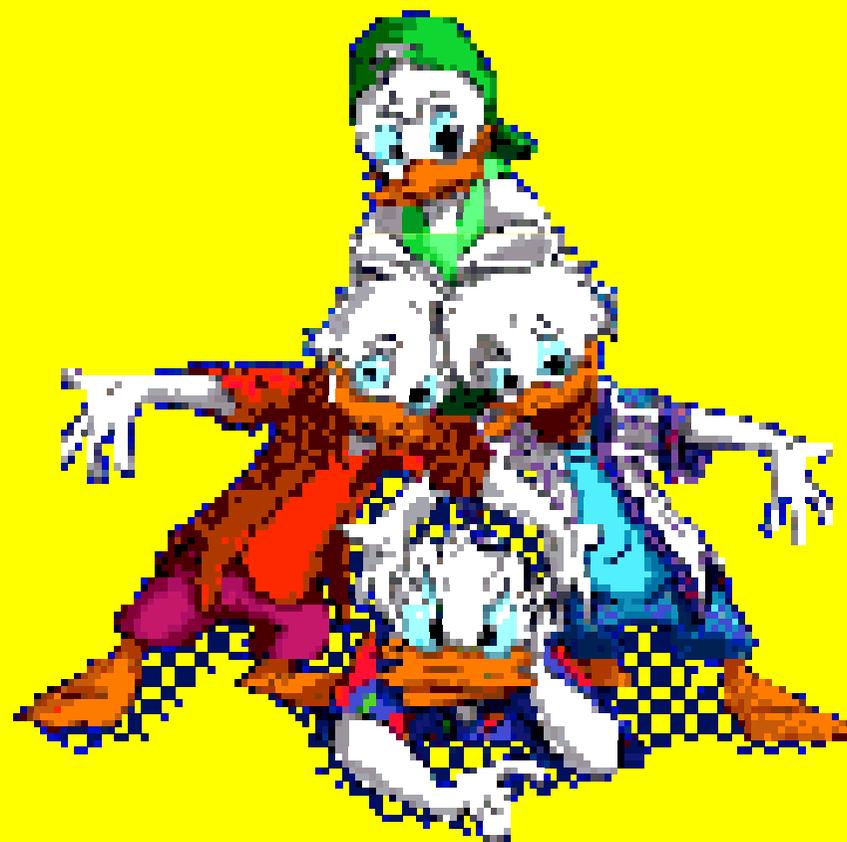
Na sala de aula

- Não devo escrever nas mesas, pois ficam sujas e dão um aspecto feio à sala de aula
- Não devo comer na sala de aula
- Não devo falar alto e devo evitar conflitos com os meus colegas



No intervalo

- Não devo deitar lixo para o chão: devo colocá-lo nos contentores adequados
- Não devo escrever nas paredes
- Devo evitar conflitos com os meus colegas
- Quando espirrares fá-lo corretamente



Na cantina

- Não devo partilhar os meus talheres, copo, alimentos e outros objectos pessoais
- Não devo brincar com a comida
- Devo lavar bem as frutas e os legumes



No desporto



- Devo praticar exercício físico regularmente
- Devo usar roupa adequada: fato de treino e sapatilhas
- Devo beber bastante água
- Devo tomar banho depois de praticar exercício

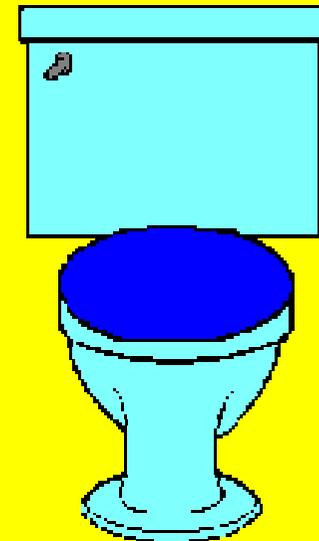


OOOooooopppss...

Xixi

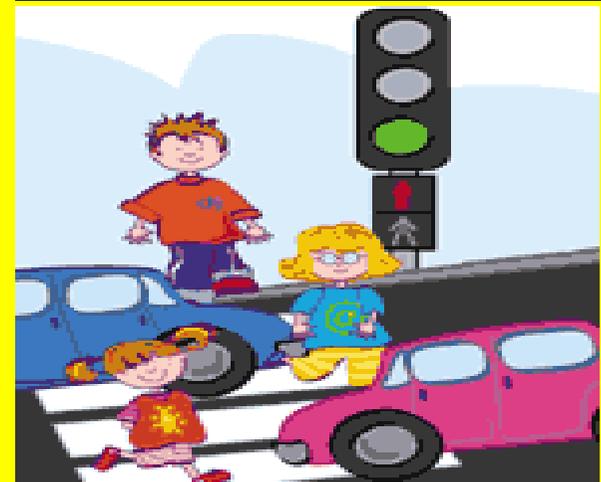
Nas casas de banho públicas:

- Não devo sentar-me directamente na sanita
- Devo desperdiçar o primeiro pedaço de papel higiénico



De regresso a casa

- Não devo aceitar ofertas de pessoas estranhas
- Devo ter atenção às regras de segurança rodoviária
- Quando estiver sol devo usar boné e, quando chove devo usar um guarda chuva
- Não devo falar alto em locais públicos



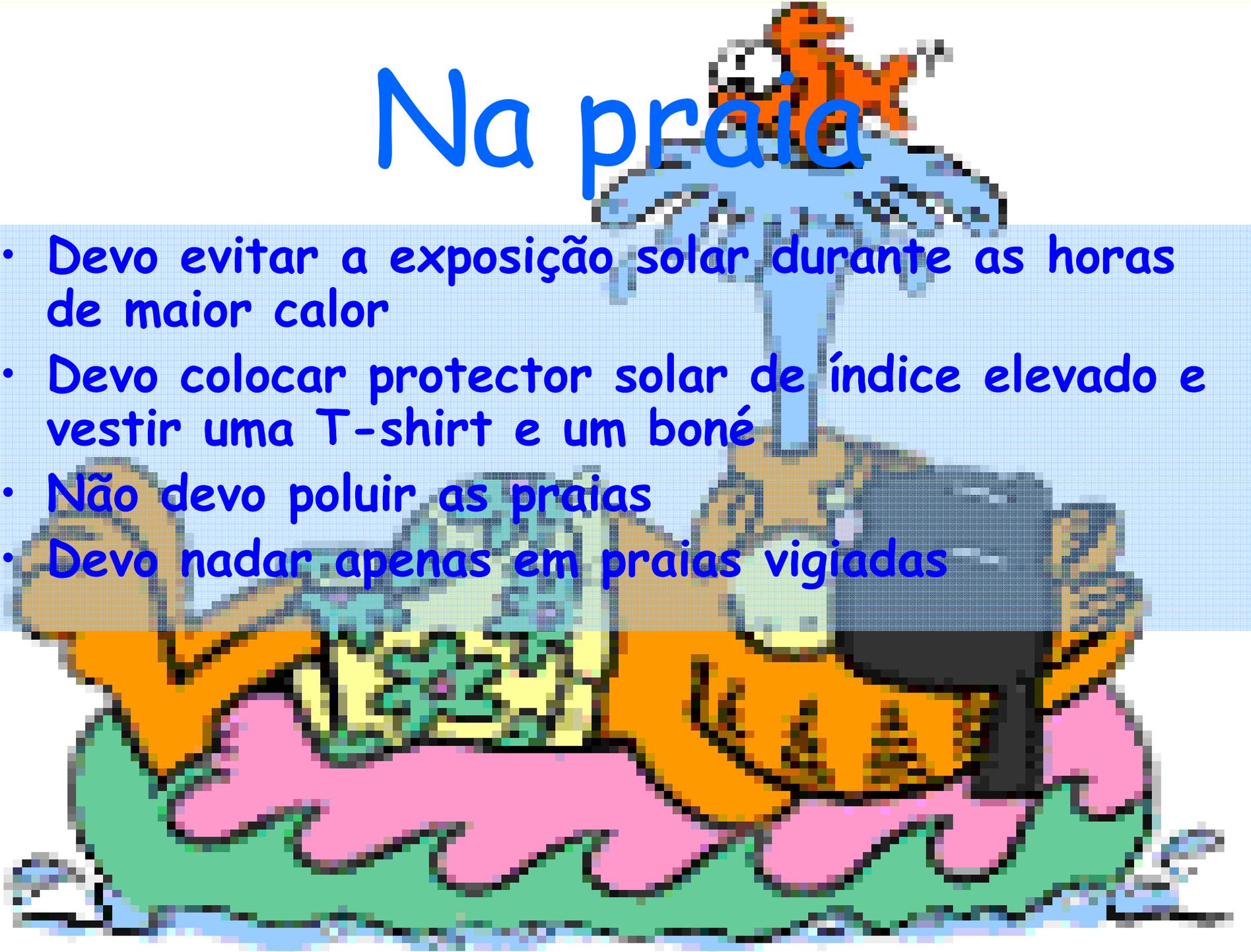
Em casa



- Não devo ouvir música muito alto
 - Não devo passar muito tempo a ver TV ou a jogar computador
 - Devo fazer os trabalhos de casa e ler em locais bem iluminados
- Devo dormir oito a dez horas por dia

Na praia

- Devo evitar a exposição solar durante as horas de maior calor
- Devo colocar protector solar de índice elevado e vestir uma T-shirt e um boné
- Não devo poluir as praias
- Devo nadar apenas em praias vigiadas



E para ser ainda mais saudável

- Devo procurar o contacto com a Natureza
- Estar com os amigos
- Rir e brincar



Para crescermos fortes e saudáveis
de nós temos de cuidar...



Com uma higiene cuidada
temos uma vida descansada



Dúvidas

