

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.

