



Eu escolho mudar!



Eu escolho me proteger do sol.

Essas são coisas que posso escolher fazer:



Ficar na sombra quando puder.



Usar roupas que cubram minha pele quando tiver de ficar no sol muito tempo.



Usar chapéu.



Usar óculos de sol.



Usar protetor solar.

Vou comprar protetor com FPS 15 ou superior.



Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

Cartão de Saúde Pessoal.

Hoje nós medimos duas coisas que mostram como está sua saúde.

1. A força dos seus ossos (DMO).
2. Quanta gordura você tem no seu corpo (IMC)

Seu IMC é:

-
- Você está com um peso saudável para sua altura..
 - Você pode querer perder alguns quilos para se sentir mais saudável.
 - Seu peso pode interferir na sua prática esportiva.
Mostre este cartão ao seu médico e peça para ele ajudá-lo a perder peso.

Seus pontos de DMO são:

-
- Seus ossos são saudáveis.
 - Seus ossos não são tão fortes como você gostaria.
 - Mostre este cartão ao seu médico. Pergunte a ele como ajudar seus ossos a ficarem mais fortes.