

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.

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

R.

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

R.

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

R.

6)