



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 3 e 4 SALA DE AULA



Disciplina: Ciências

3º ano do Ensino Fundamental

HIGIENE PESSOAL

PARA MANTER A SAÚDE DO NOSSO CORPO PRECISAMOS TER ALGUNS CUIDADOS. UM DELES É APRESENTAR BONS HÁBITOS DE HIGIENE, JÁ QUE A FALTA DELES FACILITA A ENTRADA DE CERTOS MICRO-ORGANISMOS EM NOSSO CORPO, COMO: VÍRUS, BACTÉRIAS, PROTOZOÁRIOS, FUNGOS E VERMES, PODENDO CAUSAR DOENÇAS. ALÉM DISSO, COM POUCA HIGIENE, COSTUMAMOS EXALAR UM CHEIRINHO NADA AGRADÁVEL, O QUE PODE FAZER COM QUE PESSOAS QUERIDAS SE AFASTEM DE NÓS.



CLARO QUE NINGUÉM QUER ESSAS COISAS PARA SI, NÃO É MESMO? POR ISSO LISTAMOS ALGUMAS BOAS MEDIDAS PARA TERMOS UMA BOA HIGIENE:

- ESCOVAR OS DENTES AO ACORDAR, APÓS AS REFEIÇÕES E ANTES DE DORMIR, FAZENDO O USO DE FIO DENTAL PELO MENOS UMA VEZ AO DIA;
- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COMER, POIS OS SERES VIVOS CAUSADORES DE DOENÇAS PODEM ESTAR ALOJADOS NELAS, ADENTRANDO PELA NOSSA BOCA EM NOSSO ORGANISMO;
- LAVAR AS MÃOS SEMPRE QUE CHEGAR DA RUA;
- SEMPRE DAR DESCARGA APÓS O USO DO SANITÁRIO E LAVAR AS MÃOS;
- NÃO COLOCAR OBJETOS OU AS MÃOS NA BOCA;
- TOMAR BANHO TODOS OS DIAS E LAVAR OS CABELOS SEMPRE QUE NECESSÁRIO, POIS NELES SE ACUMULAM SUOR E SUJEIRAS, AO LONGO DO TEMPO;
- ANDAR CALÇADO, POIS OS SAPATOS PROTEGEM OS PÉS DE SUJEIRAS E OBJETOS CORTANTES;
- LAVAR O ROSTO AO ACORDAR, RETIRANDO AS REMELAS QUE SE ACUMULAM NO CANTO DOS OLHOS;
- NUNCA, JAMAIS, COMER MELECA DE NARIZ;

- LIMPAR O NARIZ, ASSOANDO-O NA PIA, LAVANDO AS MÃOS LOGO DEPOIS;
- SEMPRE CORTAR E LIMPAR AS UNHAS;
- CORTAR OS CABELOS COM FREQUÊNCIA, PARA QUE CRESÇAM FORTES E BONITOS;
- VERIFICAR SE NÃO HÁ LÊNDEAS E PIOLHOS NOS CABELOS E, SE SIM, TRATAR DESSE PROBLEMA;
- TROCAR MEIAS CONSTANTEMENTE, PARA NÃO DAR CHULÉ NOS SAPATOS, NEM FRIEIRAS;

FONTE: <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/higiene-pessoal.htm>



- MANUAL DO MUNDO - VOCÊ NUNCA MAIS VAI DAR DESCARGA SEM TAMPA

<https://youtu.be/qOlcC5vdXOM>

RESPONDA TODAS AS QUESTÕES EM SEU CADERNO:

1) A FALTA DE BONS HÁBITOS DE HIGIENE FACILITA A ENTRADA DE CERTOS MICRO-ORGANISMOS EM NOSSO CORPO. QUAIS SÃO ELES?

2) DEVEMOS LAVAR AS MÃOS EM QUAIS SITUAÇÕES?

3) NA SUA OPINIÃO, QUAIS CUIDADOS COM A HIGIENE DEVEMOS TOMAR NA ESCOLA?

4) TROQUE OS SÍMBOLOS PELAS LETRAS E DESCUBRAS ALGUNS HÁBITOS SAUDÁVEIS. ESCREVA AS FRASES EM SEU CADERNO.



⚙️😊RM→R 😊→T😊 H😊R👉S P😊R D→👉.

☹️👉V👉R 👉S M😊S 👉N😊S ⚙️👉S R😊→Ç😊S.

💧SC😊V👉R 😊S ⚙️😊N😊S.

👉R😊→C👉R 💧S😊R😊S.

☹️💧R B😊NS ☹️→VR😊S.

