

Nome : _____

INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___

Quais os meus hábitos de higiene?

Comigo é assim!
Cumpro regras para
uma vida saudável:
pratico desporto,
faço uma alimentação
saudável e tomo
banho todos os dias.



Olá! Com que
então a praticar
desporto?



Observa as imagens.

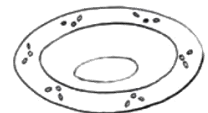


Numera-as de acordo com as frases.

- 1 – Lavar as mãos antes e depois das refeições.
- 2 – Usar roupa limpa e confortável.
- 3 – Tomar banho todos os dias.
- 4 – Lavar os dentes após as refeições.
- 5 – Cortar as unhas.



Pinta os objectos que utilizas na tua higiene diária.



Nome : _____

INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___

A minha alimentação é saudável?

Para sermos saudáveis temos de fazer uma alimentação adequada: alimentos saudáveis e variados.



Eu sou saudável. Como de tudo um pouco, mas como em maior quantidade os alimentos que ocupam mais espaço na roda dos alimentos.



Roda dos alimentos



Procura, em revistas e panfletos, fotografias ou imagens de alimentos saudáveis e menos saudáveis e recorta-as.



Cola-as nos lugares correctos.

Alimentos saudáveis	Alimentos menos saudáveis



Dos seguintes alimentos, circunda aqueles que não deves consumir muitas vezes.



Atenção: devemos lavar muito bem os alimentos que se comem crus!

Nome : _____

INFORMAÇÃO : _____

Data : ____/____/____

Quais os hábitos para uma vida saudável?

É muito importante mantermos hábitos saudáveis como praticar exercício físico, ter uma postura correcta, ao andar e quando estamos sentados e dormir o número de horas suficientes todas as noites.

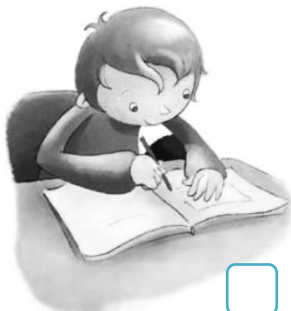


Assinala com X as imagens que representam crianças com atitudes correctas.





Deves colocar correctamente a mochila às costas. Desta forma, o peso estará devidamente distribuído pelo teu corpo.





Deves sentar-te com as costas direitas.





Deves deitar-te cedo e dormir o suficiente cada noite.





Deves fazer exercício físico. Desta forma, sentir-te-às melhor e terás uma vida mais saudável.



Conversa com os teus familiares sobre outros hábitos de vida saudável. Apresenta-os na sala de aula.

Nome : _____

INFORMAÇÃO : _____

Data : ____/____/____

Será que já sei ?



Relaciona correctamente.



- Trata dos dentes. ●
- Oftalmologista ●
- Trata das crianças. ●
- Dentista ●
- Trata dos olhos. ●
- Pediatra ●



Pinta as imagens nas quais a criança está a agir correctamente.



Beber leite.



Comer muitos doces.



Lavar as peças de fruta.



Beber refrigerantes.



Assinala com X as atitudes correctas.















Avalio-me!

Sim

Não

Preciso melhorar

Sei quais são as normas de higiene do meu corpo.

Sei quais são os cuidados a ter com o meu corpo.

Sei identificar os alimentos saudáveis e menos saudáveis.

Sei quais são as normas de higiene alimentar.

Nome : _____

INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___

A saúde do corpo



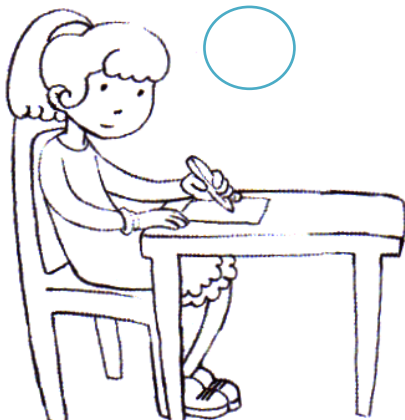
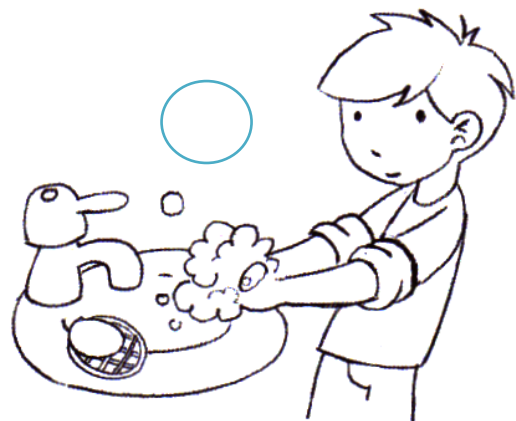
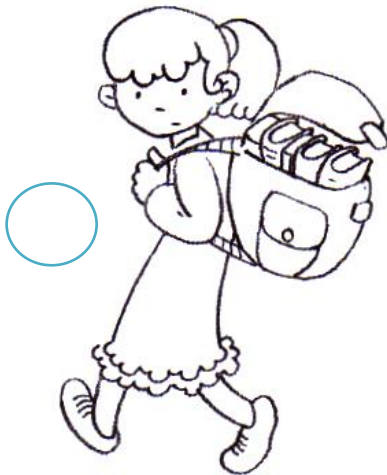
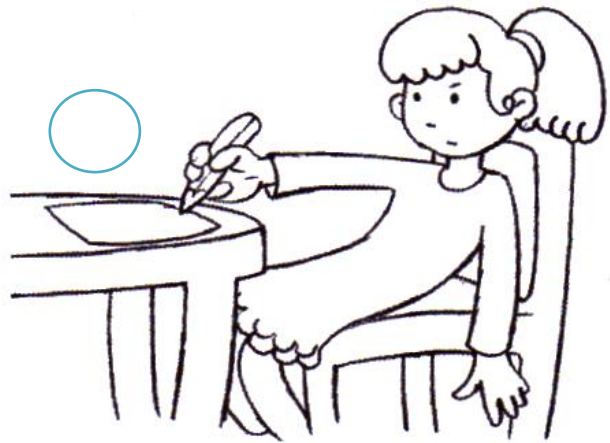
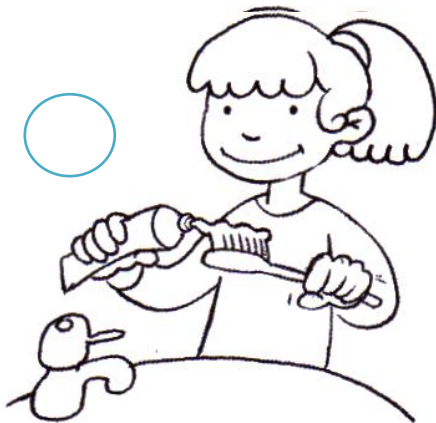
Completa a cara de cada desenho de acordo com a situação.



bem



mal



Nome : _____

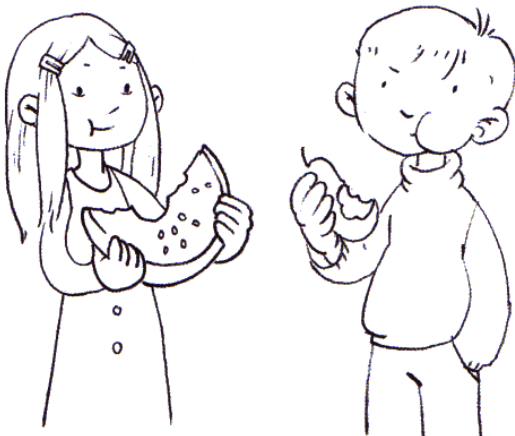
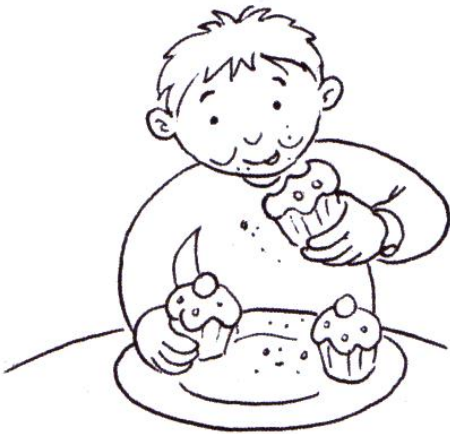
INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___

Os cuidados com a alimentação



Pinta quem tem cuidado com a alimentação.



Nome : _____

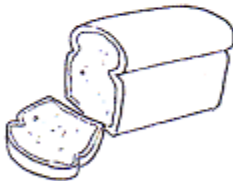
INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___

A alimentação



Liga, com setas, os alimentos e as bebidas que consideras adequados a uma alimentação saudável. Pinta.



Nome : _____

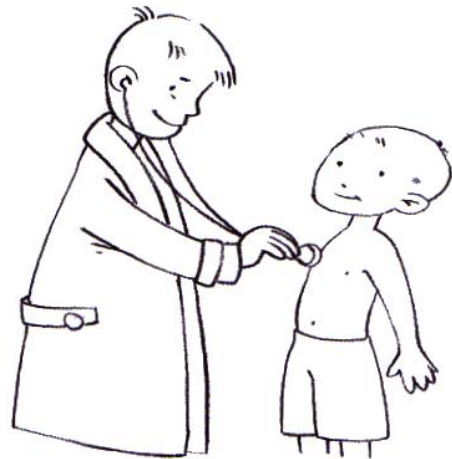
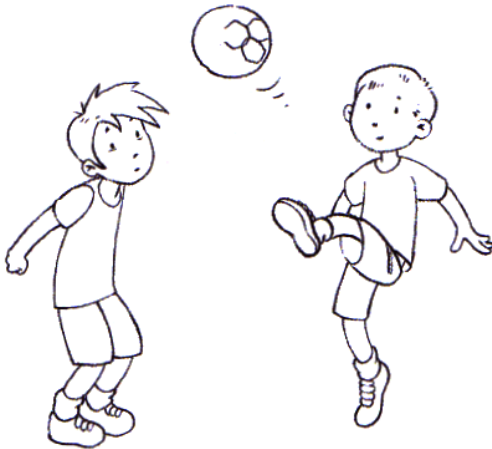
INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___

Os cuidados com a saúde



Pinta as imagens que representam quem tem cuidado com a saúde do corpo.



Nome : _____

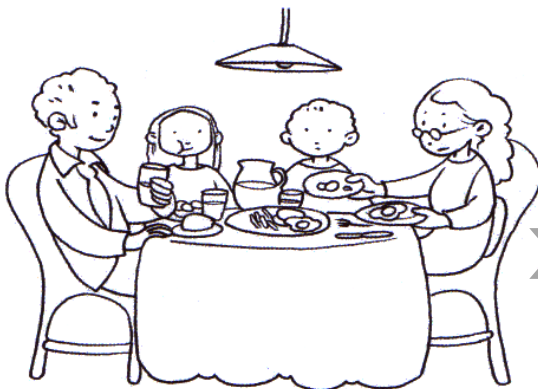
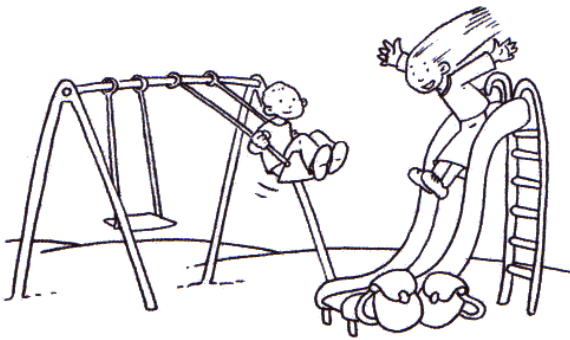
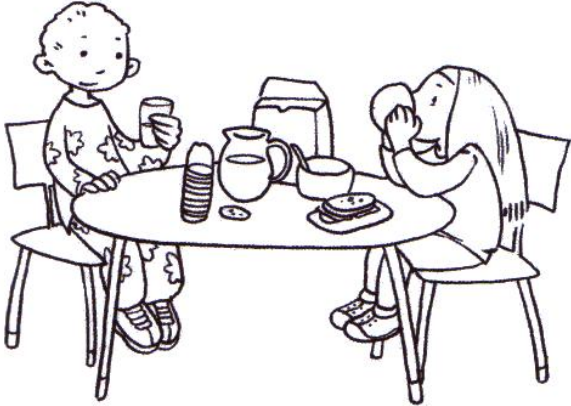
INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___

A higiene do corpo



Observa cada imagem e assinala aquilo que tu fazes depois.



Nome : _____

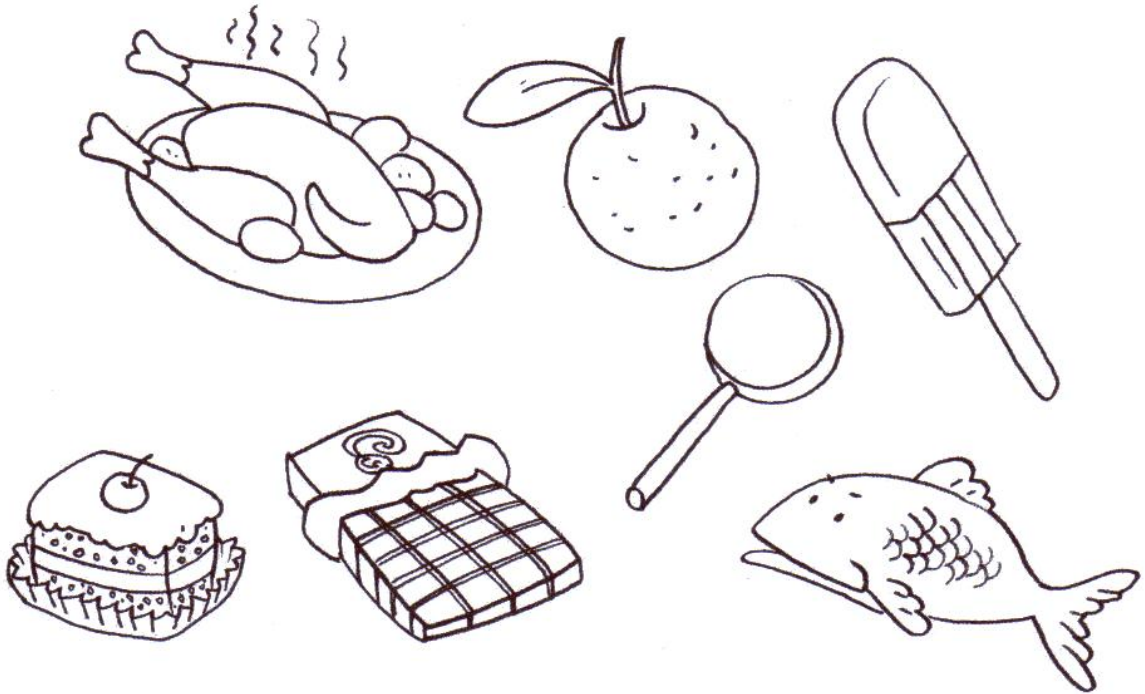
INFORMAÇÃO : _____

Data : ____/____/____

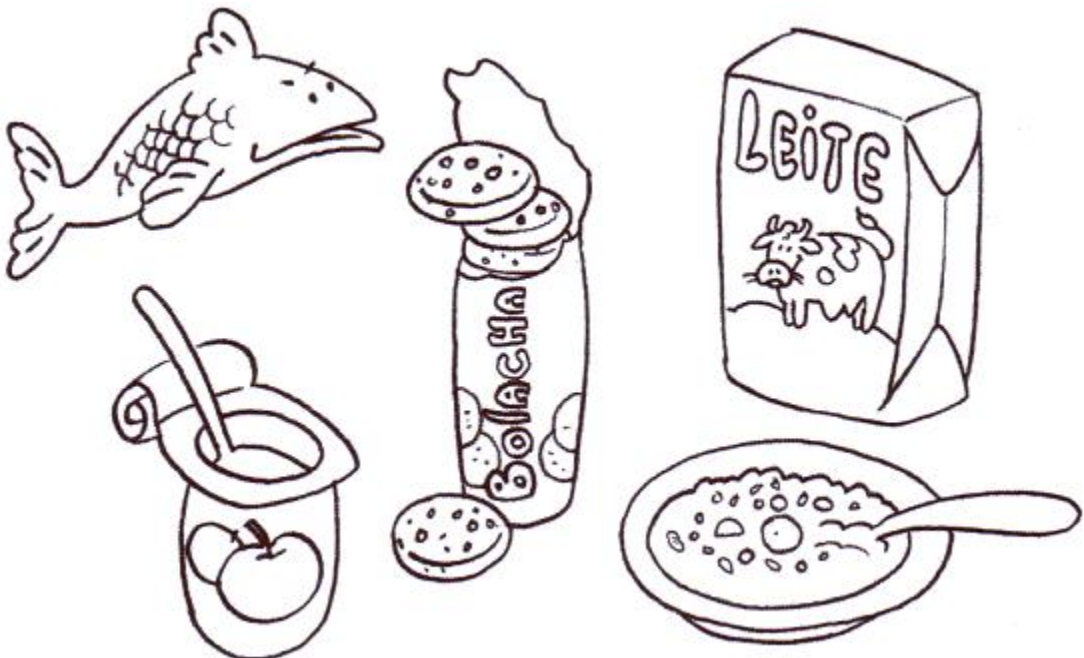
A alimentação



Pinta os alimentos que são doces.



Pinta os alimentos que escolhas para o pequeno-almoço.



Nome : _____

INFORMAÇÃO : _____

Data : ____/____/____

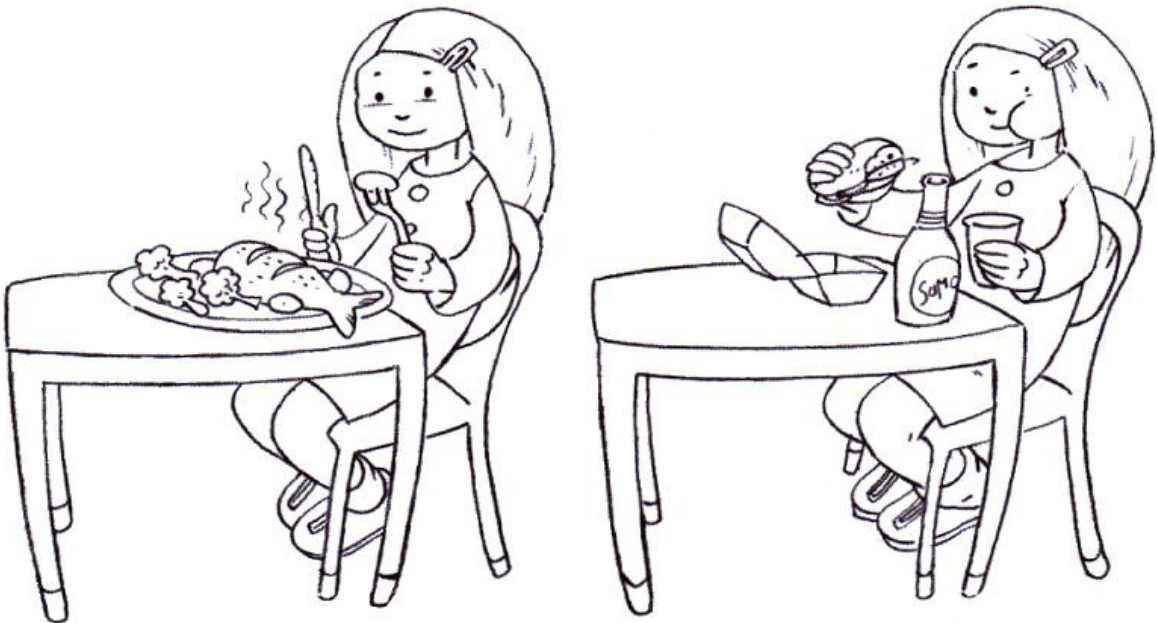
A alimentação saudável



Observa as imagens e pinta o que está correcto.



Que refeição escolherias tu? Pinta-a.



Nome : _____

INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___



Pinta o que fazes todas as manhãs.



tomo banho



penteio-me



corto as unhas



tomo o pequeno-almoço



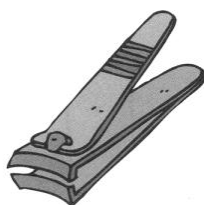
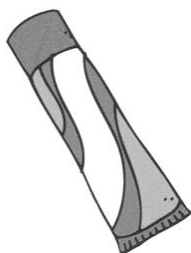
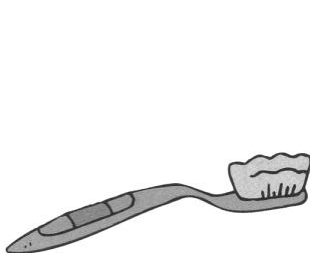
lavo os dentes



arrumo a minha pasta



Assinala, com um X, os objectos que costumás utilizar.





Faz a correspondência e pinta.

O que costumás fazer...

antes?



Levanto-me da cama •

e depois?



• e vou para a escola.



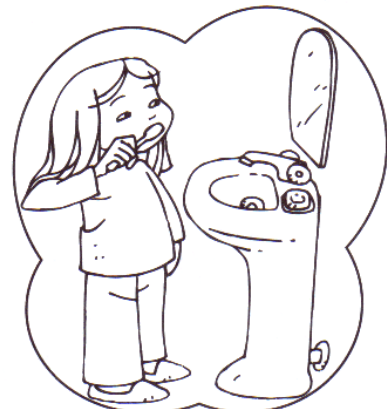
Tomo o pequeno-almoço •



• e visto-me sozinha.



Saio de casa •



• e lavo bem os dentes.

Nome : _____

INFORMAÇÃO : _____

Data : ___/___/___



Pinta o que indica atitudes correctas.



comer fruta



beber leite










beber refrigerantes



comer muitos doces



Assinala, com um X, os alimentos que costumás comer.

	 FRUTA	 OVOS	 LEITE	 CARNE	 CEREAIS	 PEIXE	 HORTALIÇA LEGUMES
PEQUENO-ALMOÇO							
ALMOÇO							
JANTAR							



Contorna as gravuras que mostram a resposta certa.

Eu já fui à consulta do médico...



de clínica geral



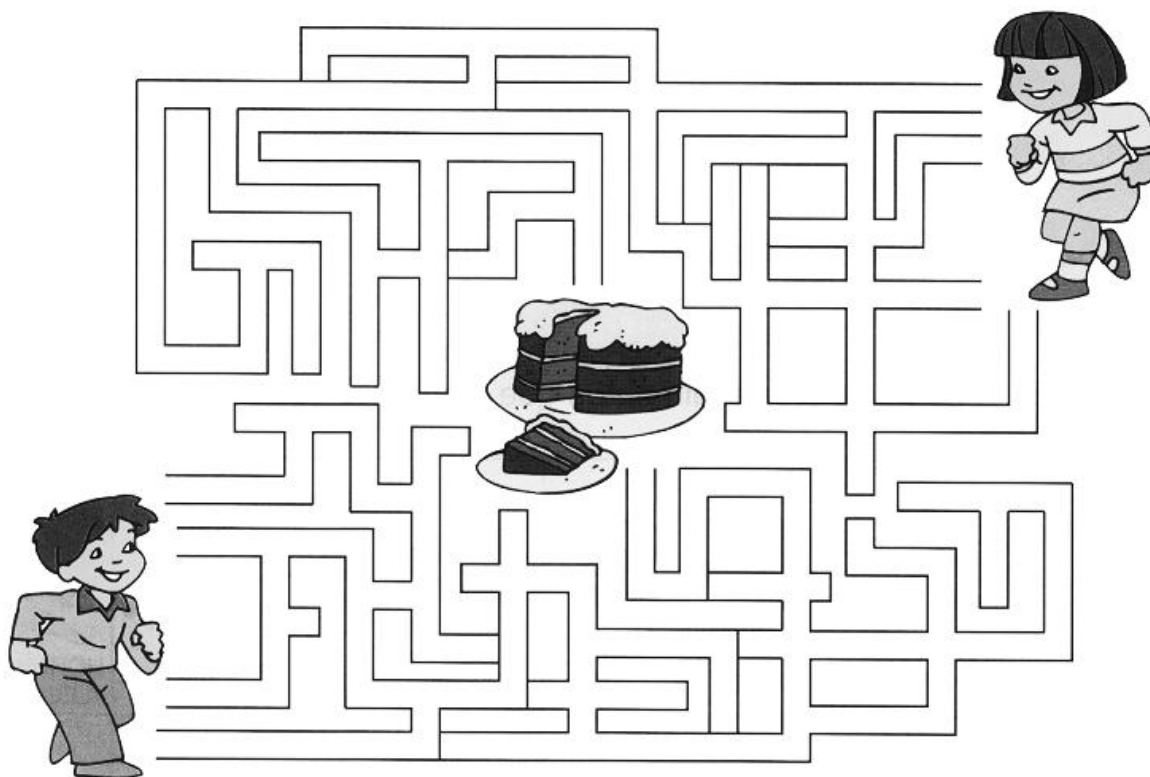
oftalmologista



dentista



Pinta, com lápis de cor, «o caminho» que os meninos gulosos seguiram para chegar ao bolo de chocolate.



Pinta Sim ou Não.

Tens boletim de vacinas?

Sim

Não

As vacinas estão em dia?

Sim

Não