

Actividade física



Equilíbrio e coordenação

Mudança para



Divirta-se e desabafe



Sentir-se bem



Estar em forma



Andar a pé



Dança



A jogar

Conselhos e truques



Jardinagem

E você, quais são suas dicas e ideias?

Alimentação



Descubra



Desenvolva os 5 sentidos



Saborei



Tenha energia



Compartilhe



Varie as receitas



Proponha sem forçar



Beba água



Adapte as porções à idade das crianças



Promover o convívio

E você, quais são suas dicas e ideias?

As telas



Fique calmo



Imagine



Compartilhe o tempo



Comunique-se



Aproveite o ar livre

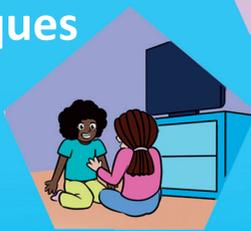


Leia

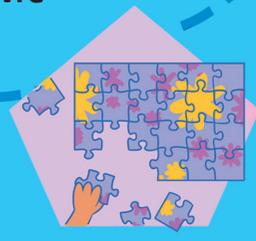


Jogue

Dicas e truques



Discutir



Propor outras atividades

E você, quais são suas dicas e ideias?

Dormir



Seja saudável



Crescer



Aprenda e memorize



Descanse o corpo e a cabeça



Gerencie suas emoções

Dormir por

Conselho: reconheça os sinais de fadiga



Bocejo



Aborrecimento



Chorando



A criança fecha os olhos



A criança esfrega os olhos

Outras dicas



Temperatura entre 18 e 20 graus



Mova-se durante o dia



Leia um livro



Sem tela, sem refrigerante



Durma o suficiente

E você, quais são suas dicas e ideias?