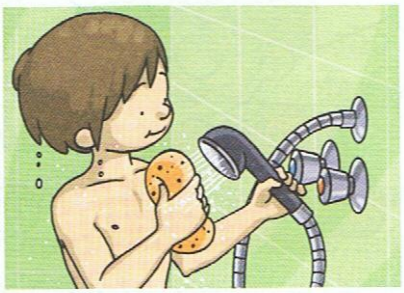
A higiene do nosso corpo

O que devo fazer para ter um corpo forte e saudável?

A higiene do corpo

- Observa o que faz habitualmente o Alexandre no seu dia-a-dia em casa.

Sai da cama bem cedinho.



Toma um duche refrescante.

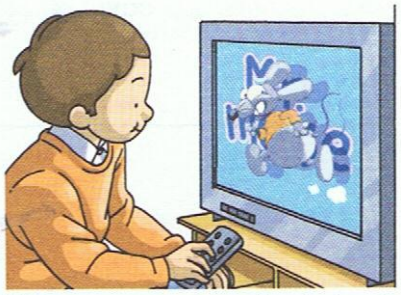
Veste roupa lavada d
pois de bem pentead

Toma um bom pequeno-almoço e vai alegre para a escola.

Nunca se esquece de lavar os dentes.

Lava sempre as mã
antes das refeições.

Brinca com os amigos, depois de fazer os tra-



Vê um pouco de televisão antes do jantar.

Deita-se cedo, para dormir um sono de
8 a 10 horas

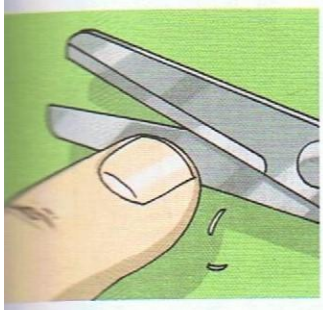
A higiene dos dentes

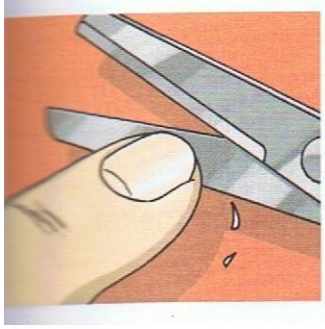
Para teres dentes fortes e saudáveis, sem cáries, não te deves esquecer deles e deves tentar cumprir estas regras:

- Lava sempre muito bem os dentes depois das refeições e ao deitar, usando uma escova e pasta de dentes (que deve conter flúor).

- Come alimentos ricos em cálcio.
- Não comas doces em excesso.
- Não partas objectos duros com os dentes.
- Aprende a usar o fio dental e usa-o diariamente.
- Vai ao dentista periodicamente (de 6 em 6 meses).

A higiene das unhas





As unhas nascem e crescem nas extremidades dos dedos e são uma modificação da pele.

Devem estar sempre curtas e bem limpas.

As unhas (principalmente as dos pés) devem ser cortadas sempre a direito para não originarem infecções.

Aprende a forma correcta de cortar as unhas.

Utiliza uma escova própria para limpar as unhas.

A higiene do vestuário

O vestuário que usas diariamente também merece um cuidado especial.

- Observa as imagens e legenda-as utilizando as frases destacadas.

Com o meu vestuário vou ter sempre estes cuidados:

- ter a roupa bem arrumada.
- usar calçado que não seja apertado.
- usar roupa bem lavada.
- lavar e escovar o meu calçado.
- usar roupa larga para melhor me mexer.

A higiene na alimentação

Os alimentos fornecem-te a energia que ecessitas para as tuas actividades diárias correr, brincar, estudar...).

Todos os alimentos contêm substâncias ue desempenham funções variadas e or isso são importantes e indispensá- eis ao bom funcionamento do teu rganismo. Por estas razões deves ter uidados especiais na escolha dos ali- entos que comes.

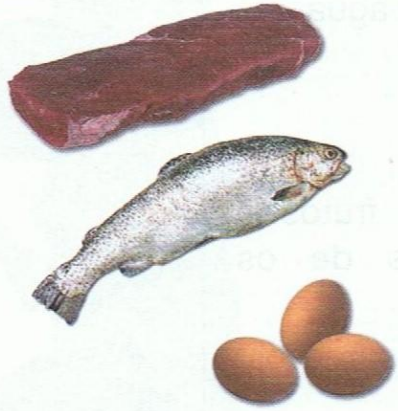
Não deves comer muito, mas sim **omer bem**. Deves variar os alimentos, omendo um pouco de tudo o que se ncontra na roda dos alimentos.

Roda dos alimentos

• Observa os alimentos que deves comer...

para teres força
(com hidratos de carbono)

para cresceres
(com proteínas)



para te protegerem de doenças
(com vitaminas)

para teres ossos e dentes fortes
(com cálcio)

• Completa as frases

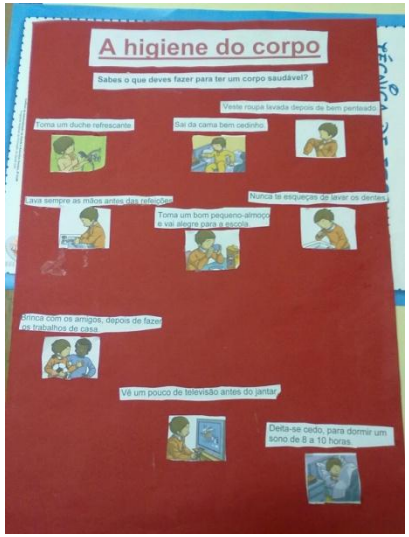
Para não ficar doente, como fruta porque tem _____.

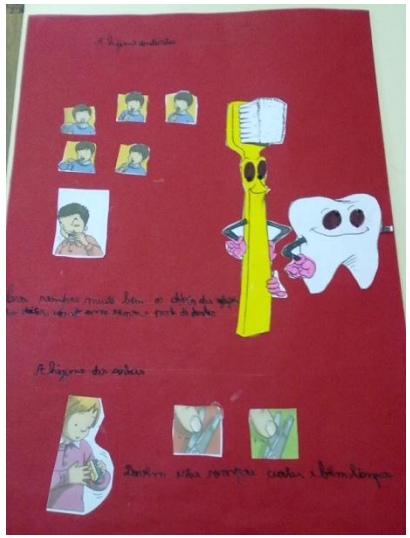
Os hidratos de carbono ajudam-me a ter força e por isso como _____ .

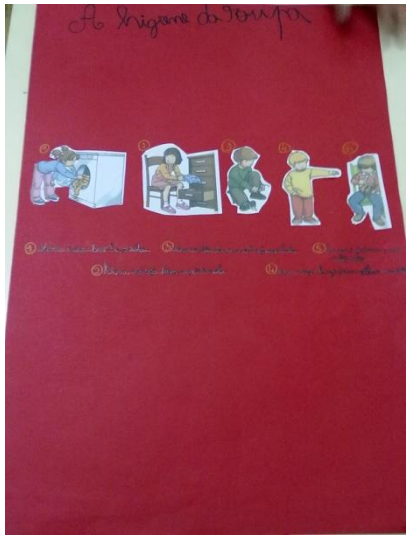
Durante o dia, bebo 4 copos de _____ para ter ossos fortes.

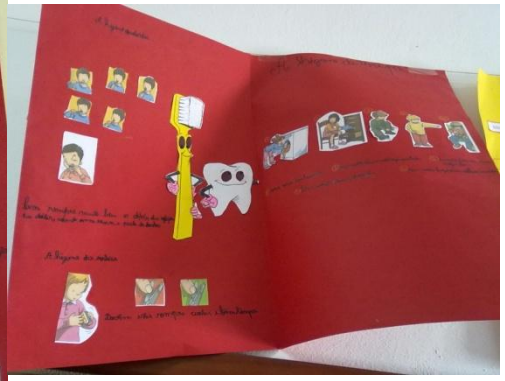
leite **vitaminas** **cereais**

A apresentação do nosso projecto









O nosso cartaz

A nossa apresentação