

Eu escolho mudar!



Special Olympics

Eu escolho esportes – não cigarro. Health Promotion Healthy Athletes

Essas são coisas que posso escolher fazer:



- Se eu fumo, vou pedir ao meu médico para me ajudar a parar.
- Se eu fumo, vou pedir ao meu médico para me ajudar a parar.
- Se não uso tabaco, eu escolho não começar a usar.



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:

Seus pontos de DMO são:

- _____
- 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 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.