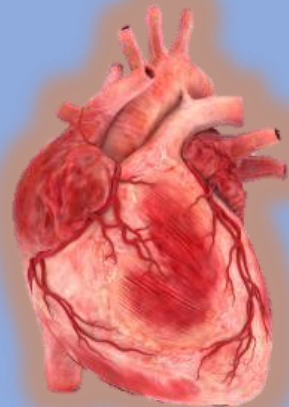


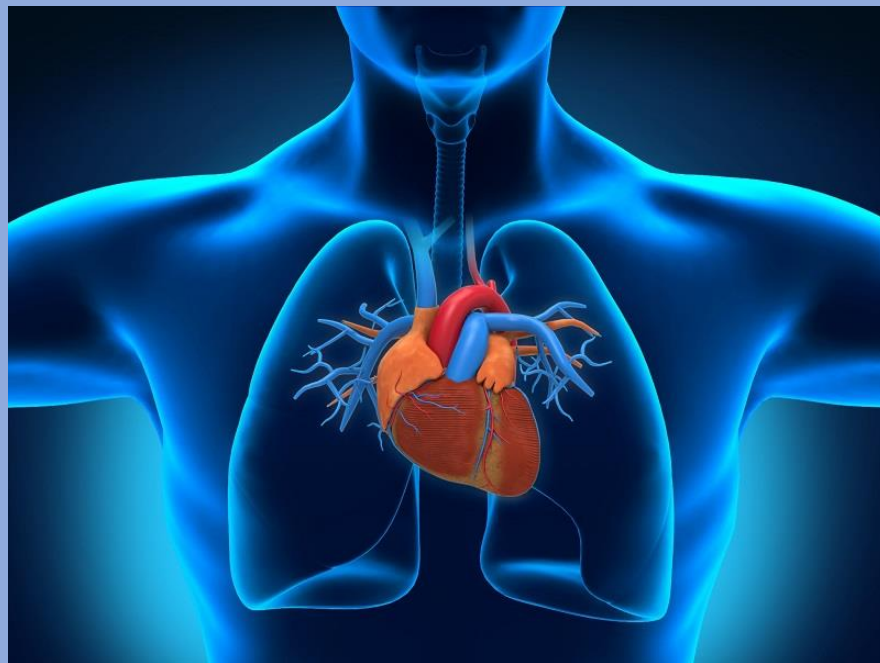
MAIO – MÊS DO CORAÇÃO



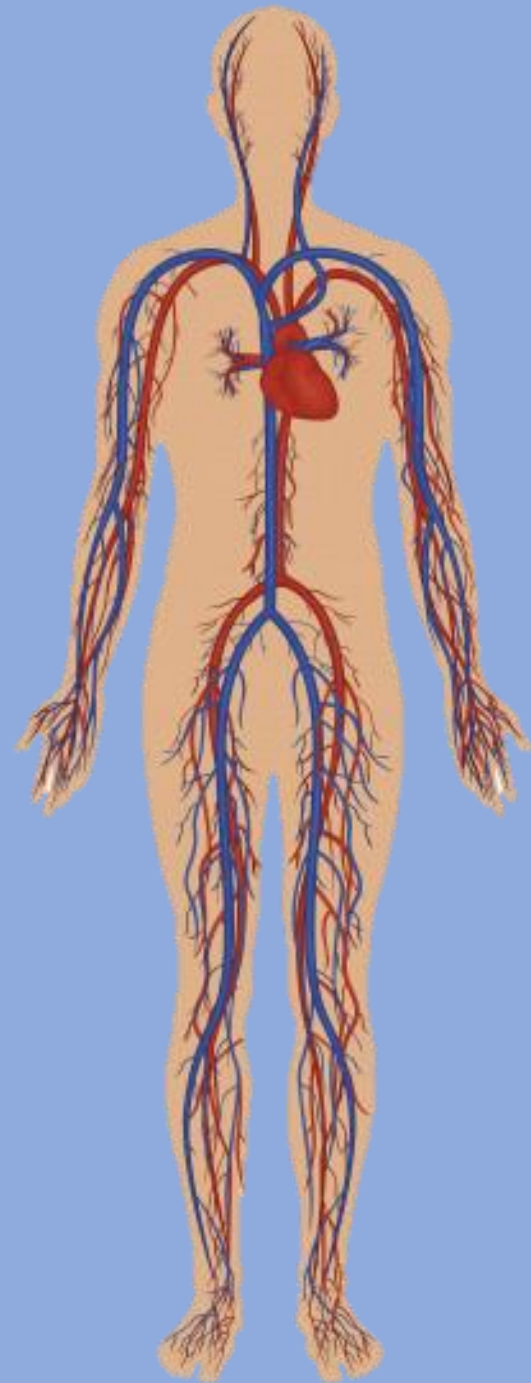
**O CORAÇÃO É UM ÓRGÃO CONSTITUÍDO,
NA SUA MAIOR PARTE, POR MÚSCULO.**



**O CORAÇÃO LOCALIZA-SE NA CAVIDADE TORÁCICA E TEM, APROXIMADAMENTE,
O TAMANHO DE UMA MÃO FECHADA.**



**O CORAÇÃO É O PRINCIPAL ÓRGÃO DO
SISTEMA CIRCULATORIO, COMPOSTO
TAMBÉM POR VEIAS, ARTÉRIAS E CAPILARES .
ESTA REDE DE VASOS SANGUÍNEOS É
RESPONSÁVEL PELO TRANSPORTE DO
SANGUE DO CORAÇÃO PARA O
TODO O CORPO.**



O SOM DO CORAÇÃO É O RUÍDO GERADO
PELA CONTRAÇÃO DO MÚSCULO E DO
SANGUE QUE PASSA ATRAVÉS DELE.
OS MÉDICOS OUVEM O BATIMENTO
DO NOSSO CORAÇÃO USANDO UM
ESTETOSCÓPIO.



OUE TU TAMBÉM: <https://www.youtube.com/watch?v=gZ76tp6Qrok>

O SANGUE QUE É BOMBEADO, TRANSPORTA OXIGÉNIO E OS NUTRIENTES QUE OS NOSSOS ÓRGÃOS NECESSITAM PARA FUNCIONAREM NA PERFEIÇÃO.

AO PRESERVARMOS O NOSSO CORAÇÃO, ESTAMOS A ZELAR POR TODOS OS OUTROS ÓRGÃOS DO NOSSO CORPO E PELA NOSSA SAÚDE GLOBAL.



CONSELHOS DO CORAÇÃO



Faça uma caminhada em passo acelerado durante 20 a 30 min.



Faça a sua sopa com metade da quantidade habitual de sal.



Coma nozes e outros frutos secos.



Transmita boa energia: Dia da Tranquilidade.



Visite ou telefone a um(a) amigo(a) que já não vê há algum tempo.



Controle os seus níveis de glicose e tensão arterial.



Substitua o sal por ervas aromáticas.



Se beber álcool, faça-o com moderação.



Prefira o azeite. Evite molhos e caldos concentrados de gordura...



Plante uma árvore, faça hoje por si o que amanhã ajudará outros...



Transmita boa energia: Dia do Sorriso.



Evite açúcar no seu café, chá ou leite... Experimente!



Marque consulta no médico de família e vigie a sua saúde.



Coma peixe, de preferência salmão, sardinha e cavala.



Fumar? Apague essa ideia!



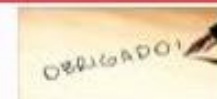
Coma 3 a 5 peças de fruta variadas.



Introduza um legume novo na sua dieta.



Beba 1,5l de água, todos os dias.



Transmita boa energia: Dia do Agradecimento.



Reserve 10 minutos para relaxar e sorrir.

DEPOIS DE LERES, COM OS TEUS PAIS, AS SUGESTÕES APRESENTADAS NO SLIDE ANTERIOR, PARA MANTEREM O VOSSO CORAÇÃO SAUDÁVEL, COMPLETA, USANDO AS PALAVRAS **MUITO(A)** OU **POUCO** (NO SINGULAR OU NO PLURAL):

PARA TER UM CORAÇÃO SAUDÁVEL DEVO:

COMER FRUTA

COMER LEGUMES

COMER DOCES

COMER CARNE

INGERIR SAL

BEBER REFRIGERANTES

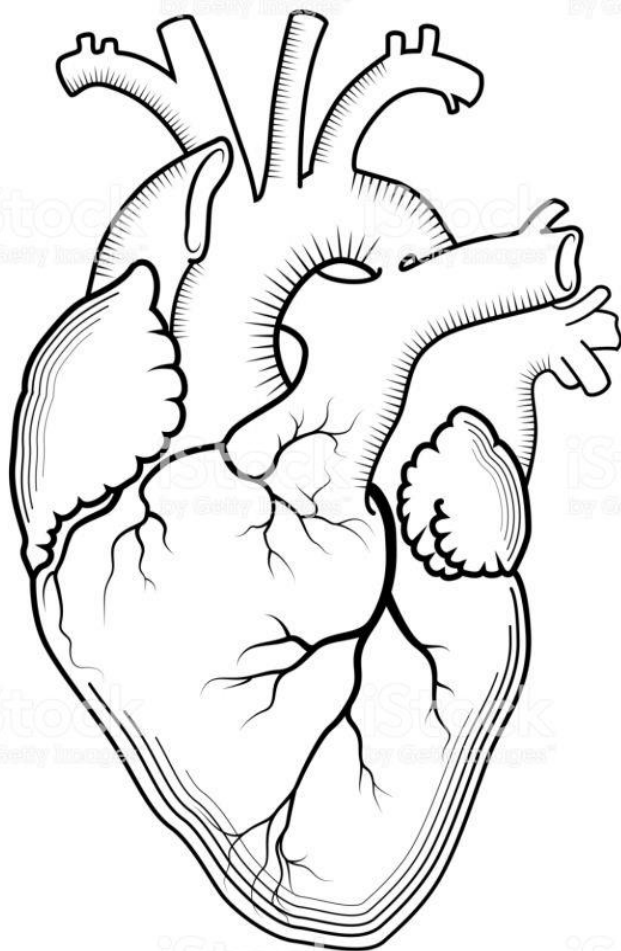
BEBER ÁGUA

COMER PEIXE

FAZER EXERCÍCIO FÍSICO

DESCANSAR

COM LÁPIS DE GRAFITE, LÁPIS DE COR PRETO OU LÁPIS DE CERA PRETO, REPRODUZ O DESENHO ANATÓMICO DO CORAÇÃO (SEM MEDO, TU ÉS CAPAZ SOZINHO(A)!)



ESCREVE E ILUSTRA UMA FRASE SOBRE O CORAÇÃO.

DEPOIS DE LERES, COM OS TEUS PAIS, AS SUGESTOES APRESENTADAS NO SLIDE ANTERIOR, PARA MANTEREM O VOSTRO CORACAO SAUDAVEL, COMPLETE, USANDO AS PALAVRAS **MUITO(A)** OU **POUCO** (e) **POUCOS** (e) NO ESPACO

PARA TER UM CORACAO SAUDAVEL DEVO:

COMER MUITA FRUTA	COMER MUITOS LEGUMES
COMER POUCOS DOCES	COMER POUCA CARNE
INGERIR POUCO SAL	BEBER POUCOS REFRIGERANTES
BEBER MUITA AGUA	COMER MUITO PEIXE
FAZER MUITO EXERCICIO FISICO	DESCANSAR MUITO

COMER MUITA FRUTA
 COMER POUCOS DOCES
 INGERIR POUCO SAL
 BEBER MUITA AGUA
 FAZER MUITO EXERCICIO FISICO
 COMER MUITOS LEGUMES
 COMER POUCA CARNE
 BEBER POUCOS REFRIGERANTES
 COMER MUITO PEIXE
 DESCANSAR MUITO

CORACAO SAUDAVEL

COMER MUITA FRUTA	COMER MUITOS LEGUMES
COMER POUCOS DOCES	COMER POUCA CARNE
INGERIR POUCO SAL	BEBER POUCOS REFRIGERANTES
BEBER MUITA AGUA	COMER MUITO PEIXE
FAZER MUITO EXERCICIO FISICO	DESCANSAR MUITO

3 minutos

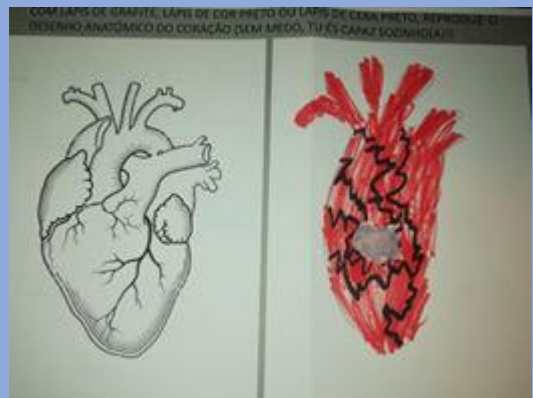
Comer **muito** fruta
 Comer **muito** legumes
 Comer **pouco** doces
 Comer **muito** carne X
 Ingerir **pouco** sal
 Comer **pouco** refrigerantes
 Beber **muito** agua
 Comer **muito** peixe
 Fazer **muito** exercicio fisico
 Descansar **muito**

Comer MUITA Fruta	Comer MUITOS legumes
Comer POUCOS Doces	Comer POUCA carne
Ingerir POUCO Sal	Beber POUCOS refrigerantes
Beber MUITA Agua	Comer MUITO Peixe
Fazer MUITO exercicio fisico	Descansar MUITO

DEPOIS DE LERES, COM OS TEUS PAIS, AS SUGESTOES APRESENTADAS NO SLIDE ANTERIOR, PARA MANTEREM O VOSTRO CORACAO SAUDAVEL, COMPLETE, USANDO AS PALAVRAS **MUITO(A)** OU **POUCO** (e) **POUCOS** (e) NO ESPACO

PARA TER UM CORACAO SAUDAVEL DEVO:

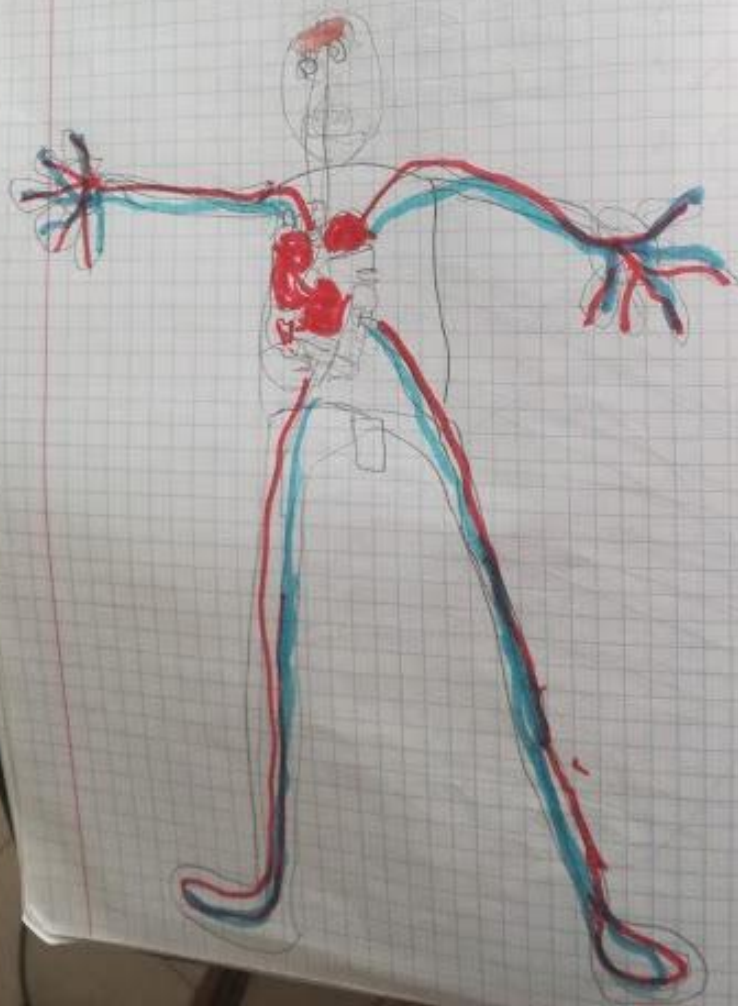
COMER MUITA FRUTA	COMER MUITOS LEGUMES
COMER POUCOS DOCES	COMER POUCA CARNE
INGERIR POUCO SAL	BEBER POUCOS REFRIGERANTES
BEBER MUITA AGUA	COMER MUITO PEIXE
FAZER MUITO EXERCICIO FISICO	DESCANSAR MUITO



TEMOS DE COMER MUITOS LEGUMES PARA TER UM
BOM CORAÇÃO.



0 concept : neurone



"O CORAÇÃO FAZ-NOS VIVER PORQUE OS
MÉDICOS, QUANDO ESTAMOS DOENTES, COM O
ESTETOSCÓPIO, VÊM QUANDO ESTAMOS NERVIOSOS.
QUANDO ESTAMOS CALMOS E COM FEBRE, OS MÉ-
DICOS VÊM E ESTÁ CALMO".



ESCREVE E ILUSTRA UMA FRASE SOBRE O CORAÇÃO.

DEVEMOS CUIDAR BEM DO

~~115~~ NOSSO 



VAMOS PROTEGER O NOSSO
CORACÃO



ESCREVE E ILUSTRA UMA FRASE SOBRE O CORAÇÃO.



O CORAÇÃO É BONITO

