

MANTENHA SEU CÉREBRO EM SEGURANÇA!!!



Seu cérebro trabalha duro e tem muito o que fazer. Às vezes, o seu cérebro parece um computador, mas é importante lembrar que ele pode ser machucado assim como sua pele e ossos. Quando praticar esportes radicais, seja esperto e lembre de usar capacete!

Capacete em ação!

Nossos 5 sentidos

Nossos sentidos permitem entender o que está acontecendo no mundo à nossa volta. A todo momento do dia, o seu cérebro recebe sinais de receptores sensoriais nos seus olhos, ouvidos, nariz, língua e pele. Cada figura abaixo representa um dos nossos 5 sentidos. Você consegue dizer qual é qual?



TATO



OLFATO



PALADAR



AUDIÇÃO

VISÃO

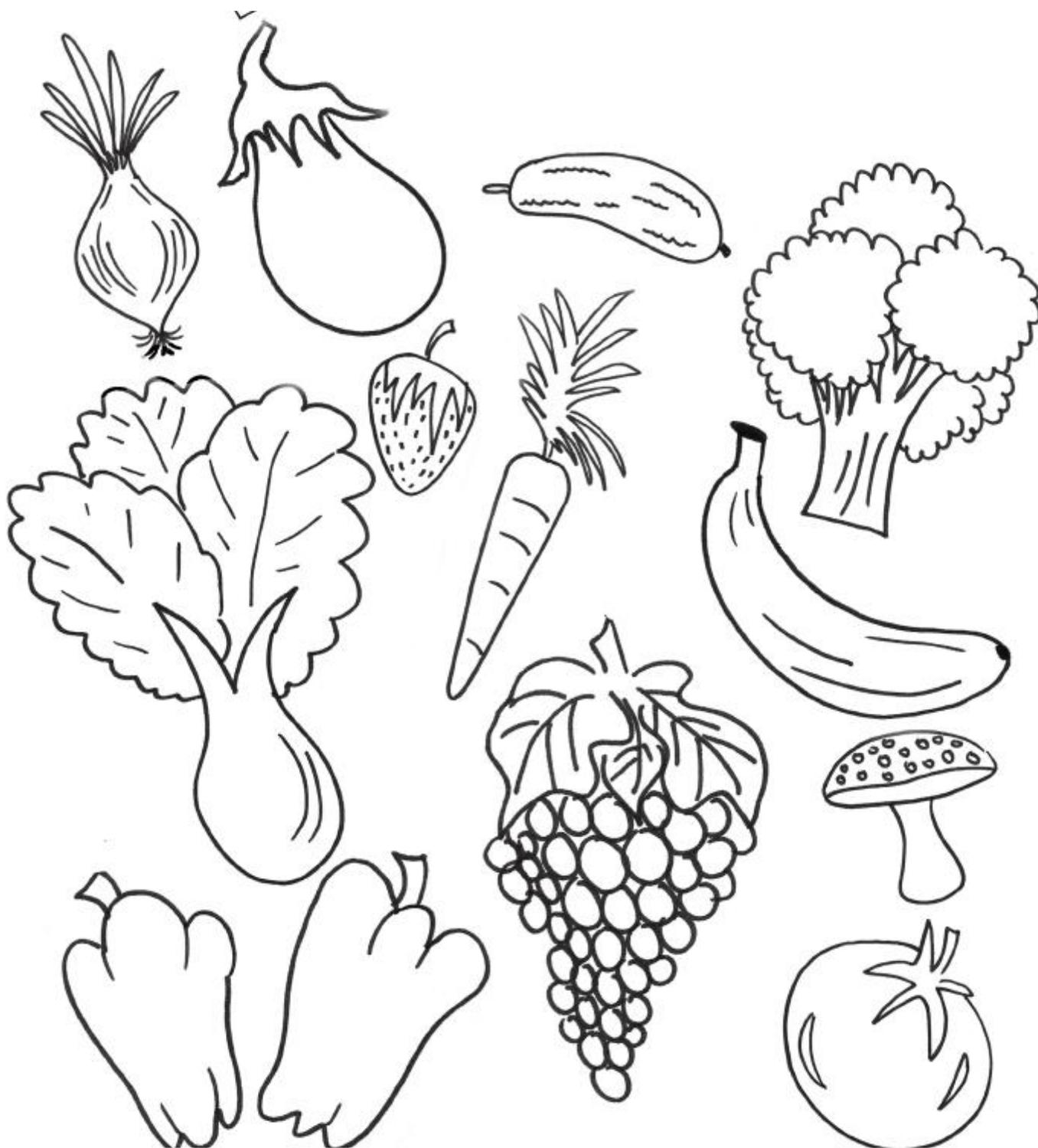


Mexa seu corpo - faz bem para o seu cérebro



Você sabia que o exercício faz bem para o corpo e também para o cérebro? Exercícios e esportes ajudam a manter o seu cérebro forte e funcionando muito bem!

A DIETA COLORIDA



Você sabe que alguns alimentos são bons para você e outros não. Mas você sabia que comendo alimentos coloridos – maçã, cenoura, banana, espinafre, uvas – você faz bem para o seu corpo e para o seu cérebro? Alimentos de cores variadas significam muitas vitaminas e nutrientes. Olhe como os alimentos acima são coloridos.