



Nome: _____

Turma: _____ Data: ____/____/____

Professora: _____

Atividades

HIGIENE PESSOAL

Para ter boa SAÚDE
Devemos do CORPO cuidar
Tomar banho diariamente
E roupas limpas usar.

Manter as MÃOS bem lavadas
E as UNHAS sempre cortadas
Lavar frutas e verduras
Antes de serem usadas.

Comer sempre na hora certa
E os DENTES escovar
Ao DORMIR, ao acordar
E depois de se alimentar.

Sempre ESPORTES praticar
E bem cedo levantar
Beber ÁGUA filtrada
Para as doenças evitar.



🐞 Procure no quadro abaixo as palavras grifadas no texto

S	A	Ú	D	E	V	U	N	H	A	S	C
M	W	D	E	N	T	E	S	T	B	C	O
Ã	B	J	Â	G	U	A	W	R	V	N	R
O	Q	L	R	T	D	O	R	M	I	R	P
S	E	S	P	O	R	T	E	S	B	K	O

FAÇA UM X NO QUE VOCÊ DEVE FAZER TODOS OS DIAS PARA
MANTER SEU CORPO SEMPRE LIMPINHO.



Agora marque o que você deve fazer após as refeições:

