



Aluno(a): \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: \_\_\_\_\_ Professor (a) \_\_\_\_\_

## A higiene e outros hábitos saudáveis

Para manter a saúde do corpo, é preciso manter alguns hábitos saudáveis. A higiene, portanto, é um dos hábitos saudáveis mais importantes que existe.

Higiene é um conjunto de condições ou regras de limpeza e asseio que conduzem ao bem-estar, à preservação da saúde e à prevenção de doenças.

A higiene pessoal é fundamental para evitarmos que bactérias e outros agentes externos ataquem o nosso corpo provocando infecções e doenças.

Texto adaptado da Coleção Eu gosto

1- Observe as gravuras e marque com X as que representam hábitos saudáveis.



2- Procure no dicionário o significado das palavras de acordo com o texto.

a) asseio: \_\_\_\_\_

b) preservação: \_\_\_\_\_

c) prevenção: \_\_\_\_\_

d) infecções: \_\_\_\_\_

3- Quais são os cuidados que você tem com a sua saúde?

4- O lazer também é um hábito saudável. Cite três atividades que você costuma fazer nos momentos de lazer.

5- Desenhe o seu lazer favorito.

