

Vigía, a
super-heroína
da
prevenção



Um
Dia
 com a
Vigia
 a tartaruga

Bom dia!

São oito da manhã e a Vigia acorda muito contente para ir para a escola. Lá aprende e diverte-se com os seus amigos e amigas.



Que delícia!

Para começar o dia com energia, nada como um bom pequeno-almoço: fruta, leite e torradas.



A Vigia sabe que, depois de cada refeição, é preciso lavar bem os dentes.



Já está pronta para ir para a escola na sua trotinete. Para isso, nunca se pode esquecer do capacete e das joelheiras: assim evita magoar-se se cair. Como é muito esperta, também coloca bem a sua mochila para poder conduzir a trotinete sem problemas.



Em marcha!



A Vigia sabe qual é a postura perfeita para se sentar: as costas bem apoiadas na cadeira. E, se tiver de consultar o seu tablet ou ler um livro, fá-lo sempre mantendo a distância adequada: nem muito longe, nem muito perto.

Assim também cuida da sua visão.



Viva, vamos brincar!

Chega a hora do recreio e é preciso descer as escadas devagar para não escorregar nem cair. É importante brincar, mas com cuidado.



É chega a hora de almoçar. É preciso recarregar energias, por isso é muito importante comer tudo o que está no prato: legumes, salada, carne ou peixe, fruta, pão... e beber sempre água.



Só atravesso quando o bonequinho está verde

Acabaram as aulas, mas a Vigia tem outras atividades de que gosta muito. Vai a pé e, por isso, está sempre atenta aos semáforos e às passadeiras.

Atravessa sem correr quando o bonequinho está verde e os carros parados.



Que Trambolhão!
hehehehehe

A Vigia adora fazer desporto,
diverte-se imenso e sabe que isso
é muito bom para a sua saúde.

É antes do jantar, um bom duche ou
banho para relaxar e poder descansar
muito bem.

Hoje diverti-me imenso
na escola!

Durante o jantar, conta ao pai e
à mãe tudo o que fez na escola.
A hora do jantar é um bom momento
para conversar, por isso não há
televisão nem tablet.

Era
uma vez...

A Vigia adora ler uma história antes de ir para a cama.
Relaxa-a e ajuda-a a sonhar com coisas bonitas.

A Vigia já está a dormir
e hoje sonha que é uma
Super-heróina da
Prevenção.



O COMBUSTÍVEL DO SUPER-HERÓI

Como deve
alimentar-se a Vigía?

Trabalho em grupo



A APRENDER A PROTEGER-SE

Vigía protege
o seu corpo

Trabalho em grupo



**COM A VIGÍA, TODOS
EM SEGURANÇA**



O CANTINHO DO FOGO

Em caso de incêndio,
lembra-te...

- Abandonar o teu lugar.
- Não é momento de apanhar as tuas coisas.
- Manter a calma.
- Prestar atenção ao professor.
- Ajudar os colegas.
- Seguir as sinalizações.
- Chegar ao ponto de encontro e permanecer nele.



RESPIRA COM A VIGÍA

Trabalho em grupo



EXERCÍCIOS PRÁTICOS



O CANTINHO DO REABASTECIMENTO

1. Encontra as frutas escondidas

MELÃO
BANANA
MORANGO
UVA
MAÇÃ
MELANCIA



M	L	Ñ	U	V	A	C	A
O	Ã	E	D	M	M	I	B
R	S	N	E	H	C	A	L
A	F	L	Z	N	N	A	A
N	R	R	A	A	Ã	T	T
G	F	L	N	U	N	J	Ã
O	E	A	V	U	R	A	N
M	A	Ç	Ã	I	A	Ç	M

2. Indica com que frequência se devem comer ou beber os seguintes produtos:

	A DIÁRIO	VARIAS VEZES POR SEMANA	EXCECIONALMENTE
MASSA			
LEITE			
BOLO			
FRUTA			
ÁGUA			
CEREAIS			
HAMBÚRGUER			
PEIXE			
BATIDO			
ENCHIDO			



O CANTINHO DO REABASTECIMENTO

3. Hoje és o chef! Cria o teu menu saudável

Ementa
saudável

Pequeno-almoço

Almoço

Primeiro prato: _____

Segundo prato: _____

Sobremesa: _____

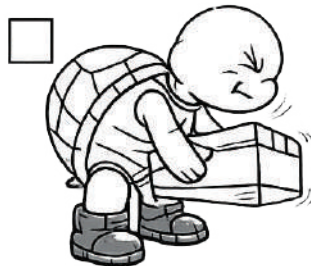
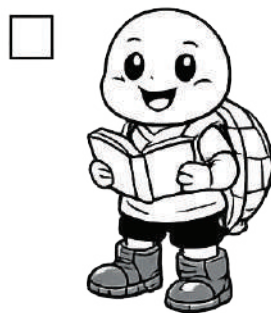
Lanche

Jantar



CUIDO DA MINHA COLUNA!

1. Assinala com um as atividades positivas para a tua coluna e com um as que podem ser prejudiciais.



PINTA A VIGÍA



PINTA A VIGÍA



PINTA A VIGÍA



 quirónprevención