

CIÊNCIAS

Atividade CI01

HIGIENE FÍSICA

Higiene é um termo utilizado para designar um conjunto de medidas e conhecimentos recorrentes na promoção e manutenção da saúde.

A palavra higiene sempre esteve muito relacionada à especificação da higiene pessoal, ou seja, aos hábitos que promovem e mantêm a saúde do indivíduo. Como a saúde vai muito além do fato de não se estar doente, estando relacionada também ao bem-estar **físico, mental e social**, atualmente, a definição de higiene vai muito além, ganhando novos adjetivos e significados e, assim, vinculando-se também a um bem-estar maior.



<https://escolakids.uol.com.br/ciencias>

1- Leia a letra da canção.

Uma

Lava outra, lava uma

Lava outra, lava uma mão

Lava outra mão, lava uma mão

Lava outra mão

Lava uma

Depois de brincar no chão de areia a tarde inteira

Antes de comer, beber, lambar, pegar na mamadeira [...]

A doença vai embora junto com a sujeira

Verme, bactéria, mando embora embaixo da torneira.

ANTUNES, Arnaldo. CD Meu pé, meu querido pé. Brasil: MCD 1997.

a) Qual é o hábito de higiene citado na letra da canção?

R: _____

b) Em sua casa você pratica esse hábito? Quando?

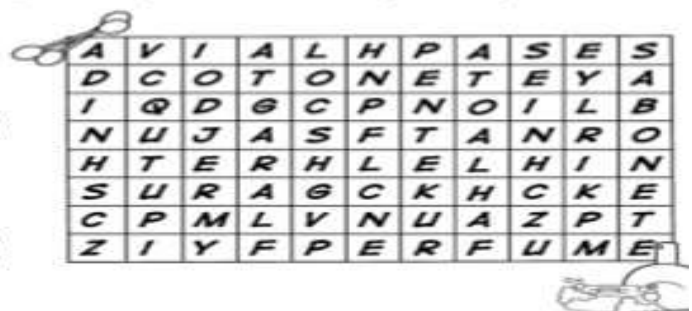
R: _____

2- Analise as frases e julgue as sentenças em **V (Verdadeiro)** ou **F (Falso)**:

- () Tomar banho todos os dias.
- () Quando estiver com sede, beber qualquer água.
- () Escovar os dentes ao acordar, após as refeições e antes de dormir.
- () Lavar as frutas bem antes de comê-las.
- () Andar sempre descalço.
- () Colocar a mão sempre na boca ou objetos sujos.
- () Estar sempre com as unhas cortadas e limpas.
- () Dormir cedo e acordar cedo.
- () Depois de brincar e antes de comer lavar sempre bem as mãos.
- () Entrar em casa com os sapatos sujos.
- () Espirrar protegendo as outras pessoas de partículas com o antebraço.



3- Encontre no caça-palavras o nome de 5 objetos que fazem parte de nossa higiene, depois anote.



Atividade CI02- Higiene da alimentação

Os alimentos que consumimos precisam estar adequadamente higienizados para que não tenhamos problemas posteriores como a verminose.

A fim de manter a higiene alimentar de forma correta é importante lavar bem as frutas e verduras, conservar os alimentos em recipientes tampados.

Conferir os prazos de validade antes da compra, não consumir nenhum tipo de alimento estragado ou malcozido. Com estes simples atos estamos cuidando de nossa saúde e prevenindo doenças.

<https://www.tecnicoemenfermagem.net.br/tipos-de-higiene/>

1. ANTES DE COMER UMA FRUTA, O QUE PRECISAMOS FAZER?

LAVAR BEM AS MÃOS E AS FRUTAS.

LAVAR APENAS AS MÃOS.

LAVAR APENAS A FRUTA.



2. ALÉM DE BEM LAVADAS, A CARNE QUE COMEMOS DEVE SER:

MAL COZIDA OU MAL PASSADA.

BEM COZIDA E BEM ASSADA.

3. ANTES DE CONSUMIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

DEVEMOS OBSERVAR A DATA DE VALIDADE.

NÃO É PRECISO OBSERVAR A DATA DE VALIDADE.

4. ANTES DE NOS ALIMENTARMOS, DEVEMOS:

TOMAR BANHO.

LAVAR AS MÃOS.

ESCOVAR OS DENTES.

TROCAR DE ROUPA.





5. COMO DEVE SER NOSSA MASTIGAÇÃO:

	DEVEMOS MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS ANTES DE ENGOLIR.
	DEVEMOS MASTIGAR RAPIDAMENTE E ENGOLIR.

6. A HIGIENE DOS ALIMENTOS PERMITE QUE ELES:

	SEJAM CONTAMINADOS.
	NÃO SEJAM CONTAMINADOS.

7. A HIGIENE ALIMENTAR, BEM COMO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É ESSENCIAL PARA PREVENIR:

 ACIDENTES  PREOCUPAÇÕES DOENÇAS

8. ALIMENTOS COMO O IOGURTE, QUEIJO, MARGARINA DEVEM SER PRESERVADOS:



-  NO FOGÃO
-  NO ARMÁRIO
-  NA GELADEIRA

9. PARA EVITAR MOSCAS, BARATAS E FORMIGAS, DEVEMOS:

- MANTER AS EMBALAGENS ABERTAS.
- MANTER AS EMBALAGENS E OS RECIPIENTES FECHADOS.