

## LA IMPORTÀNCIA DE ESTAR NETS

Fred va entrar a classe un matí amb moltes ganes d'aprendre coses noves. La senyoreta Teresa ja estava esperant els seus alumnes amb un gran cartell que deia: "Higiene Personal: Cuidar-se és Estimar-se". Els xiquets es van asseure amb curiositat mentre la mestra començava a parlar: —Xiquets, sabeu per què és important mantindre'ns nets? —va preguntar la senyoreta Teresa amb un somriure.

Fred, que estava molt atent, va alçar la mà i va respondre: —Per no posar-nos malalts i sentir-nos millor!

—Exacte! —va dir la mestra—. Dutxar-se cada dia, rentar-se les mans abans de menjar i després de jugar, i netejar-se bé les dents ens ajuda a estar sans i a evitar malalties.

La senyoreta Teresa els va explicar una història sobre un xiquet anomenat Martí, que sempre oblidava rentar-se les mans. Un dia, després de jugar amb l'arena, va menjar-se el seu entrepà sense rentar-se-les. Al dia següent, es va sentir malament i va tindre mal de panxa. Martí va aprendre la lliçó i, des d'aquell dia, es rentava les mans sempre!

—A més, mantindre'ns nets ens fa sentir bé amb nosaltres mateixos, i ens ajuda a tindre més confiança —va afegir la senyoreta Teresa—. Què penseu que podem fer per cuidar la nostra higiene cada dia?

Els xiquets van començar a donar idees: —Rentar-nos els cabells, dutxar-nos després de fer esport, posar-nos roba neta i rentar-nos les dents cada matí i nit!

Fred, que escoltava amb entusiasme, es va adonar que, tot i que de vegades li feia mandra dutxar-se, era molt important per sentir-se fresc i sa. Quan va tornar a casa, va contar als seus pares tot el que havia après i va prometre mantindre la seua higiene cada dia, perquè cuidar-se era una manera d'estimar-se i protegir la seua salut.





Marca l'opció correcta.

- 1 Què deia el cartell que va portar la senyoreta Teresa a classe?
  - a) "Higiene Personal: Rentar-se és Fàcil"
  - b) "Higiene Personal: Cuidar-se és Estimar-se"
  - c) "Higiene Personal: Jugar és Divertit"
  - d) "Higiene Personal: Menjar Sà és Important"
- 2 Per què va dir Fred que era important mantenir-se net?
  - a) Per fer amics
  - b) Per sentir-se més fort
  - c) Per no posar-se malalt i sentir-se millor
  - d) Per aprendre més ràpidament
- 3 Què li va passar a Martí després de no rentar-se les mans?
  - a) Es va perdre un joc
  - b) Va tindre mal de panxa
  - c) Va caure mentre corria
  - d) Va trencar un llibre
- 4 Quina activitat és essencial per evitar malalties, segons la història?
  - a) Cantar cada matí
  - b) Rentar-se les mans
  - c) Jugar amb joguines netes
  - d) Fer deures cada dia
- 5 Què va prometre Fred als seus pares?
  - a) Anar al llit més prompte
  - b) Mantindre la seua higiene cada dia
  - c) Fer els deures amb més atenció
  - d) Estudiar més matemàtiques
- 6 Què va aprendre Martí de la seua experiència?
  - a) A jugar més amb amics
  - b) A rentar-se les mans sempre
  - c) A menjar més fruita
  - d) A escriure millor

- 7 Quina de les següents coses va suggerir la classe per cuidar la higiene?
  - a) Rentar-se els cabells
  - b) Menjar caramels abans de dormir
  - c) Portar la mateixa roba cada dia
  - d) No rentar-se les dents

- 8 Què ajuda a mantindre una bona higiene bucal?
  - a) Menjar moltes galetes
  - b) Netejar-se les dents cada matí i nit
  - c) Beure suc tot el dia
  - d) Mai menjar verdures

- 9 Què va fer Fred quan va tornar a casa?
  - a) Va jugar amb el gos
  - b) Va contar als seus pares el que havia après
  - c) Va veure televisió
  - d) Va oblidar la lliçó de la classe

- 10 Per què és important mantenir-se net, segons la senyoreta Teresa?
  - a) Perquè fa sentir més intel·ligent
  - b) Per evitar malalties i sentir-se bé
  - c) Per poder córrer més ràpid
  - d) Per poder jugar amb arena

Busca les paraules.



Curiositat, somriure, malalties, panxa, rentar, salut, cuidar, fresc, higiene

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | E | N | T | A | R | F | X | S | Ç | M |
| F | H | I | G | I | E | N | E | Q | S | A |
| S | Q | C | U | I | D | A | R | F | A | L |
| X | I | X | F | X | Ç | S | Q | I | L | A |
| S | O | M | R | I | U | R | E | P | U | L |
| A | Q | I | E | F | Q | S | O | A | T | T |
| F | Ç | O | S | A | S | X | I | N | F | I |
| X | I | F | C | Q | F | D | Ç | X | Q | E |
| C | U | R | I | O | S | I | T | A | T | S |

# LA IMPORTÀNCIA DE ESTAR NETS

- 1 Fred estava emocionat per aprendre coses noves aquell matí. ☐
- 2 El cartell de la senyoreta Teresa deia: "Higiene Personal: Jugar és Divertit". ☐
- 3 La senyoreta Teresa va explicar la importància de la higiene personal. ☐
- 4 Fred va dir que era important mantindre's net per poder jugar més videojocs. ☐
- 5 Martí es va sentir malament després de no rentar-se les mans. ☐
- 6 Martí va aprendre la importància de rentar-se les mans. ☐
- 7 Fred no va escoltar la història sobre Martí amb atenció. ☐
- 8 La classe va suggerir que portar roba neta era una bona idea per a la higiene. ☐
- 9 Rentar-se les mans no ajuda a evitar malalties. ☐
- 10 Teresa va explicar que la higiene ens fa sentir bé amb nosaltres mateixos. ☐
- 11 Fred va prometre que seguiria mantenint la seua higiene cada dia. ☐
- 12 Els xiquets no van parlar de la importància de rentar-se les dents. ☐
- 13 Segons la història, només els adults han de mantenir la higiene. ☐
- 14 Fred va contar als seus pares el que havia après a l'escola. ☐
- 15 Martí sempre es rentava les mans abans de menjar. ☐
- 16 La higiene personal ajuda a previndre dolors musculars. ☐
- 17 Dutxar-se cada dia és part d'una bona rutina d'higiene. ☐
- 18 Fred va prometre ser més net per cuidar la seua salut. ☐
- 19 Mantindre una bona higiene pot ajudar a evitar posar-se malalt. ☐
- 20 Rentar-se les dents una vegada al mes és suficient per a una bona higiene. ☐

Escriu V si és  
vertader o F  
si es fals.

