



DICAS DE UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL

- CONVERSE E DECIDA JUNTO AS QUESTÕES DO DIA-A-DIA.
- DIALOGANDO, TODOS DA FAMÍLIA SE CONHECEM BEM.
- RESPEITE AS DIFERENÇAS E A OPINIÃO DE CADA UM.
- PROCURE VENCER OS MOMENTOS DIFÍCEIS COM SOLIDARIEDADE E UNIÃO.
- O AMOR, A CONFIANÇA E A SEGURANÇA TORNAM FELIZ A VIDA SEXUAL DO CASAL.
- MANTENHA A TROCA DE AFETO E CARINHO.
- ORIENTE SEUS FILHOS PARA QUE NO FUTURO POSSAM TER UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL.

USE O TEMPO LIVRE PARA O LAZER

CONTROLE O ESTRESSE

CULTIVE AMIZADES

CUIDE DE SI MESMO

DURMA BEM

RESPEITE O SEU CORPO

OS PAIS TAMBÉM PRECISAM SE CUIDAR.
COMO AS CRIANÇAS, OS PAIS TÊM DIREITO A RELAXAR
E A SE DIVERTIR. DAR LIMITES AOS FILHOS NÃO É UMA
TAREFA PARA GARANTIR O SEU SOSSEGO, MAS UMA FORMA
DE PROTEGER E ENSINAR. **VIVA SAUDÁVEL. VIVA CURITIBA.**



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL



PREFEITURA DA CIDADE

VIDA SAUDÁVEL EM FAMÍLIA



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL



PREFEITURA DA CIDADE



UMA VIDA SAUDÁVEL COMEÇA EM CASA

IMPOR LIMITES ÀS CRIANÇAS FAZ PARTE DE UMA EDUCAÇÃO QUE GARANTE A ELAS UM MELHOR CRESCIMENTO E UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL A TODA FAMÍLIA. REGRAS BÁSICAS DE RESPEITO AO PRÓXIMO TORNAM O CONVÍVIO FAMILIAR MAIS AGRAVÁVEL E HARMONIOSO.

APRENDENDO COM AS EMOÇÕES

AS BIRRAS E OS EXCESSOS DE CHORO DEVEM SER CONTROLADOS SEM VIOLÊNCIA, MAS COM FIRMEZA. ESPERE A CRIANÇA SE ACALMAR E CONVERSE COM ELA. O IMPORTANTE É NÃO CEDER ÀS CHANTAGENS. NESSES CASOS, O DIÁLOGO É A FORMA MAIS INDICADA DE DIZER NÃO PARA A CRIANÇA.



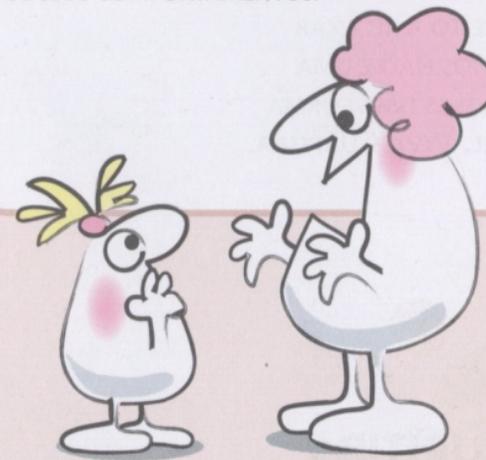
ESTABELECENDO REGRAS

REGRINHAS DE COMPORTAMENTO PRECISAM SER ESTABELECIDAS DESDE CEDO PARA O PRÓPRIO BEM DA CRIANÇA. ENSINAR QUE COM CERTAS COISAS NÃO SE BRINCA VAI MANTÊ-LA LONGE DE OBJETOS QUE PODEM MACHUCAR.



CRIANÇA TAMBÉM TEM RESPONSABILIDADE

CHAMAR A ATENÇÃO DA CRIANÇA POR SEUS ERROS TAMBÉM É UMA FORMA DE EDUCAR. É IMPORTANTE CONVERSAR COM ELA SOBRE RESPONSABILIDADE, DANDO EXPLICAÇÕES SOBRE AS CONSEQÜÊNCIAS DOS SEUS COMPORTAMENTOS.



CARINHO É ESSENCIAL

CARINHO E AFETO SÃO FORMAS DE PREMIAR O BOM COMPORTAMENTO DA CRIANÇA. O APOIO DOS PAIS NAS HORAS DE ÊXITO AJUDA A CONQUISTAR A CONFIANÇA E O RESPEITO DOS FILHOS.



ELES JÁ ESTÃO BEM GRANDINHOS

INCENTIVE A INDEPENDÊNCIA DE SEUS FILHOS. DEIXE QUE ELES APRENDA FAZENDO. COMER, VESTIR, TOMAR BANHO SÃO COISAS QUE ELES PODEM COMEÇAR A FAZER SOZINHOS.



EVITE AS BIRRAS

MELHOR QUE ENFRENTAR AS BIRRAS, É EVITÁ-LAS. PROCURE NÃO SAIR DE CASA QUANDO A CRIANÇA ESTIVER CANSADA, COM SONO OU DOENTE. LEVE UM BRINQUEDO PARA OS LUGARES ONDE ELA NÃO ENCONTRA DISTRAÇÃO E VIGIE SEU FILHO DE PERTO.

