

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: 6º

Professor (a): _____ Disciplina: ÉTICA E CIDADANIA

Semana 16: de 24 a 28 de maio de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Educação para o autocuidado com a saúde.

Motive-se! Aprenda!

Higiene Pessoal

A palavra higiene é de origem grega que significa 'hygeinos' que quer dizer o que é saudável. Além de proteger contra possíveis doenças, também ajuda na autoestima das pessoas, pois com a higiene, elas se sentem mais confortáveis e confiantes. A lavagem diária tem como prerrogativas também, a manutenção da saúde individual e a proteção contra os mais diversos agentes externos. Os hábitos de higiene no Brasil não eram tão cultivados antigamente. Em 1800, as residências não tinham banheiros e tudo era feito em penicos e bacias, que eram levados para longe pelos escravos. Em 1808, a família Real instalou água encanada no município do Rio de Janeiro, o primeiro no país a ter água encanada.

Higiene Corporal

A higiene corporal é um conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com seu corpo para ter melhores condições de bem-estar e saúde mental. Consiste em medidas que garantem a limpeza do corpo, da mente e do ambiente, a fim de garantir uma vida saudável para as pessoas.

Higiene Corporal das Mãos e Unhas

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. Outra dica é a utilização de sabonete líquido que, ao contrário do sabonete em barra, não tem contato com outras pessoas.

Higiene Corporal dos Cabelos O cabelo também é um item essencial para uma boa higiene corporal. Nele, ocorre o acúmulo de poeira e gordura e devido a isso, a lavagem deve ocorrer preferencialmente duas vezes por semana. Além da lavagem, eles devem ser cortados regularmente, pois a falta de corte deixa os fios mais quebradiços e danificados.

Horas de sono

Assim como a higiene corporal, o sono é necessário para o descanso da mente e a garantia de repouso. Uma pessoa adulta deve dormir entre 8 a 9 horas por dia. O sono se faz necessário, pois se não se dorme o necessário para descansar, a pessoa pode sofrer com o cansaço, depressão, fadiga, irritabilidade e dores musculares. Cuidados com o sono:

-Dormir e acordar nos mesmos horários para que o sono não seja alterado;

-O quarto deve ser utilizado somente para dormir;

-Não resolva problemas antes de dormir;

-Não tome ou coma alimentos que contêm cafeína;

- Ter refeições mais leves antes de ir dormir;

01) Podem ser consideradas normas de higiene corporal:

- (A) usar óculos de sol sem proteção UV e lavar os dentes só ao deitar.
- (B) ouvir música alta e ter uma vida sedentária.
- (C) ver televisão perto e tomar banho uma vez por semana.
- (D) lavar as mãos com frequência e manter o vestuário e o calçado limpos.

02) Para uma boa saúde mental, é importante incorporar certos hábitos de higiene mental, tais como

- (A) dormir pouco e caminhar em zonas verdes.
- (B) automedicar-se e passar horas no computador.
- (C) tomar medicamentos sob vigilância médica e praticar esportes.
- (D) fumar e praticar desporto.

03) São exemplos de normas de higiene alimentar:

- (A) cozinhar bem os alimentos e dormir diariamente as horas necessárias.
- (B) lavar as mãos antes de comer e praticar exercício físico regularmente.
- (C) não consumir bebidas alcoólicas e dormir diariamente as horas necessárias.
- (D) lavar bem os alimentos que comemos crus e lavar bem as mãos antes de comer.

04) Quais são os principais cuidados de higiene, para evitarmos a contaminação familiar de COVID-19?

HIGIENE MENTAL É...

... quando substituímos os maus pensamentos por um mais feliz e agradável. A higiene mental é a fonte da saúde, da paz e do bem-estar.



<http://simonehelenadumond.blogspot.com> - simona_dumond@hotmail.com