

ARRASTE A FIGURA ATÉ A RESPOSTA CORRETA

Escovar os dentes e passar fio dental após as refeições e antes de dormir.

Manter sempre as unhas limpas e cortadas.

Ter momento de lazer e diversão.

Lavar bem as mãos antes de comer, ao voltar da rua e após ir ao banheiro.

Tomar vacinas necessárias.

Dormir de 8 à 10 horas por dia.

Realizar uma alimentação boa e equilibrada.

Tomar de dois a três litros de água por dia.

Tomar banho e pentear o cabelo diariamente.

Praticar exercícios físicos.

Garantimos que o corpo receba os nutrientes necessários para seu bom funcionamento.

Mantemos o corpo hidratado, garantindo um bom funcionamento do organismo e das funções renais.

Evitamos ficar doentes pelo contágio de microrganismos presentes em nosso corpo.

Ajuda na respiração, no bom condicionamento do corpo e evita doenças como obesidade e diabetes.

Ajuda a evitar que as bactérias presentes na boca causem cáries.

Debaixo das unhas podem ficar armazenados microrganismos causadores de doenças.

Ajuda-nos a ter saúde mental deixando a mente bem equilibrada.

Nos dão imunidade para combater várias doenças.

O repouso é necessário para fortalecer o organismo e não ficarmos doentes.

Evitamos ficar doentes pelo contágio de microrganismos presentes nas mãos.