



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 3 e 4

SALA DE AULA



Disciplina: Ciências

4º ano do Ensino Fundamental

Olá pessoal, tudo bem?

Iniciamos o nosso ano letivo lembrando um pouco do que estudamos no ano anterior.

Tenho certeza que seguindo todos os cuidados necessários, cada um de vocês aproveitou um pouquinho dessas férias. Aqui em nossa região, quando falamos em férias, logo pensamos em praia, sol, calor, afinal de contas estamos no __ __ __ __ __, a estação mais quente do ano.

Agora falaremos um pouquinho sobre os cuidados necessários com a nossa higiene. Vamos lá!

HIGIENE

A higiene é um conjunto de medidas e conhecimentos utilizados para a promoção e manutenção da saúde.

Hábitos de higiene são cuidados que devem ser tomados para garantir melhores condições de **saúde e bem-estar**. Esses cuidados podem estar relacionados ao **corpo**, à **mente** ou até mesmo a ações que beneficiam toda a **comunidade**.

Existem vários tipos de higiene, como:

Higiene pessoal: cuidados e medidas tomadas individualmente para a promoção e manutenção da saúde;

Higiene mental: cuidados e medidas que promovem e auxiliam na manutenção da saúde mental. A saúde mental, segundo a Organização Mundial de Saúde, pode ser definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”.

Higiene corporal: cuidados e medidas tomadas em relação ao corpo para a promoção e manutenção da saúde. A higiene corporal envolve também a higiene bucal.

Higiene coletiva: cuidados e medidas tomadas buscando o bem comum.

Higiene da alimentação: cuidados e medidas tomadas em relação ao alimento, como quanto ao seu manuseio, preparo e armazenamento.

Dentre os **hábitos de higiene** que devemos cultivar em nosso dia a dia, podemos destacar:

- Manter as mãos e unhas sempre limpas;
- Descartar o lixo em locais adequados;



- Dormir e acordar sempre nos mesmos horários, buscando garantir horas de sono que promovam o descanso da mente;
- Tomar banho e escovar os dentes com regularidade;
- Manusear alimentos sempre com as mãos limpas e em ambientes limpos e adequados.



Não podemos esquecer que os cuidados com a higiene é fundamental para você e sua família se prevenirem do coronavírus. Entre todos os cuidados necessários, destacam-se:

- Lavar as mãos com água e sabão;
- Usar álcool 70°;
- Utilizar máscara de proteção adequadamente;
- Evitar aglomerações;
- Não tocar o rosto com as mãos sujas;
- Evitar cumprimentos com abraços, apertos de mão e beijos.



<https://escolakids.uol.com.br/ciencias/tipos-de-higiene.htm>
<https://colorirparacrianças.blogspot.com/>

Atividades

Atenção: Não esqueça de registrar as respostas em seu caderno.

1- Releia as duas afirmações abaixo.

- I- Dormir e acordar sempre nos mesmos horários, buscando garantir horas de sono que promovam o descanso da mente.
- II- Manusear alimentos sempre com as mãos limpas e em ambientes limpos e adequados.

De acordo com o texto, esses hábitos de higiene se referem a:

- (A) higiene corporal e higiene coletiva.
- (B) higiene coletiva e higiene da alimentação.
- (C) higiene mental e higiene da alimentação.
- (D) higiene pessoal e higiene mental.

2- Leia com atenção algumas orientações quanto a prevenção do coronavírus.

- I- Não é necessário higienizar as mãos com frequência.
- II- Não é preciso utilizar a máscara de proteção quando estivermos com os nossos amigos.
- III- É fundamental evitarmos cumprimentos com abraços, apertos de mão e beijos.
- IV- Precisamos evitar aglomerações.

Estão corretas as afirmações:

- (A) I e III. (B) II e IV. (C) I e II. (D) III e IV.