



DICAS PARA CURTIR O

CARNAVAL

1. Divirta-se, mas não perca a gentileza. Agite a bandeira branca da paz e diga não à violência!
2. A alegria do carnaval não pode terminar em acidente. Se beber, não dirija.
3. Diga não ao preconceito e trate a todos com respeito!
4. Evite refrigerantes, tome suco natural de frutas, água de coco e água pura.
5. Sol demais queima e pode dar câncer de pele. Use chapéu, roupas leves e protetor solar.
6. Não jogue latas, garrafas e copos na rua. Proteja-se contra a dengue e Chikungunya!
7. Evite a poluição sonora. Ouça música em tom baixo ou moderado e aconselhe os(as) amigos(as) a fazerem o mesmo.
8. Lave frequentemente as mãos. Evite as conjuntivites e a gripe.
9. Cuidado com o que come. Prefira frutas, verduras, legumes e carnes leves, sem gordura e grelhadas.



CMÉ
Colégio Maria Ester

