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.:_____

_____

_____

_____

2) O QUE DEVEMOS FAZER PARA NOS HIDRATAR?

R.:_____

_____

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

R.:_____

_____

_____

_____

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

R.:_____

_____

5) QUAIS CUIDADOS DEVEMOS TER COM OS ALIMENTOS?

R.:_____

_____

_____

_____

6) CITE CINCO ALIMENTOS SAUDÁVEIS.

R.:_____

_____

_____

7) CITE CINCO ALIMENTOS QUE NÃO SÃO SAUDÁVEIS.

R.:_____

_____

_____

_____

8) QUANTAS HORAS NÓS DEVEMOS DORMIR?

R.:_____

_____

9) QUAL A IMPORTÂNCIA DE DORMIR BEM?

R.:_____

_____

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

R.:_____

_____