



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 - Como se faz a limpeza de mãos e unhas?

- a) As mãos devem estar sempre limpas e os alimentos e a comida não devem ser manipulados antes da lavagem das mesmas. Devem ser lavadas, principalmente, antes e depois das refeições e após utilizar o banheiro. É recomendável que sejam higienizadas com água e sabonete ou com álcool. Uma outra dica é a utilização de sabonete líquido que, ao contrário do sabonete em barra, não tem contato com outras pessoas.
- b) Lavar com água corrente e sabão é sempre uma boa solução.
- c) Passar álcool em gel é suficiente.

2 - Quais são os riscos da não higienização?

- a) Os riscos, para quem não lava as mãos, podem ser a contaminação com bactérias e germes, que são transmitidos quando há um contato com um objeto contaminado.
- b) As unhas devem ser mantidas sempre limpas e cortadas regularmente. A sujeira armazenada por baixo das unhas pode causar doenças (intestinais e verminoses) quando a pessoa leva a unha à boca.
- c) Sujar a roupa com a poeira da mão.
- d) Não há riscos.

3 - Quais são os hábitos de higiene básicos que devemos praticar diariamente?

---

---

4 - Que cuidados devemos ter com nossos cabelos, dentes, unhas e roupas?

---

---

5- Muitas vezes, ao chegarmos em casa depois de um dia inteiro de atividades, tiramos a roupa que aparentemente está “limpinha”. Mesmo assim, a colocamos direto no cesto de roupas sujas, para ser lavada. Mas, se ela está “limpinha”, por que não podemos usá-la até que fique visivelmente suja?

---

---

---

6 – De acordo com o vídeo várias doenças são evitadas a partir da higiene pessoal. Cite 03 exemplos de doenças que podem ser prevenidas através da higiene pessoal e da higienização de frutas e legumes.

---

---