SEGUE AS ATIVIDADES DESSA SEMANA.

TODAS AS ATIVIDADES DEVEM SER COPIADAS NO CADERNO

Após ler com atenção os slide enviado no grupo sobe “A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA” fazer as atividades solicitadas abaixo:

1. Copie o trecho a seguir no caderno:

A higiene é a melhor arma para a manutenção da saúde.

Manter limpos nossos corpos e o ambiente em que vivemos é tarefa individual e indispensável.

Cada parte do nosso corpo tem características diferentes e precisa ser cuidada de uma maneira específica. Vamos estudá-las:

* O banho;
* A boca;
* As mãos;
* A higiene íntima;
* O suor;
* O umbigo;
* Os pés e mãos;
* A alimentação;
* Ambientes e locais públicos;
* Animais de estimação;

1. Lei o texto abaixo e copie no caderno.

Você conhece a história de Jeca Tatu?

É uma história de Monteiro Lobato, sobre Jeca Tatu, um caboclo muito pobre que trabalhava na roça. Ele era muito desanimado, só vivia se lamentando e não tinha ânimo para nada. Todos o consideravam preguiçoso. Jeca não se animava para ajeitar sua casa, não cuidava do seu cãozinho, que vivia cheio de bichos, enfim, não queria fazer nada! Um dia, um médico abrigou-se na casa de Jeca, por causa da chuva, e ficou impressionado com a palidez de Jeca. Resolveu, então, examiná-lo. Ao examiná-lo e ouvir suas queixas (dores de cabeça, cansaço...), o médico descobriu que Jeca tinha uma doença: o amarelão! Receitou-lhe, então, um remédio e disse: “Nada de andar descalço! Compre uma botina para os pés!” O doutor explicou que “os bichinhos” que vinham do solo contaminado entravam pelo pé de Jeca, que andava descalço. O tempo passou e o Jeca melhorou! A preguiça passou e Jeca, que era medroso, até ficou valente! Ninguém mais o chamou de preguiçoso. Jeca mudou de vida: plantou, arou a terra, criou gado. Ficou tão feliz

que queria passar isso para todo mundo!

Sua fazenda ficou conhecida no país inteiro.

Até inglês ele aprendeu! Ganhou muito dinheiro e investiu em

“curar gente”

Agora, copie e responda:

1. Qual era a doença de Jeca Tatu?
2. Como Jeca Tatu se sentia por causa da doença?
3. O que as pessoas achavam de Jeca Tatu?
4. Como Jeca pegou essa doença?
5. Como o doutor o orientou para evitar a doença?
6. Como a vida de Jeca Tatu mudou?
7. Qual foi o grande investimento de Jeca Tatu?
8. Copie o texto a seguir no caderno:

A alimentação

Os cuidados com a higiene na manipulação de alimentos  são fundamentais para controlar a contaminação, evitando a formação de bactérias e problemas de intoxicação e doenças relacionadas ao consumo dos alimentos.

São geralmente causas de contaminação dos alimentos a falta de cuidados com a higiene, a exposição ao ar livre de alimentos preparados para servir e por fim instalações deficientes e mal cuidadas.

Os principais veículos de contaminação são constituídos pelo homem, animais caseiros, insetos, pássaros, ratos, pescados, água contaminada, utensílios e matérias primas.

As mãos são um dos principais focos de contaminação quando pouco higienizadas, por este motivo devemos sempre lavar muito bem as mãos antes de mexer com qualquer tipo de alimento, além de manter unhas bem cortadas e limpas.

1. Leia e copie no caderno o texto abaixo:

**Hábitos que devemos adquirir para termos uma vida saudável.**

Para ter uma vida saudável, é preciso tomar alguns cuidados com o corpo e a mente. Veja, a seguir, alguns desses cuidados:

1. Cuidar da higiene do corpo e do ambiente.

2. Dormir pelo menos oito horas por dia, pois, durante o sono, o corpo repõe suas energias.

3. Levar uma vida tranquila e relacionar-se bem com as pessoas.

4. Praticar atividades físicas, tais como: esportes, dança, entre outras.

5. Ler bons livros e ouvir boas músicas.

6. Comer alimentos frescos e saudáveis.

**Agora, copie e responda as seguintes questões no caderno:**

a) Quantas horas você dorme?

b) Você pratica alguma atividade física? Qual?

c) Quais alimentos você costuma comer?

d) O que você faz para levar uma vida tranquila e relacionar-se bem com as pessoas?

e) Cite outros cuidados que devemos ter para levar uma vida saudável.