



VAMOS! BRINCAR!

SUPERLIMPOS

Um conto sobre higiene



Por Kara McMahon
Ilustrado por Barry Goldberg


"Sesame Workshop"®, "Sésamo"® e personagens, marcas e elementos de design associados são de propriedade e licenciados por Sesame Workshop.
© 2019, 1992 Sesame Workshop. Todos os direitos reservados.

Olá, amigas e amigos! Obrigado por participar do programa "Monstros Saudáveis e Felizes". Elmo está feliz em vê-los.

Hoje, Elmo vai conversar com alguns amigos sobre um assunto muito importante: higiene! E sobre como podemos manter nosso corpo limpo e saudável.

**m**onstros
saudáveis & felizes






Os primeiros convidados do Elmo são Ênio e Beto, mas onde está o Beto? Beto, é hora de aparecer!

Bem, Elmo, meu velho amigo Beto se sente um pouco envergonhado hoje. Agora ele não está limpo.

monstros
saudáveis & felizes



Talvez Beto só precise que o animemos um pouco. Vamos lá, amigos, vamos dar um grande aplauso ao Beto!

Quem pode falar pro Elmo a
diferença entre Beto e Ênio?

Ênio está limpo! Parece que
ele acabou de tomar um
banho. Está superlimpo!

Beto parece sujo. Acho
que ele deve tomar banho!

É verdade! Estou superlimpo porque acabei de tomar banho. Usei sabão e uma esponja para lavar meu corpo e shampoo para lavar meu cabelo. Eu tomo banho todos os dias!

Elmo também. E vocês?



Beto, por outro lado, não tomou banho hoje.

Elmo, a única razão pela qual estou tão sujo agora é porque eu estava limpando a bagunça do Ênio o dia todo. Normalmente sou muito limpo e arrumado.

Claro que sim, Beto.



Não se preocupe, Beto. Aqui no Monstros Saudáveis e Felizes resolvemos problemas. Por ser um amigo tão bom, você ganhou uma superlimpeza com a nossa equipe superlimpa.


Ótimo, Beto! Posso emprestar meu patinho.

Agora, desculpe-nos enquanto fazemos uma pausa comercial.



Os monstros sempre me perguntam o segredo do meu cabelo brilhante. Quando tomo banho, sempre lavo o cabelo com o Shampoo para Monstros Suave e Sedoso. Ele deixa meu cabelo limpinho, e cabelos limpos são saudáveis, brilhantes e cheiram bem. Experimente o Shampoo para Monstros Suave e Sedoso!





Antes do Elmo trazer nosso próximo convidado, vejamos como está nosso amigo Beto.

Oi Elmo! Este banho está uma delícia! A água está quentinha e é muito bom estar limpo novamente.

Obrigado, Beto! Agora sim, vamos chamar o outro convidado.

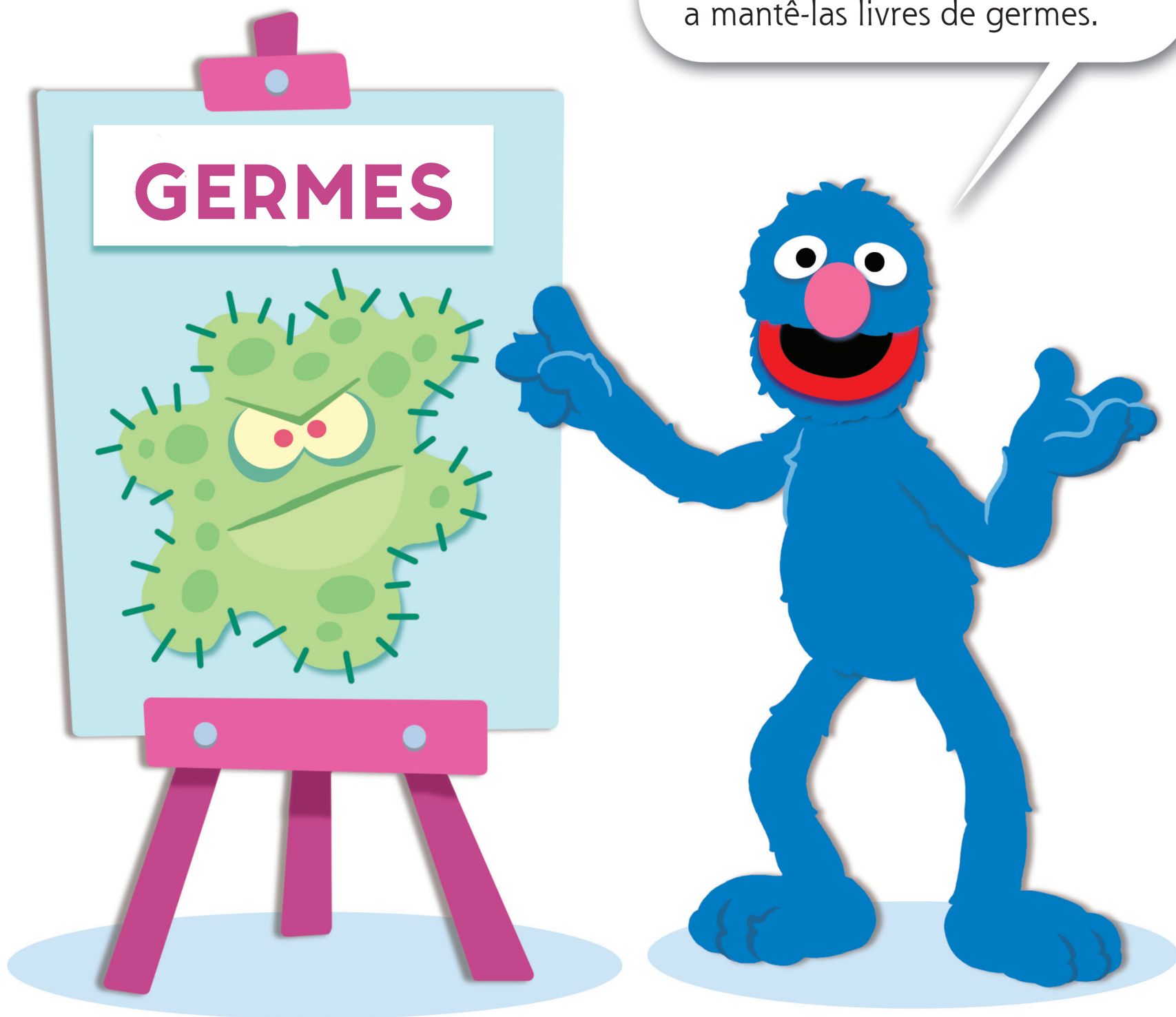
Bem-vindo ao Monstros Saudáveis e Felizes, senhor Grover.

Olá, todo mundo! Eu, Grover, demonstrarei a maneira correta de lavar as mãos. Certifique-se de usar água e bastante sabão. E não se esqueça de enxaguar! É uma boa ideia contar até 20 enquanto esfrega as mãos para garantir que fiquem bem limpinhas.



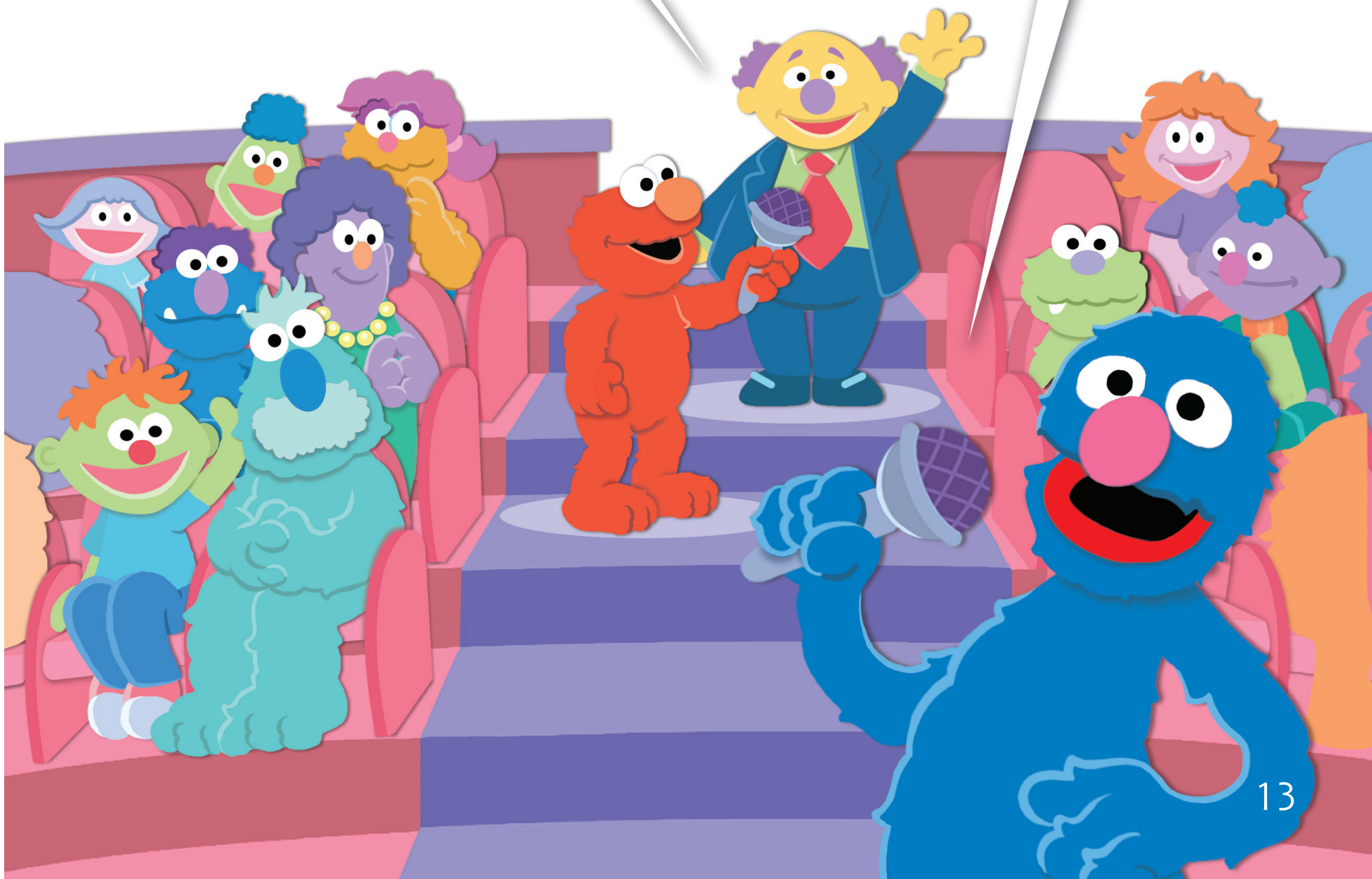
Nós lavamos as mãos para eliminar os germes. Você não pode vê-los porque eles são muito pequenos, mas acho que se parecem com isso.

Tocamos muitas coisas com as mãos, por isso é difícil mantê-las limpas. Mas lavá-las com água e sabão ao longo do dia nos ajuda a mantê-las livres de germes.



Tenho uma pergunta,
Grover. Quando devo
lavar minhas mãos?

Excelente pergunta! Você deve lavar as
mãos antes de comer, depois de usar o
banheiro e toda vez que ficarem sujas.
Você deve lavar as mãos muitas vezes
durante o dia.



Obrigado... a h ... a h ... a h ... atchim!
Opa, desculpe o Elmo.

Todo mundo viu como Elmo cobriu a boca quando espirrou? Cobrir a boca quando tossimos ou espirramos ajuda a impedir a propagação de germes como vírus e bactérias.



Elmo, você pode mostrar a todos por que usou o braço em vez da mão para cobrir a boca?

Claro! Elmo sabe que cobrir a boca com o braço ou com um lenço ao tossir ou espirrar ajuda a manter as mãos limpas e sem vírus ou bactérias.

Elmo tem que fazer uma pausa para alguns comerciais, mas já estamos de volta!



Na minha família, usamos roupas limpas todos os dias. Mantemos nosso corpo superlimpo tomando banho e vestindo apenas roupas limpas. O sabão Sonho mantém nossas roupas limpas e frescas. E tem um cheirinho delicioso!



Estamos de volta! Os próximos convidados do Elmo são Come Come e Ursinho. Bem-vindo, Come Come! Bem-vindo, Ursinho!



Eu vim hoje para mostrar como escovar os dentes. Escovo os dentes todas as manhãs e todas as noites antes de dormir.



Minha mãe mostrou quanto creme dental devo usar. Ela me ensinou a não engolir a espuma enquanto escovo. Tenho que cuspir tudo e enxaguar bem quando terminar. Vou te mostrar como é fácil!




Enquanto o Ursinho escova os dentes, mim cantar a música do alfabeto! Precisamos escovar os dentes o tempo suficiente para ficarem bem limpos, mas ser difícil saber quanto tempo! Mim saber que cantar ou cantarolar a música do alfabeto uma ou duas vezes é uma boa maneira de saber.



Todos cantando com o Come Come!



N O P Q R S T U V W X Y Z



Come Come, para agradecer a ajuda hoje, Elmo quer te dar um biscoito. Aqui está, Elmo vai entregar a você.

Não, Elmo! Mim querer um biscoito, mas mim pegar. É importante lembrar dessa regra: "só tocar se for comer!"

Mas as mãos do Elmo estão limpas!

**mônstros**
saudáveis & felizes

Não, Elmo. Lembre-se:
"só tocar se for comer!"

Está bem! Mas antes de comer seu
biscoito, o que o Come Come deve
fazer? Isso mesmo: lavar as mãos!



Elmo espera que tenha aprendido muito sobre higiene hoje.

Lembre-se: fique superlimpo hoje, amanhã e todos os dias!

