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

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

R.

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

R.

1. Explique por que dormir bem é importante para o corpo.

R.

1. Dê um exemplo de como cuidar da saúde bucal.

R.