

ESCOLA _____ DATA: ____/____/____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

HÁBITOS DE HIGIENE

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. É PRECISO LAVAR SEMPRE AS MÃOS APÓS USAR O BANHEIRO E ANTES DAS REFEIÇÕES. MANTER AS UNHAS CURTAS E LIMPAS. 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 A 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 POSAR 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.

QUESTÕES

1) CITE 3 CUIDADOS QUE DEVEMOS TER EM RELAÇÃO A HIGIENE PESSOAL.

R.: Devemos tomar banho todos os dias, usar roupas limpas, escovar os dentes, lavar as mãos, cortar as unhas, não ficar descalço.

2) O QUE DEVEMOS FAZER PARA NOS HIDRATAR?

R.: Devemos beber água.

3) QUAL É A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA? E COMO ELA DEVE SER?

R.: A água é importante para nos manter hidratados. Ela deve ser incolor, inodora e insípida.

4) O QUE PODEMOS FAZER PARA MELHORAR A QUALIDADE DA ÁGUA?

R.: Nós devemos filtrar ou ferver a água.

5) QUAIS CUIDADOS DEVEMOS TER COM OS ALIMENTOS?

R.: Devemos lavar frutas e verduras, ferver o leite, guardar os alimentos na geladeira, observar a validade dos alimentos.

6) CITE CINCO ALIMENTOS SAUDÁVEIS.

R.: Resposta pessoal.

7) CITE CINCO ALIMENTOS QUE NÃO SÃO SAUDÁVEIS.

R.: Resposta pessoal.

8) QUANTAS HORAS NÓS DEVEMOS DORMIR?

R.: Devemos dormir no mínimo oito horas por dia.

9) QUAL A IMPORTÂNCIA DE DORMIR BEM?

R.: É importante dormir bem para crescer e se desenvolver, aprender mais e melhor.

10) O QUE DEVEMOS FAZER PARA MANTER A SAÚDE MENTAL?

R.: Para manter a saúde mental podemos ler livros, ouvir boas músicas, passear e praticar esportes.