



Atividade de Ciências

Atividade: Assistir a vídeos <https://youtu.be/9erg8SwRKow>

1ª. Agora que você assistiu os vídeos, faça um passeio por sua casa e responda:

A) Que providências você acha que precisam ser tomadas em sua casa para evitar acidentes?

B) Com quem você pode conversar para resolver os problemas que percebeu?

Higiene e saúde

Observe o que uma criança precisa para ter boa saúde.	
Tomar banho diariamente. 	 Só beber água tratada ou fervida.
 - Lavar as mãos antes das refeições, depois de usar os sanitários e quando chega da rua. - Manter as unhas sempre limpas e cortadas.	Comer alimentos variados: leite, carne, verduras, frutas etc. 
Escovar os dentes ao se deitar, ao se levantar e depois das refeições. Consultar o dentista ao menos uma vez por ano. 	Praticar esportes. 
 Andar sempre calçado, para não machucar os pés.	Deitar cedo, dormir bastante e também acordar cedo. 
 Tomar todas as vacinas que forem necessárias.	

2^a. Complete as frases com as palavras:

Necessárias - bastante - cedo - variados - esportes - antes

Para ter boa saúde precisamos:

a) Lavar as mãos _____ das refeições e após usar o sanitário;

b) Praticar _____;

c) Comer alimentos _____;

d) Deitar e levantar _____ e dormir _____;

e) Tomar as vacinas _____

Lembre que:	Não devemos:
• Vacinas: protegem-nos de várias doenças causadas por vírus e bactérias. Exemplos: vacinas contra tuberculose, coqueluche, paralisia infantil (poliomielite), difteria, tétano, sarampo, rubéola, meningite, caxumba... • Além das vacinas, uma boa higiene e alimentação também mantêm a nossa saúde. Outra coisa importante: devemos cuidar com especial atenção da nossa visão e audição, evitando: - sons muito altos, principalmente com fones que são colocados dentro das orelhas; - luminosidade muito forte ou muito fraca para leitura. • Quem não está enxergando ou ouvindo direito deve comunicar esse fato aos pais ou ao professor. • Para evitar acidentes, devemos tomar vários cuidados em casa, na rua, na escola.	• mexer em panela no fogo, nem ficar perto do fogão; • atravessar a rua com o sinal verde para os carros; • brincar com fósforos, bombinhas, líquidos inflamáveis, como álcool e gasolina; • brincar com remédios; • mexer nas tomadas ou fios elétricos; • atravessar a rua fora da faixa de segurança; • soltar pipas perto de fios elétricos; • correr segurando vidros ou objetos cortantes nas mãos; • tocar em plantas ou animais que não conhecemos.
	Devemos tomar cuidado: • com facas, tesouras ou qualquer objeto cortante; • para não tropeçar em objetos caídos no chão; • ao subirmos em árvores.

3^a. Circule com um X o que é perigoso e não se deve fazer:

- ☐ Chegar perto do fogão onde há vasilhas com alimentos fervendo.
- ☐ Usar álcool ou gasolina para fazer fogo.
- ☐ Brincar no quintal.

- ☐ Mexer com animais perigosos ou cães e gatos desconhecidos.
- ☐ Não tomar remédio receitado pelo médico.
- ☐ Cruzar as ruas sem olhar para os lados.
- ☐ Mexer no botijão de gás.
- ☐ Sentar no banco da frente do carro.
- ☐ Não brincar com fósforos ou produtos inflamáveis (exemplo álcool).
- ☐ Jogar pipa em qualquer lugar.

4ª. Encontre no cacá-palavras nomes de sete tipos de doenças contra as quais as vacinas nos protegem.

