

**A saúde e você**  
*EMATER. Rio Grande do Sul.*

/ 1985

Cód. Acervo: 44206

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/44206>

Documento gerado em: 07/11/2018 16:00

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

# A Saúde e Você

*A Saúde se adquire e se conserva. A intenção que motiva esta caminhada, é porque sabemos que se pode fazer muito mais do que se pensa pela própria saúde.*

*«A saúde e você» é um jogo agradável e divertido, começa a jogar e veja como é fácil.*

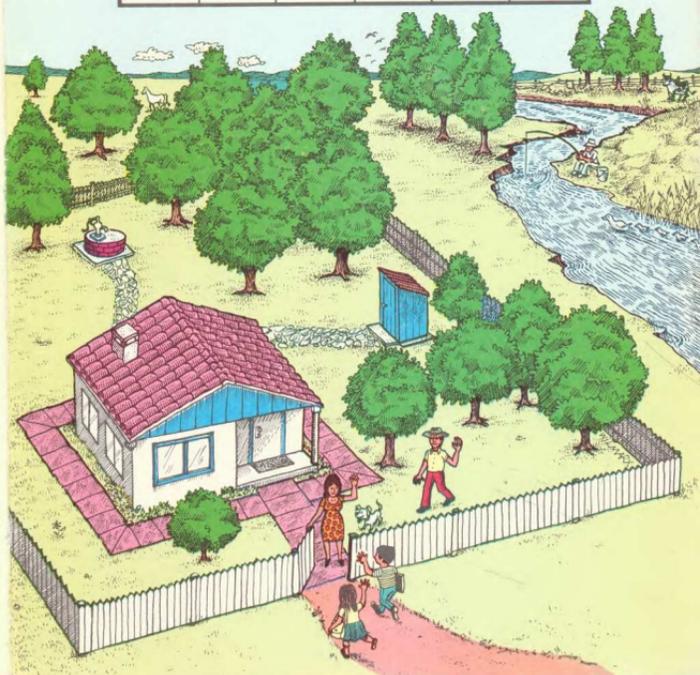


## REGRAS:

1. Podem jogar 2, 3 ou 4 pessoas. Destaque da cartela os quadradinhos que contém as cores amarelas, azuis, verdes, avermelhadas (peões). Os quadradinhos coloridos, ou seja, os peões, são colocados conforme a cor, na saída, que corresponde às figuras nºs 1, 2, 3, 4. Recorte, monte e cole o dado.
2. Cada jogador escolhe um destes números com 4 peões que lhe correspondem, ou seja:  
Jogador nº 1 — peões azuis  
Jogador nº 2 — peões vermelhos  
Jogador nº 3 — peões amarelos  
Jogador nº 4 — peões verdes
3. Quem tirar o menor número no dado começa o jogo, o seguinte o da esquerda e assim por diante.
4. O 1º jogador atira o dado, se conseguir tirar o nº 2 ou o nº 5 poderá sair com um de seus peões, colocando-o no quadradinho de saída
5. Qualquer outro nº sorteado não dá direito à saída de peões. Estes outros nºs servem apenas para o jogador movimentar algum peão seu que já tenha saído, fazendo-o avançar o nº de casas indicado pelo dado.
6. O objetivo de cada jogador é fazer entrar todos os seus peões no quadradinho central, depois de ter percorrido o seguinte trajeto:  
a) O jogador deve obedecer o sentido indicado pela seta de saída  
b) O jogador deverá correr todos os quadradinhos vermelhos até chegar na seta que contém o seu nº (de saída) e entrar na faixa de segurança, que corresponde às 4 últimas casas, até o quadradinho central.  
O jogador que conseguir percorrer primeiro este trajeto com todos os seus peões, ganhará o jogo, e receberá o título de «Jogador Saudável».
7. Se, ao movimentar seu peão ele cair numa casa ocupada por outro, de cor diferente, deixe o seu peão nesta casa. O outro peão voltará à saída recomeçando o jogo.
8. Se, ao movimentar seu peão, este cair nos quadradinhos azuis ou vermelhos, siga as instruções que estão ao lado do tabuleiro.
9. Um peão, na faixa de segurança, só pode entrar no quadradinho central quando seu dono tirar no dado o nº exato que falta para sair de sua posição e alcançar o quadradinho.  
Exemplo: Se o peão estiver a 3 casas do quadradinho o jogador tirar o nº 5, o peão anda 4 casas (incluindo o quadradinho) para frente e volta uma.

Apresenta

# A Saúde e Você



**A** Beber água de poço protegido, livre de sujeiras evita doenças.  
**ANDE 3.**

**B** Tomar água suja, com terra, cisco, insetos é perigoso. Você pode ficar doente.  
**VOLTE 2.**

**C** Um poço longe da privada, da estrebaria e do chiqueiro e em lugar alto evita a entrada de fezes na água.  
**ANDE 3.**

**D** Quem não procura saber donde vem a água que bebe na escola nem se preocupa com a caixa d'água ou com o poço, pode estar bebendo água suja, prejudicial à saúde, sem dar-se conta disso.  
**VOLTE 3.**

**E** Você já sabe que água limpa faz bem para a saúde. E por isso também cuida para que outras pessoas não bebam água contaminada de germes causadores de doenças.  
**ANDE 3.**

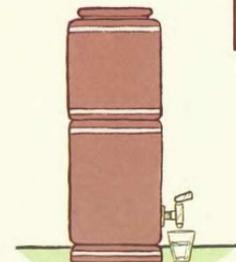
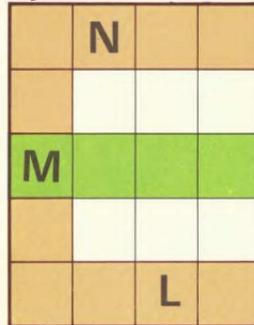
**F** Casa sem privada, em que as pessoas fazem as necessidades em qualquer lugar, torna-se uma fonte de doenças.  
**VOLTE 6.**

**G** Poço revestido e bem protegido não deixa entrar as águas venenosas e os adubos trazidos pelas encurtadas e pelas enchentes.  
**ANDE 6.**

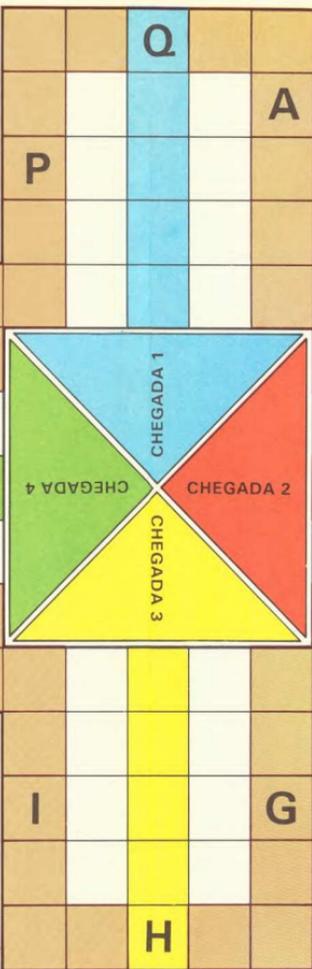
**H** Quem não limpa nem desinfeta o poço ou a caixa d'água de sua casa ou de sua escola não está preocupado com a qualidade da água que as pessoas bebem.  
**VOLTE 5.**



SAÍDA 4



SAÍDA 3



SAÍDA 1



**I** Você limpou e desinfetou, de tempos em tempos, a fonte e a caixa d'água. Para completar a proteção de sua saúde vai fazer também um filtro com pedra brida, carvão e areia no poço de sua casa.  
**ANDE 4.**

**J** Não testar a água que se bebe, por meio de exames de laboratório, ou com métodos caseiros, mostra pouco cuidado com a saúde.  
**VOLTE 4.**

**L** Ferver e filtrar a água, limpando também o filtro a cada semana, preserva a saúde da família.  
**ANDE 5.**

**M** Fezes da patente e esterco do chiqueiro e da estrebaria, indo direto ao rio ou açude onde você toma banho e o gado bebe água, são um perigo danado para a sua saúde e a do gado.  
**VOLTE PARA O INÍCIO.**

**N** Patente sempre limpa, com assento tampado, desinfetada uma vez por semana com cinza, cal, óleo queimado, creolina ou asseminado é uma tranquilidade.  
**ANDE 3.**

**O** Andar de pé descalço em estrebaria, patente ou chiqueiro sujos é deixar a porta aberta às doenças.  
**VOLTE 5.**

**P** Você tendo bem presente que 60 a 70% do nosso corpo é feito de água, logo vê como é importante estar sempre alerta, para só permitir a entrada de água limpa e bem cuidada.  
**ANDE 3.**

**Q** Balde para tirar água do poço, fonte ou cisterna deve estar bem limpo. Não serve para isso balde ainda cheirando a leite ou jogado na sujeira.  
**VOLTE 2.**



SAÍDA 2