



Aluno(a): _____

Escola _____

Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: _____ Professor (a) _____

CONTEÚDO: HIGIENE PESSOAL

O que é, o que é que temos que fazer todos os dias, mas não cansa e além de tudo faz bem para saúde???

Quem respondeu **higiene pessoal** acertou!!!

I _ Vídeo

Link para acesso: <https://www.youtube.com/watch?v=k2z0ppvRqEY>

II – Texto

HIGIENE

É isso mesmo, a higiene pessoal é muito importante para manutenção da saúde e deve fazer parte de nossos hábitos diários. Depois que você cria uma rotina de higiene, faz tudo certinho e não perde tempo nenhum.

É claro que no começo a mamãe, o papai e até a professora vão ajudar a mostrar como fazer essa higiene direitinho, mas logo dá para você fazer tudo sozinho.

Vamos começar pelas rotinas diárias...

A primeira delas é o hábito de **lavar as mãos**, muito importante e podemos fazer a qualquer hora, mas principalmente antes das refeições e depois de ir ao banheiro. Nossas mãos nunca param quietas e estão sempre pegando coisas que podem ter **micróbios**, ou seja, pequenos “**bichinhos**” que podem fazer mal à saúde. Embaixo das unhas é outro local que eles gostam de se esconder, mas lavando bem as mãos não tem problema nenhum.

Outro hábito de higiene importante é **escovar os dentes** ao acordar, antes de dormir e depois das refeições. Manter a higiene bucal é fundamental não só para os dentes e boca, mas para o corpo todo.

Tomar banho todos os dias é muito importante. Usar xampu para os cabelos, esfregando bem e sabonete para o resto do corpo, sem esquecer as orelhas e os pés. O banho, além de deixar você limpinho relaxa bastante depois de um dia de muitas atividades!

Há outros hábitos de higiene pessoal que não precisamos fazer todos os dias, mas sim semanalmente ou mesmo mensalmente. **Cortar as unhas**, por exemplo, é superimportante para evitar que aqueles “**bichinhos**”, os micróbios, fiquem escondidos nelas.

Como você pode perceber, manter a higiene corporal é fácil e pode evitar muitos problemas!



Curiosidade

Para que as mãos fiquem bem limpas é importante ensaboá-las e esfregá-las por pelo menos 15 segundos, fazendo muita espuma pois é ela que realmente elimina os micróbios.

<https://www.smartkids.com.br/trabalho/higiene>

ATIVIDADES

1- Higiene são todas as ações que praticamos no nosso dia a dia para prevenir doenças. A higiene pessoal é fundamental para um corpo saudável. São ações de higiene pessoal as seguintes situações,

EXCETO:

- a) Tomar banho diariamente.
- b) Lavar o cabelo somente uma vez por mês.
- c) Manter as unhas sempre limpas e curtas.
- d) Escovar os dentes após as refeições.

2- Para se ter uma boa saúde é necessário cuidar do corpo e do ambiente. Isso significa dizer que precisamos ter:

- a) Hábitos de higiene física.
- b) Hábitos de higiene ambiental.
- c) Hábitos de higiene física e ambiental.
- d) Nenhum hábito de higiene.

3- Quando adquirimos hábitos de higiene poderemos ter:

- a) Uma vida mais longa.
- b) Uma vida mais curta.
- c) Problemas de saúde.
- d) Menos saúde.

4- Para manter a higiene física precisamos:

- a) Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes várias vezes ao dia.
- b) Não lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes durante o dia.
- c) Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes uma vez por semana.
- d) Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes uma vez por mês.

5 - Banhos diários, escovação dos dentes, utilização de roupas limpas são hábitos de :

- a) Educação
- b) Higiene pessoal
- c) Escolaridade
- d) Adultos

6 - Quando devo lavar as mãos?

7 - E quando escovar os dentes? Por quê?
