

ANDRASTA FITNESS SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{HS}

Obras já editadas:

- *Kid's Education* "Aprender regras colorindo"
- *Woman Care* "Defesa Pessoal para Mulheres"

Obras em edição:

- *Kid's Education* "Não tenho medo mamã"
- *Woman Care* "Defesa Pessoal para Profissionais"

Obras a editar:

- *Kid's Education* "Defesa Pessoal para Crianças"
- *Woman Care* "Defesa Pessoal para Professores"

ANDRASTASYSTEM KID'S EDUCATION^{HS}

Aprender regras colorindo



Uma publicação para distribuição gratuita

Autor: Miguel A. S. Correia, Portugal

Desenhos: Karem Grace, Brasil

Andrasta System a pensar em si e nos seus...

Torne-se uma pessoa Andrasta. Participe.

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{HS}



Mensagem do Autor

Hoje em dia, no meio de tanta tecnologia de psp, xbox, pc, imac, e até do magalhães ou de qualquer outra sígla (que nos dá aquele descanso enquanto vemos a novela ou assistimos numa alienação completa uma qualquer imagem na televisão, ocupando as nossas crianças de tal forma que nem as aturamos quando chegamos a casa mortos de cansaço de um trabalho que suportamos para podermos pagar e depositá-las na creche para quem não tem a sorte de recorrer aos pais), corremos um sério risco de nem chegarmos a conhecer verdadeiramente os nossos filhos. Enganem-se, a educação não começa na escola, mas em casa com os pais. Dedicuem um desenho por fim de semana aos vossos filhos explicando-os e tenham tanto prazer com eles como eu tive a fazer esta edição.

Sempre convosco,

Miguel Correia



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta os meninos bem comportados na sala de aula.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRATA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRATA[®]SYSTEM.COM



Desenha vários peixinhos dentro do aquário, todos contentes a viver juntos, como se fossem os melhores amigos.

Pinta-os e também às coisas dentro do aquário.

Pede aos teus pais para te explicar o que é "viver em harmonia".



...o vórtice do conhecimento...

ANDRATA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRATA[®]SYSTEM.COM



Faz um jogo com a tua mãe. Por cada nome que a tua mãe disser, mostra-lhe qual das caras te faz lembrar essa pessoa.

No final, pinta as caras com as cores que te apetercerem em cada uma delas.

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



...o vórtice do conhecimento...



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Desenha a cabeça de quem tens mais medo e pinta-a.

Faz um jogo com a tua mãe. Mostra-lhe o desenho e vê se ela adivinha quem é. Se adivinhar dá-lhe um rebusado. Se não adivinhar ela tem de te dar um.

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



...o vórtice do conhecimento...



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Sempre que um menino ou menina cai no recreio da escola, vê se tem sangue na cabeça e chama uma auxiliar ou professora.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Desenha uns olhos bonitos no Sr. Policia.

Pinta o Sr. Policia e pede para explicar o que ele faz.

Ele é nosso amigo. Quando nos perdemos temos de ir ter com ele.

Ele encontra sempre os nossos pais.

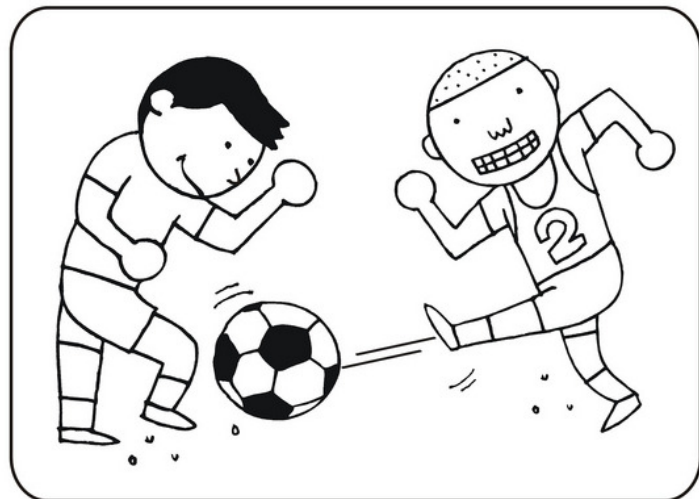
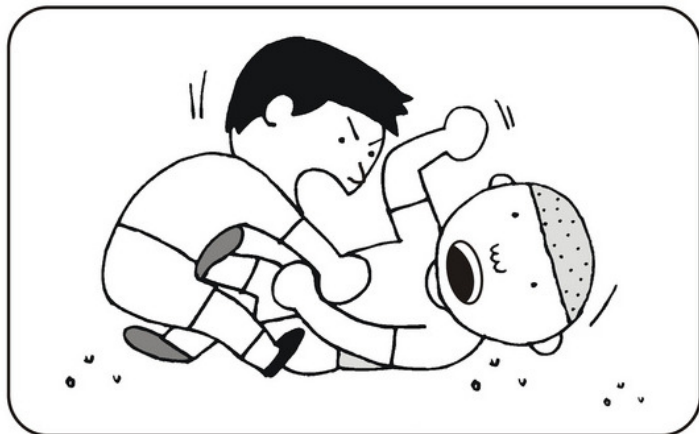


...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o que costumás fazer na escola.

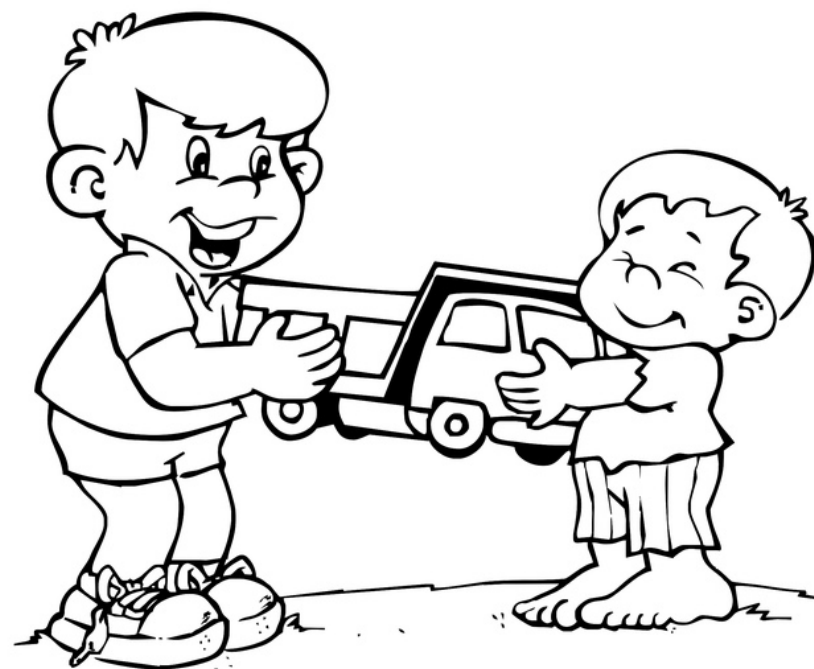


...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



*Partilha os teus brinquedos com os mais pequeninos.
Mostra que já és crescido(a).*

Pede aos teus pais para te explicar o que é a partilha.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta esta família.

Pede ao teu pai ou à tua mãe, que te leia uma história

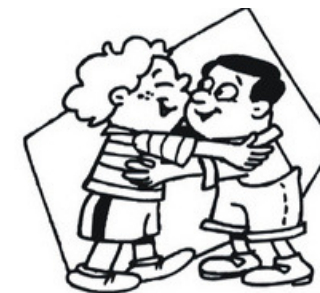


...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o que as crianças bem educadas fazem



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Pede aos teus pais para te explicarem porque ficamos doentes.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTMSYSTEM.COM



Feliz dia das Mães!



Feliz dia das Mães!

Pinta o desenho de ti com a tua mãe neste dia.

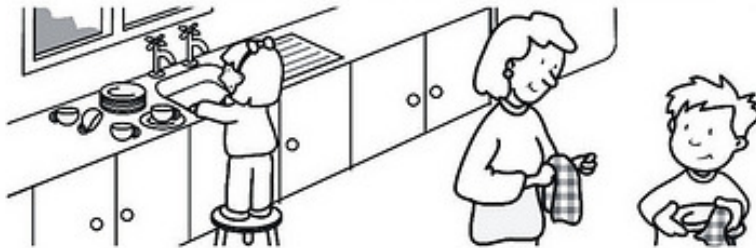


...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTMSYSTEM.COM



Pinta o desenho.

Pede à tua mãe para te ensinar a ajudar nas tarefas de casa.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Pede aos teus pais para te explicarem o valor da amizade.



...o vórtice do conhecimento...

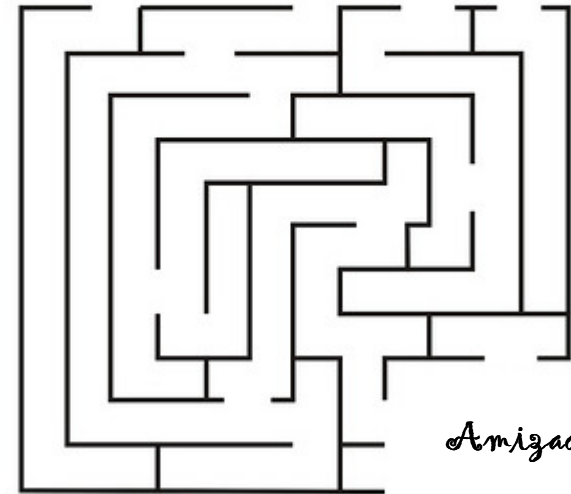
ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta os meninos que são amigos



Amizade

Pinta o desenho.

Mostra o caminho certo da amizade aos meninos.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Feliz dia dos Pais!

Pinta o desenho com o teu pai no dia dos pais.



Pinta o desenho.

Pergunta aos teus pais porque a tua professora é tua amiga.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Descobre as sete diferenças e pinta o desenho.

Pede aos teus pais para te explicarem porque é tão importante termos atenção nas coisas que fazemos.

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



...o vórtice do conhecimento...



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Mostra aos teus pais qual dos meninos é parecido contigo quando desenhavas.

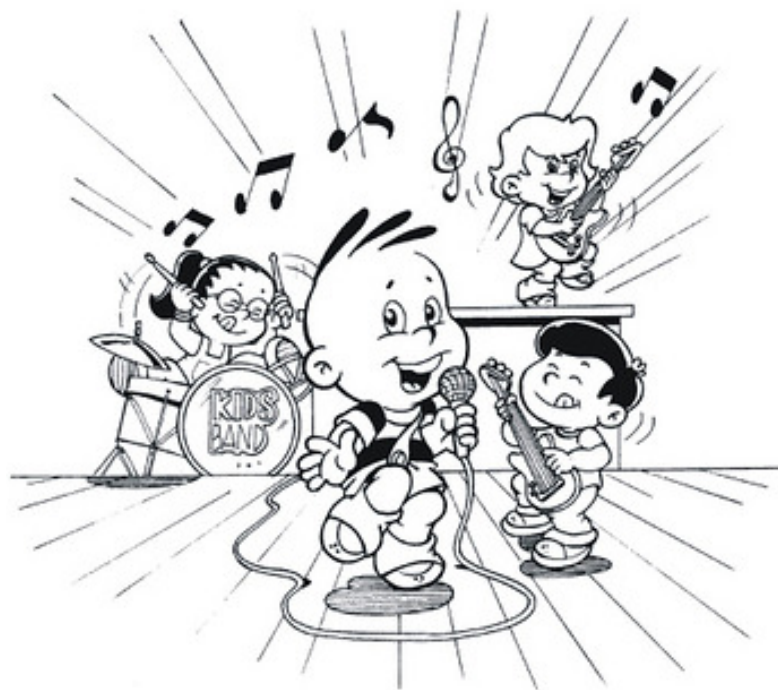
ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



...o vórtice do conhecimento...



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Ganhar é importante mas é mais importante participar e divertirmo-nos.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta os meninos.

Pede aos teus pais para te explicar porque os meninos de todas as cores são iguaizinhos a ti.



Pinta o desenho e diz qual o animal que não está a ajudar a apanhar as uvas, não sendo amigo dos outros.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Pergunta aos teus pais porque é importante comermos fruta.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Pergunta aos teus pais porque não podes entrar na água sem ser acompanhada de um adulto.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho com o teu avô.

Pede-lhe para contar uma história enquanto pintas.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho com a tua avó.

Pede-lhe para contar uma história enquanto pintas.

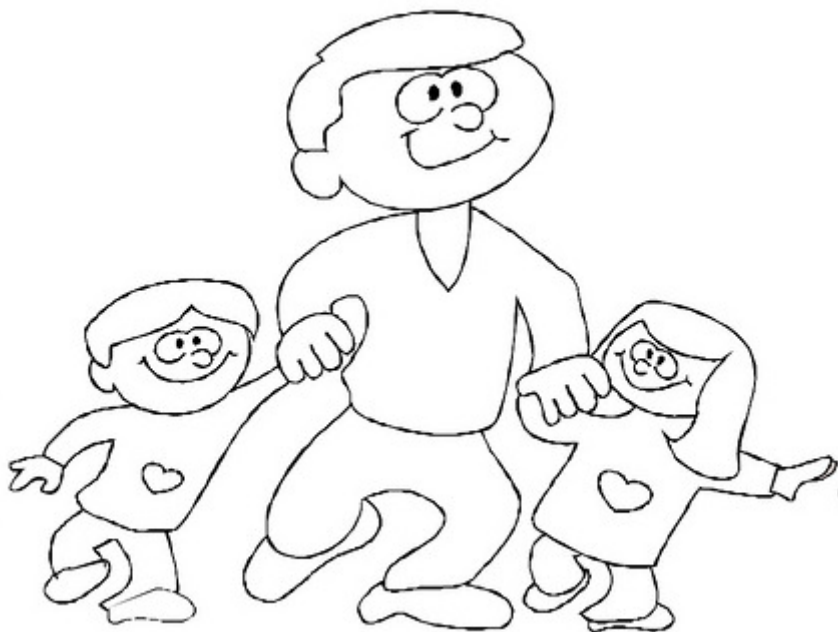


...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Pede aos teus pais para te explicarem porque não podes soltar a mão quando eles ta agarram na rua.



Pinta o desenho.

Pergunta aos teus pais porque não podes brincar com facas da cozinha ou coisas parecidas.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}

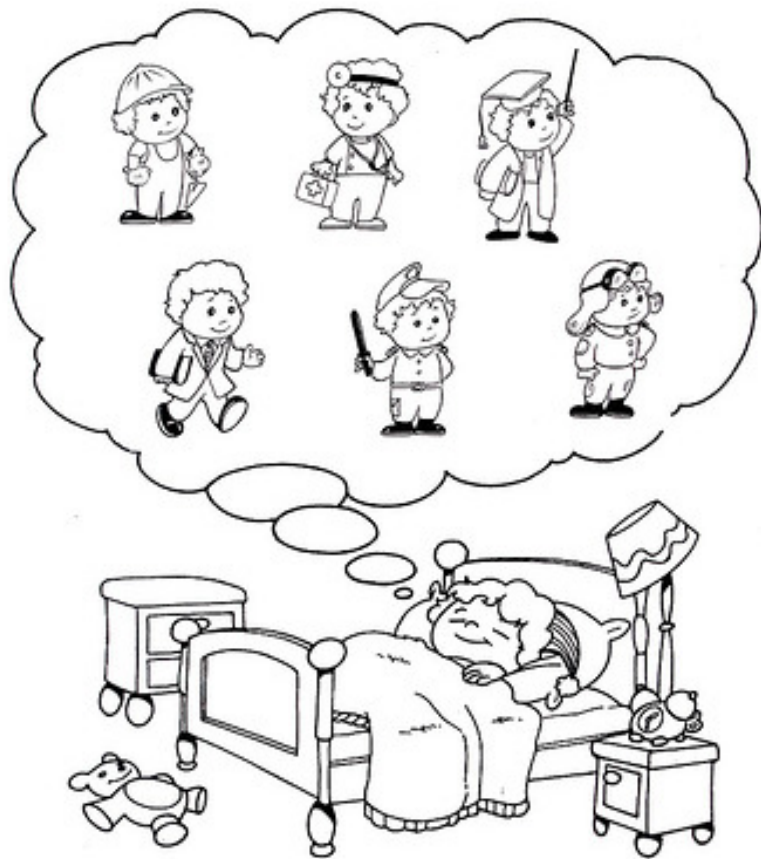


...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Pede aos teus pais que te expliquem os trabalhos de cada menino.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Pede à tua mãe que te explique porque não podes mexer no fogão.

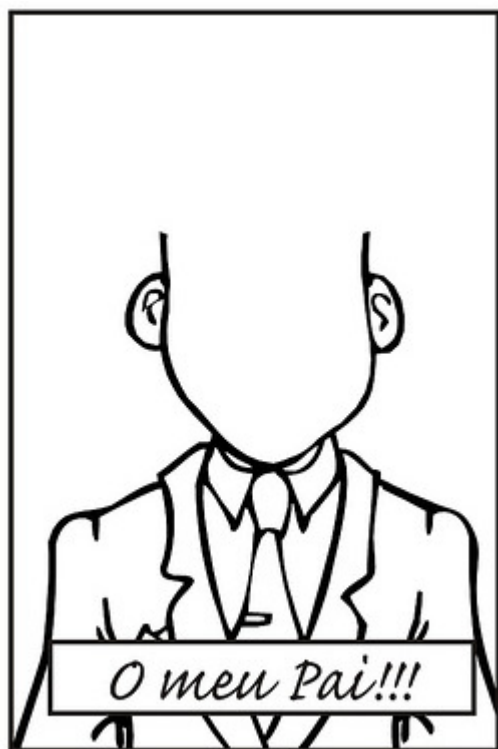


...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Desenha a cara e cabelo do teu pai.
Pinta o desenho e depois oferece-lhe.



Pinta o desenho.
Pinta os quadrados dos meninos mal comportados.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}

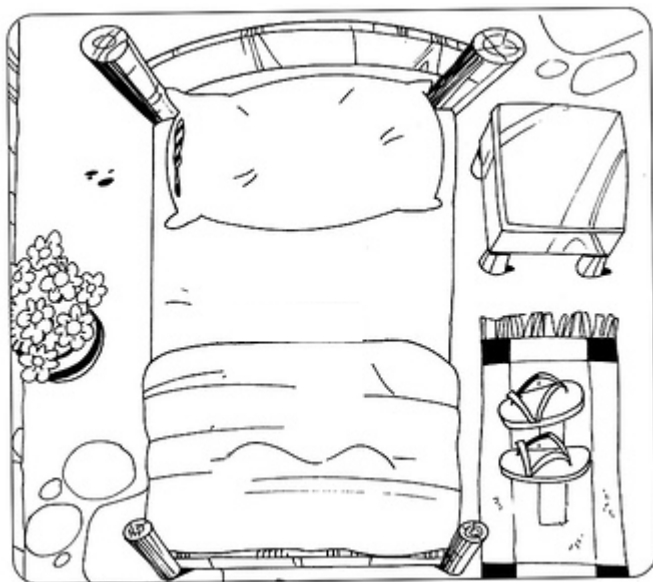


...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho como o teu quarto.

Pede aos teus pais que te expliquem porque é perigoso saltar em cima da cama.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}



Pinta o desenho.

Pede aos teus pais que te expliquem porque é que nunca se deve atirar uma pedra a outro menino.



...o vórtice do conhecimento...

ANDRASTA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM^{RS}