



VIVÊNCIA EM FAMÍLIA

**VAMOS
BRINCAR!**

CUIDADOS PESSOAIS

VOCÊ SABIA QUE...

- As crianças têm curiosidade sobre o seu corpo e gostam de cuidar dele sozinhas.
- É principalmente pela observação dos adultos que as crianças aprendem a realizar os cuidados pessoais da forma correta.
- É mais fácil adotar uma rotina de hábitos de cuidado na infância do que na idade adulta.

DICAS PARA UM CORPO SAUDÁVEL

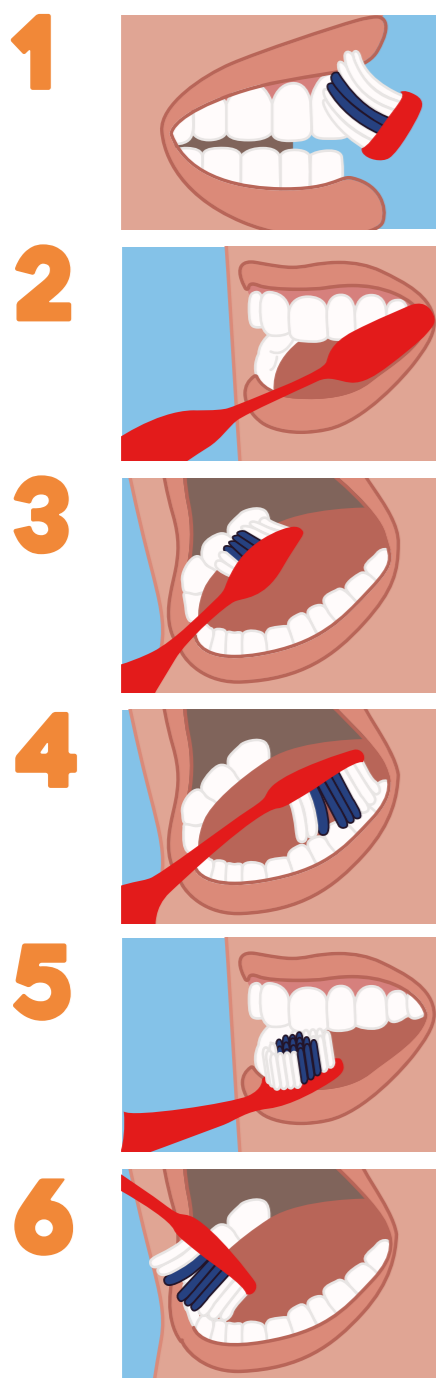
- Deixe o espelho pregado em um local onde a criança pode se observar.
- Deixe ao alcance da criança os objetos de cuidado pessoal como pente, sabonete, toalha, escova, pasta de dentes etc.
- Faça as rotinas de cuidado junto com as crianças, mas não por elas.
- Lembre-se de pedir a colaboração das crianças para manter os espaços da casa limpos e organizados.



PRA FAZER JUNTO

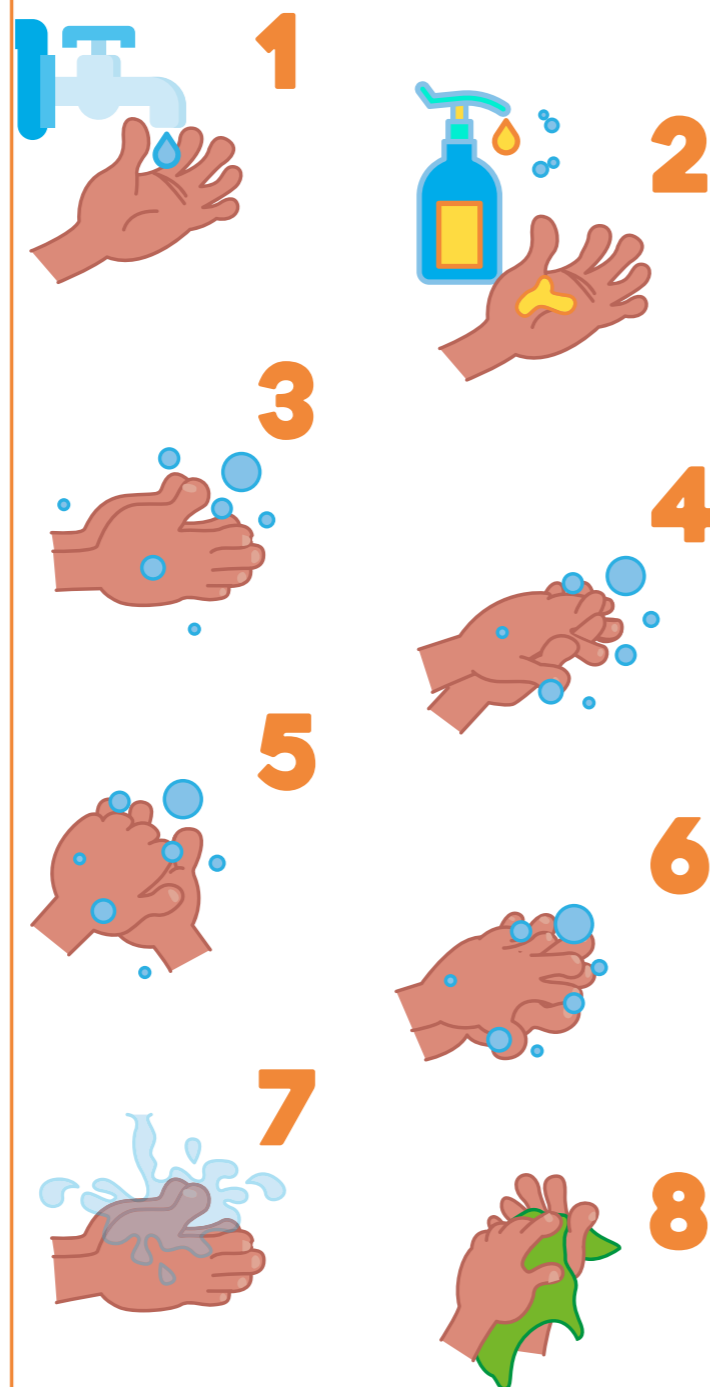
A escovação dos dentes e a lavagem das mãos são cuidados pessoais essenciais para a nossa saúde. Experimente praticá-los junto com as crianças, seguindo os procedimentos ilustrados nas imagens abaixo

ESCOVAÇÃO DE DENTES



Lembrete: capriche na escovação noturna, pois ela é fundamental para a saúde dos dentes.

LAVAGEM DE MÃOS



Lembrete: para evitar doenças, lave as mãos várias vezes ao dia, principalmente ao chegar em casa, antes das refeições e depois de brincar ou usar o banheiro.

NOME: _____

GRUPO: _____

DATA: ____/____/____

Usando foto, desenho ou relato escrito, conte sobre a experiência de praticar a escovação de dentes e lavagem das mãos junto com as crianças.

Um grande retângulo branco com uma borda laranja, destinado ao aluno registrar sua experiência com a escovação de dentes e lavagem das mãos.