



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno(a): _____

Escola: _____

Data: ____ / ____ / ____

Ano de Escolaridade: 6º

Professor (a): _____ Disciplina: Ética, Cidadania e Saúde

Semana 21: de 28 de junho a 02 de julho de 2021.

Conteúdo(s) desenvolvido (s): Higiene pessoal: Eu me amo, eu me cuido.

Motive-se! Aprenda! Vídeo(s) <https://www.youtube.com/watch?v=jiPSnQtAG5M>

HÁBITOS DE HIGIENE

Para manter a saúde do nosso corpo precisamos adotar alguns cuidados. Um deles é ter bons hábitos de higiene para impedir a entrada de alguns micro-organismos no nosso corpo, como o Coronavírus e outros tipos de vírus, fungos, vermes e algumas bactérias.

Para o combate ao Coronavírus, uma das armas que utilizamos é o álcool em gel, que deve ser usado em situações em que não tivermos água para lavar as mãos.

É muito importante para a saúde manter os hábitos de higiene pessoal. Para isso, temos que tomar banho diariamente e usar roupas limpas, escovar os dentes após as refeições e antes de dormir, lavar sempre as mãos, após usar o banheiro e antes das refeições, manter as unhas curtas e limpas e não andar descalço.

Para manter o corpo hidratado é preciso beber bastante água, e esta tem que ser filtrada ou fervida. A água tem que ser incolor, insípida e inodora.

É essencial alimentar-se de forma saudável e estar bem atento à conservação dos alimentos, como por exemplo:

- Lavar as frutas e verduras;
- Ferver o leite antes de consumir;
- Guardar os alimentos perecíveis na geladeira;
- Cobrir os alimentos para não pousar moscas;
- Sempre observar a validade dos alimentos.

Para ter uma boa saúde devemos dormir no mínimo oito horas por dia, em um quarto limpo e arejado, pois é durante o sono que o ser humano produz grande parte dos hormônios para seu crescimento e desenvolvimento. É neste período, também, que nós selecionamos e guardamos as informações adquiridas durante o dia.

Para ter uma boa saúde mental é sempre bom ler bons livros e ouvir boas músicas, passear ao ar livre, praticar esportes e brincar.

Ao lavar as mãos, não esqueça das unhas!

Às vezes elas podem passar despercebidas, mas manter as unhas sempre limpas e bem cortadas, evita que elas se tornem depósitos de bactérias.

Conhecendo um pouco mais!

A higiene é um conjunto de ações e conhecimentos utilizados para garantir a promoção e manutenção da saúde. Existem diversos tipos de higiene, a saber:

- Higiene pessoal: cuidados e medidas tomadas individualmente para a promoção e manutenção da saúde.

- Higiene mental: cuidados e medidas que promovem e auxiliam na manutenção da saúde mental. A saúde mental, segundo a Organização Mundial de Saúde, pode ser definida como “um

estado de completo bem-estar físico, mental e social”.

- Higiene corporal: cuidados e medidas tomadas em relação ao corpo para a promoção e manutenção da saúde. Envolve também a higiene bucal.
- Higiene coletiva: cuidados e medidas tomadas buscando o bem de todos.
- Higiene da alimentação: cuidados e medidas tomadas em relação ao alimento, ao seu manuseio, preparo e armazenamento.

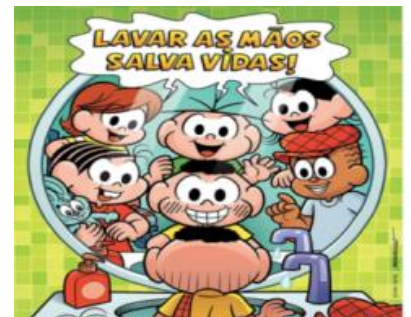
Fonte: <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/tipos-de-higiene.htm>

1. Após a leitura do texto, que cuidados devemos ter com a higiene pessoal?

2. Considerando que os alimentos saudáveis contribuem (e muito!) para o nosso crescimento e desenvolvimento, escreva o nome de cinco alimentos saudáveis que você conhece.

3. Podem ser consideradas normas de higiene corporal

- A) usar óculos de sol e escovar os dentes ao deitar.
- B) ouvir música alta e ter uma vida sedentária.
- C) ver televisão de perto e tomar banho uma vez por semana.
- D) lavar a mão com frequência e manter o vestuário e calçados limpos.



4. São medidas de higiene alimentar

- A) manter os alimentos fora da geladeira e beber água não tratada.
- B) lavar bem frutas legumes e verduras e cozinhar bem os alimentos.
- C) tossir e espirrar sobre os alimentos e limpar bem a cozinha.
- D) manter o recipiente do lixo destampado e lavar bem as mãos depois que mexer nos alimentos.

5. 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 dia sim, dia não.

6 – Assinale com um X a maneira correta de lavarmos nossas mãos para evitar a contaminação.

- Lavar a parte de cima e a palma das mãos.
- Lavar apenas as pontas dos dedos.
- Lavar a parte de cima, a palma, o punho, entre os dedos e as unhas.

7- Você se ama? Você se cuida? Comente.

A VIDA VALE OURO

Acredite em você e não crie obstáculos na sua mente. Você tem talentos, só precisa exercitá-los. Não deixe que o medo, em especial o coronavírus, o(a) detenha e o faça parar no tempo, mas seja corajoso(a), acredite no seu potencial!

Você é forte, capaz e merece vencer, sorrir, amar e ser muito feliz. Acredite e lute sempre!

“Não viva sem sorrir, porque sem alegria não vivemos; sobrevivemos.” Mesmo na dificuldade, sorria!

8. Para você, por que a vida vale ouro? _____

