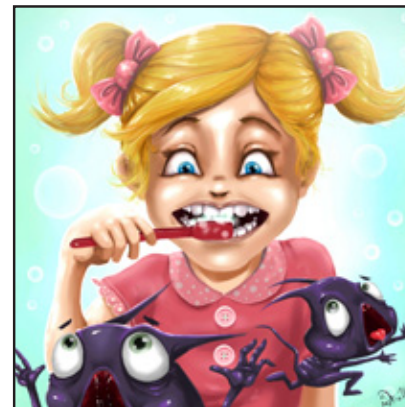


O CONCURSO DA HIGIENE PESSOAL

SEUS PAIS TÊM QUE LEMBRÁ-LOS DE FAZEREM AS TAREFAS QUE SE SEGUEM? FAÇA UMA MARCA NA COLUNA QUE MELHOR O DESCREVER.

SOME OS SEUS PONTOS E VERIFIQUE A SUA PONTUAÇÃO!

	Quase sempre (4 pontos)	Frequentemente (2 pontos)	Às vezes (1 ponto)	Quase nunca (0 pontos)
• Você escova os dentes pelo menos duas vezes ao dia?				
• Você bochecha com água depois das refeições e lanches?				
• Você lava as mãos com água e sabão quando chega da rua?				
• Você lava as mãos com água e sabão depois de usar o banheiro?				
• Você lava as mãos com água e sabão antes das refeições?				
• Você percebe quando suas unhas estão sujas e as limpa?				
• Você percebe quando precisa trocar de roupa e troca?				
• Você lembra de tomar banho quando chega do parque todo suado?				
• Você mantém o cabelo limpo e penteado?				



- 30 A 36 PONTOS: MUITO BOM! CONTINUE!
- 25 A 30 PONTOS: MOSTRA QUE ESTÁ SE ESFORÇANDO. CONTINUE PROGREDINDO!
- 10 A 25 PONTOS: NO PRÓXIMO MÊS, FAÇA UM ESFORÇO PARA INCLUIR ESSES PASSOS NOS SEUS HÁBITOS DIÁRIOS! SE PRECISAR DE AJUDA, COLOQUE LEMBRETES EM PONTOS ESTRATÉGICOS, OU PEÇA A UM DE SEUS PAIS PARA LEMBRÁ-LO.
- 0 A 10 PONTOS: CONVERSE COM SEUS PAIS SOBRE COMO CRIAR ESSES HÁBITOS SEM ELES TEREM QUE LEMBRÁ-LO DE FAZER ESSAS COISAS.

RESPONDERAM "ÀS VEZES" OU "QUASE NUNCA" A ALGUNS DOS PONTOS? FAÇAM UM ESFORÇO PARA ESTABELECEER BONS HÁBITOS DE HIGIENE E CUIDADOS PESSOAIS, E VOLTEM A FAZER O TESTE DAQUI A UMA SEMANA OU UM MÊS PARA VER QUE PROGRESSOS FIZERAM!

LEIAM "CUIDAR DO TEMPLO" PARA OS RELEMBRAR DA IMPORTÂNCIA DE CUIDAREM DE SI MESMOS.