OS HÁBITOS DE HIGIÊNE SÃO ESSENCIAIS PARA MANTER A SAÚDE E O BEM-ESTAR.

01 – MARQUE OS OBJETOS QUE USAMOS EM NOSSA HIGIÊNE PESSOAL.

02 – O QUE DEVEMOS FAZER APÓS AS REFEIÇÕES?

03 – APÓS CHEGAR DA ESCOLA, SUADOS E DE UNIFORME SUJO, O QUE DEVEMOS FAZER?

04 – QUE TIPO DE OBJETOS USAMOS PARA:

A) TOMAR BANHO: _____

B) ESCOVAR OS DENTES: _____

C) LAVAR OS PRATOS: _____

D) LAVAR AS ROUPAS: _____

E) LIMPAR A CASA: _____

LIVEWORKSHEETS

05 - ENUMERE AS CENAS DE ACORDO COM AS FRASES A SEGUIR:

(1) VITOR ESCOVA OS DENTES.
(2) ANA VARRE O CHÃO.
(3) MARIA LAVA AS MÃOS.
(4) PEDRO LAVA AS ROUPAS.
(5) MIGUEL TOMA BANHO.
(6) DAVI CORTA AS UNHAS.
(7) LÉO JOGA O LIXO FORA.
(8) MARCOS LIMPA A PIA.

LEIA O TEXTO E RESPONDA:

HÁBITOS DE HIGIENE

COMO É BOM TER HÁBITOS DE HIGIÊNE,
ISSO FAZ VOCÊ CRESCER.
DESDE A HORA QUE ACORDAR,
ATÉ VOCÊ ADORMERCER.

UM BANHINHO BEM GOSTOSO,
DEVE TODO DIA TOMAR.
AO MENOS UMA VEZ,
NEM QUE SEJA ANTES DE DEITAR.

NESTA HORA NÃO SE ESQUEÇA,
DE SEUS DENTES ESCOVAR.
PARA SE TER DENTES BONITOS,
É NECESSÁRIO DELES CUIDAR.

POR ISSO, A TODA HORA,
QUE SE ALIMENTAR.
LOGO EM SEGUIDA,
SEUS DENTES VAI ESCOVAR.

TAMBÉM É IMPORTANTE,
DOS CABELOS CUIDAR.
MANTÊ-LOS SEMPRE LIMPOS,
PARA PIOLHO NÃO PEGAR.

SE PUDER UM EXERCÍCIO
COMEÇAR A FAZER,
IOGA, BICICLETA, BOLA,
OU BRINCADEIRAS DE PULAR, ANDAR OU CORRER.

UMA BOA NOITE DE SONO
É SEMPRE IMPORTANTE TER.
VÁ DORMIR BEM CEDINHO,
ISTO TE AJUDA A DESENVOLVER.

ELISÂNGELA TERRA

LIVEWORKSHEETS

06 – COMPLETE:

a) COMO É BOM TER HÁBITOS DE _____, ISSO FAZ VOCÊ CRESCER.

b) UM _____ BEM GOSTO, DEVO TODO DIA TOMAR.

c) PARA SE TER _____ BONITOS, É NECESSÁRIO DELES CUIDAR.

d) TAMBÉM É IMPORTANTE DOS _____ CUIDAR.

e) SE PUDER UM _____ COMEÇAR A FAZER.

f) UMA BOA NOITE DE _____ É SEMPRE IMPORTANTE TER.

07 – RETIRE DO TEXTO AS PALAVRAS QUE RIMAM COM:

CRESCER - _____ CUIDAR - _____

TOMAR - _____ FAZER - _____

CUIDAR - _____ PULAR - _____

ESCOVAR - _____ TER - _____

LEIA O TEXTO E RESPONDA:

HÁBITOS DE HIGIENE

É MUITO IMPORTANTE PARA A SAÚDE MANTER OS HÁBITOS DE HIGIENE PESSOAL, PARA ISSO TEMOS QUE TOMAR BANHO DIARIAMENTE E USAR ROUPAS LIMPAS. ESCOVAR OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES E ANTES DE DORMIR. É PRECISO LAVAR SEMPRE AS MÃOS APÓS USAR O BANHEIRO E ANTES DAS REFEIÇÕES. MANTER AS UNHAS CURTAS E LIMPAS. NÃO ANDAR DESCALÇO.

PARA MANTER O CORPO HIDRATADO É PRECISO BEBER BASTANTE ÁGUA, E ESTA TEM QUE SER FILTRADA OU FERVIDA. A ÁGUA TEM QUE SER INCOLOR, INSÍPIDA E INODORA.

É ESSENCIAL ALIMENTAR-SE DE FORMA SAUDÁVEL E ESTAR BEM ATENTO A CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS, COMO POR EXEMPLO:

- LAVAR AS FRUTAS E VERDURAS;
- FERVER O LEITE ANTES DE CONSUMIR;
- GUARDAR OS ALIMENTOS PERECÍVEIS NA GELADEIRA;
- COBRIR OS ALIMENTOS PARA NÃO POSAR MOSCAS;
- SEMPRE OBSERVAR A VALIDADE DOS ALIMENTOS.

PARA TER UMA BOA SAÚDE DEVEMOS DORMIR NO MÍNIMO OITO HORAS POR DIA EM UM QUARTO LIMPO E AREJADO. POIS É DURANTE O SONO QUE O SER HUMANO PRODUZ

LIVEWORKSHEETS

GRANDE PARTE DOS HORMÔNIOS PARA SEU CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO, É NESTE PERÍODO TAMBÉM QUE NÓS SELECIONAMOS E GUARDAMOS AS INFORMAÇÕES ADQUIRIDAS DURANTE O DIA.

PARA TER UMA BOA SAÚDE MENTAL É SEMPRE BOM LER BONS LIVROS E OUVIR BOAS MÚSICAS. PASSEAR AO AR LIVRE, PRATICAR ESPORTES E BRINCAR.

08 - CITE 3 CUIDADOS QUE DEVEMOS TER EM RELAÇÃO A HIGIENE PESSOAL.

09 - O QUE DEVEMOS FAZER PARA NOS HIDRATAR?

10 - QUAL É A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA? E COMO ELA DEVE SER?

11 - O QUE PODEMOS FAZER PARA MELHORAR A QUALIDADE DA ÁGUA?

12 - QUAIS CUIDADOS DEVEMOS TER COM OS ALIMENTOS?

13 - CITE CINCO ALIMENTOS SAUDÁVEIS.

14 - CITE CINCO ALIMENTOS QUE NÃO SÃO SAUDÁVEIS.

15 - QUANTAS HORAS NÓS DEVEMOS DORMIR?

____ 10H ____ 9H ____ 8H ____ 7:30H

16 - QUAL A IMPORTÂNCIA DE DORMIR BEM?

LIVEWORKSHEETS