

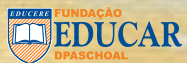


# DIOGO E OLÍVIA

Livro de atividades



Patrícia Engel Secco  
Ilustrado por Edu A. Engel





Revisão  
Patrícia Zahorcsak

Editoração  
Evidência.Br

Coordenação Editorial  
Sílvia N. Martins Prado

Realização  
Editora Fundação EDUCAR DPaschoal  
[www.educardpaschoal.org.br](http://www.educardpaschoal.org.br)  
F: (19) 3728-8209



Todos os livros da Fundação EDUCAR são distribuídos gratuitamente em escolas públicas, instituições e bibliotecas.

Esta obra foi impressa na Gráfica Editora Modelo Ltda., em papel couché fosco 115 g/m<sup>2</sup>, no ano de 2003, com tiragem de 50.000 exemplares para esta 1ª edição.

Diogo e Olívia eram bons amigos. Aliás, Diogo era o melhor amigo de Olívia.

Por mais incrível que possa parecer, as crianças tinham a mesma idade, estudavam na mesma escola e até moravam na mesma rua...







As crianças passavam a manhã na escola, estudavam muito e, à tarde, depois de terem feito as lições de casa, brincavam muito... Diogo e Olívia sabiam que brincar também é muito importante.



Olívia adorava andar de bicicleta e Diogo amava jogar futebol. Além disso, gostavam de correr, brincar de pega-pega, esconde-esconde... As crianças não paravam quietas, o que na verdade era muito bom, pois praticar exercícios diariamente é ótimo para manter a saúde em dia...



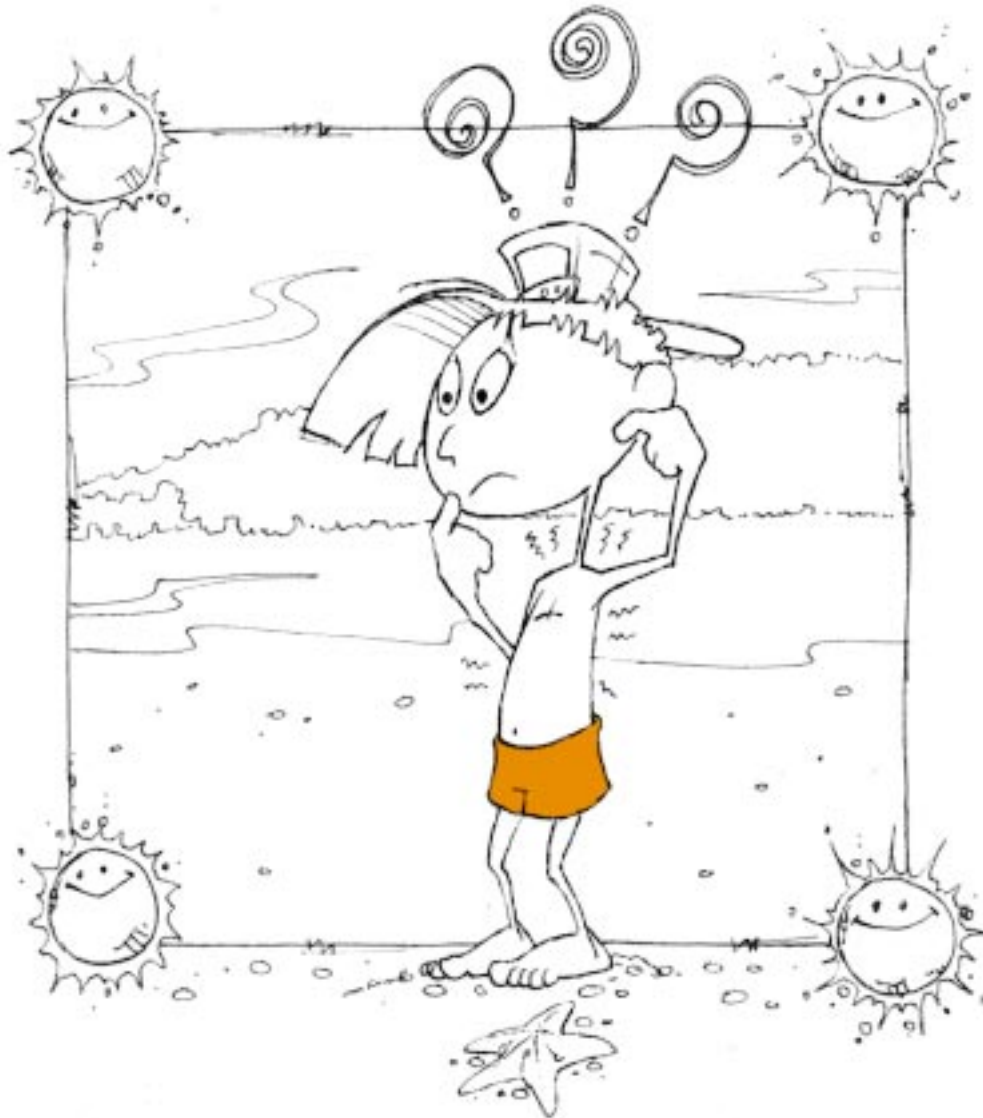
Num belo verão, Diogo e Olívia foram para a praia juntos... e, como era de se esperar, ficaram na mesma casa, bem em frente ao mar.

Lá eles nadaram, construíram castelos de areia, pescaram peixes de todos os tamanhos, tentaram até caçar siris, mas não foram as



brincadeiras de areia a coisa mais importante que os dois amigos aprenderam...

Como Olívia era muito branquinha, de pele clara, cabelos loiros e olhos claros, os cuidados que sua mãe tomava com o sol eram intensos...



Isso chamou a atenção da mãe do Diogo que, por ser morena de olhos escuros, nunca havia se preocupado com isso.

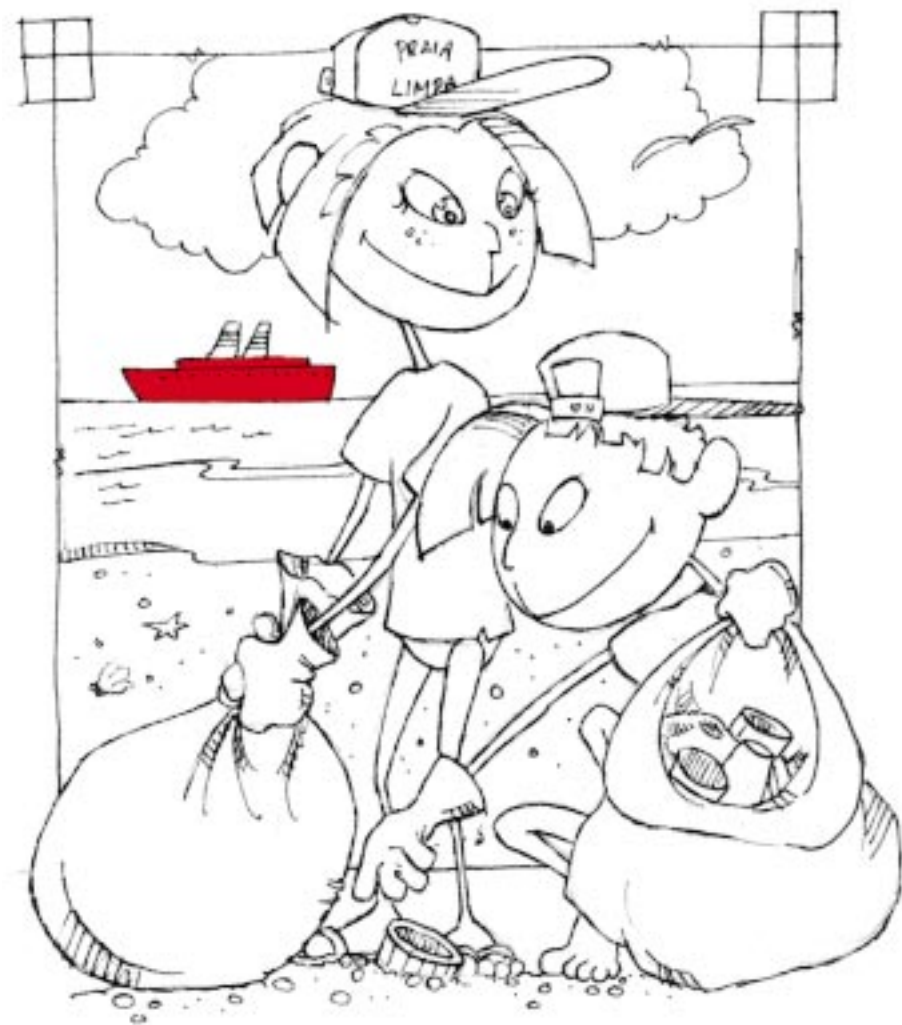
Pois foi justamente naquela temporada que a família do Diogo aprendeu que sol em excesso, ou em horas erradas, pode fazer muito mal à saúde.



E Diogo que o diga, pois não tomou muito cuidado e, logo nos primeiros dias, ficou todinho ardido!

Mas a mãe da Olívia deu ótimas dicas para ele que, tomando os devidos cuidados, pôde aproveitar muito bem toda a diversão.





Pois é, criança aprende logo a gostar do que é bom!

E mais: Diogo e Olívia gostaram tanto de brincar na praia que não podiam ver ninguém sujar a areia ou o mar: iam logo conversar com o Zé Sujão.



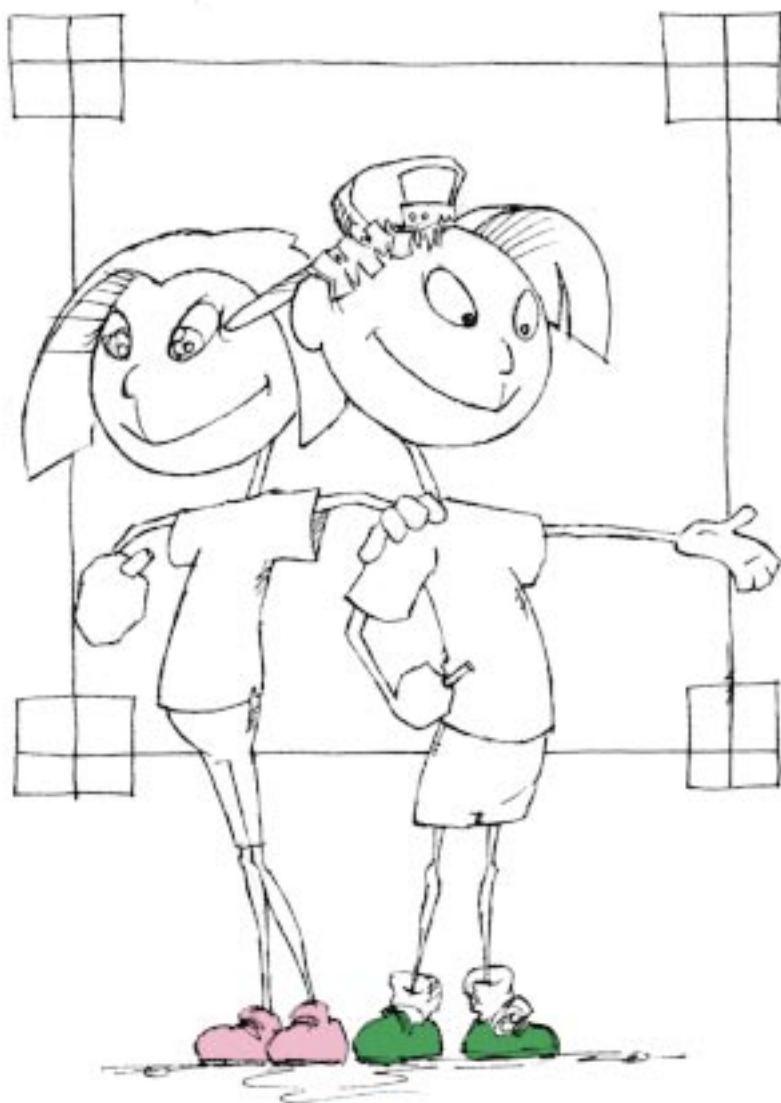
Já Olívia, que só gostava de comer lanches e tomar refrigerantes, achou muito interessante experimentar todas as delícias que a mãe do Diogo colocava na mesa, como frutas, legumes, verduras e carnes magras, refeições leves e bem apropriadas para o verão.



Explicavam que era muito mais fácil jogar o lixo na lixeira do que ficar milhares de anos esperando a natureza se livrar dele...

O que deu um super-resultado: todo mundo passou a colaborar e a praia ficou linda, limpa!

*Pinte as cenas diferentes e faça um círculo em volta dos lixos jogados na areia, que não deveriam estar lá.*



Os dias se passaram, as férias terminaram, mas Diogo e Olívia até hoje lembram muito bem o que aprenderam durante aqueles dias na praia.

Tanto, que resolveram escrever, aqui, um quadro com todas as dicas importantes para uma vida alegre, saudável e cheia de energia...

### Dicas do Diogo e da Olívia:

- 🗑️ Estude sempre.
- 🗑️ Brinque bastante.
- 🗑️ Não fique no sol sem boné ou camiseta.
- 🗑️ Proteja-se dos raios solares mais intensos, ou seja, entre as 10 horas da manhã e as 4 horas da tarde.
- 🗑️ Não abuse e utilize protetor solar.
- 🗑️ Para a praia, leve sempre um guarda-sol.
- 🗑️ Coma bem, coma de tudo.
- 🗑️ Não deixe as verduras, frutas e legumes de lado. Eles fazem muito bem.
- 🗑️ Tome bastante água, muitos copos por dia.
- 🗑️ Cuide da natureza.
- 🗑️ Preserve a vida.
- 🗑️ Tenha bons amigos e...
- 🗑️ Seja feliz!