

ESCOLA \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_



## Higiene e saúde

Cuidar do corpo é essencial para manter a saúde. Hábitos como tomar banho, lavar as mãos e escovar os dentes ajudam a prevenir doenças causadas por germes e bactérias. Além disso, é importante usar roupas limpas e manter as unhas cortadas.

A prática de atividades físicas também é um cuidado importante. Exercícios como caminhar, correr e brincar fortalecem os músculos e o coração. Dormir bem é outro hábito que ajuda o corpo a descansar e recuperar energia.

Uma alimentação saudável, combinada com água potável, contribui para o bom funcionamento do corpo. Evitar alimentos muito gordurosos, beber bastante água e comer frutas e verduras são atitudes que fazem bem para a saúde.

Ter bons hábitos desde cedo ajuda a crescer de forma saudável e previne problemas no futuro. Cuidar do corpo é um ato de amor-próprio e garante mais disposição para as atividades do dia a dia.

## Questões

1) Qual hábito ajuda a prevenir cáries nos dentes?

- A) ( ) Lavar as mãos
- B) ( ) Escovar os dentes
- C) ( ) Dormir bem
- D) ( ) Cortar as unhas

2) Complete: Beber \_ \_ \_ \_ \_ potável é importante para manter o corpo saudável.

R. Água.

3) Desenhe uma atitude saudável, como lavar as mãos ou praticar exercícios.

R. O aluno desenha uma atitude de higiene ou atividade física.

4) Explique por que dormir bem é importante para o corpo.

R. Porque ajuda a recuperar energia e mantém o corpo saudável.

5) Dê um exemplo de como cuidar da saúde bucal.

R. Escovar os dentes após as refeições e usar fio dental.