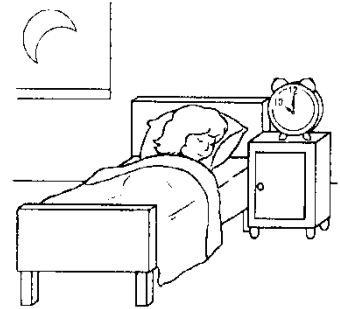
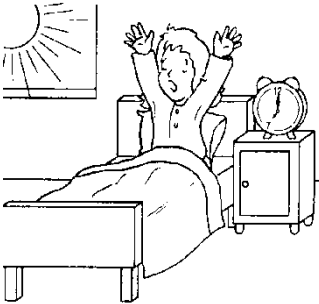


Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## 1 – Escolhe uma regra de higiene para cada gravura e escreve-a.

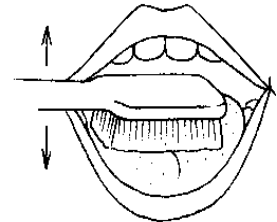
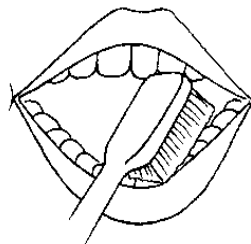
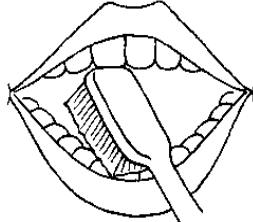
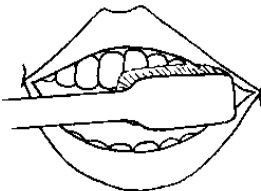


levantar cedo  
deitar cedo

cortar as unhas  
tomar banho

escovar a roupa  
limpar o calçado

## 2 – Explica como deves lavar os dentes.



---

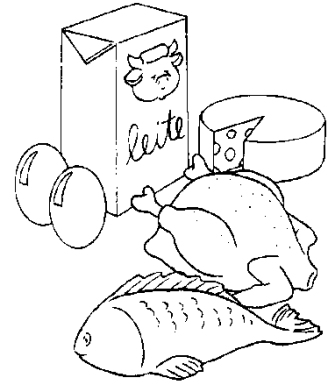
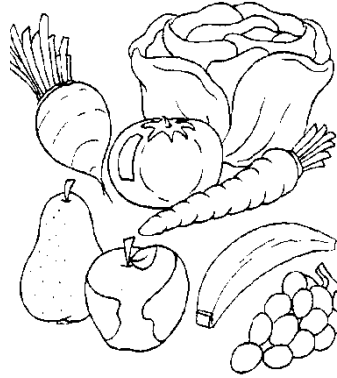
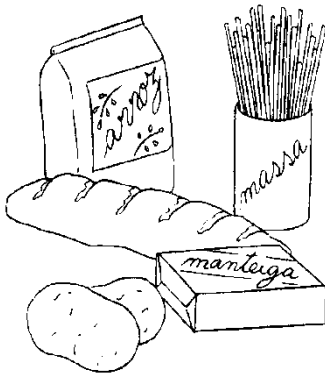
---

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## 1 – Liga correctamente cada conjunto à sua etiqueta.



Alimentos que  
ajudam a crescer.

Alimentos que  
dão força.

Alimentos que  
protegem das  
doenças.

## 2 – Escreve CERTO ou ERRADO, de acordo com uma alimentação saudável.

• Bebo leite todos os dias.

• Não bebo vinho.

• Bebo água e sumos naturais.

• Bebo muitos refrigerantes.

• Como fruta e legumes.

• Como doces muitas vezes.

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Assinala, com um X, as afirmações verdadeiras.

A casa onde vivo tem...

ar

água de um poço

esgotos

luz

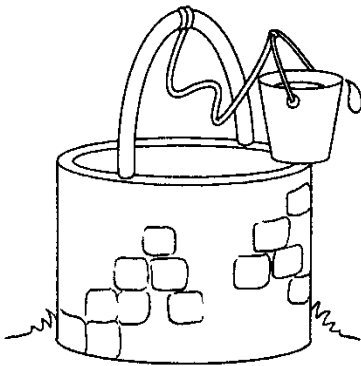
água da rede pública

electricidade

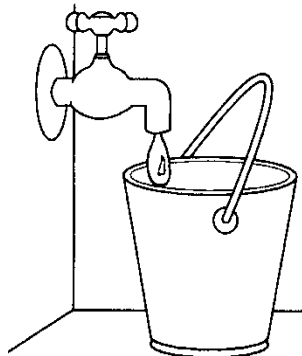
2 – Completa a legenda com as palavras:

é potável

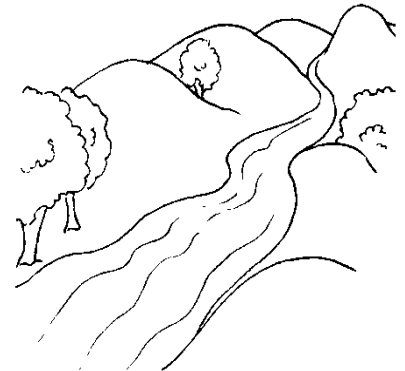
não é potável



A água do poço

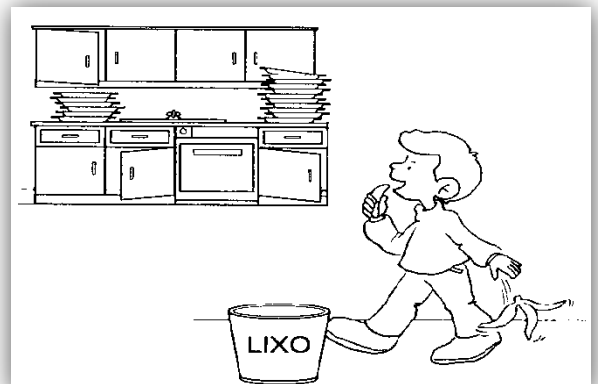


A água da rede pública



A água do rio

3 – Pinta a gravura que mostra cuidado com o asseio da casa.



Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO : \_\_\_\_\_

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – O nosso corpo recebe a energia dos alimentos que nós ingerimos, os quais têm várias origens. *Agrupa-os consoante a sua origem.*

pão   leite   arroz   manteiga   azeite   água   batata   ovos  
couve   sal   maçã   carne   carapau   cenoura   pescada

Origem animal

Origem vegetal

Origem mineral

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

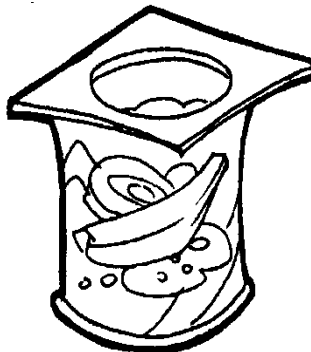
---

---

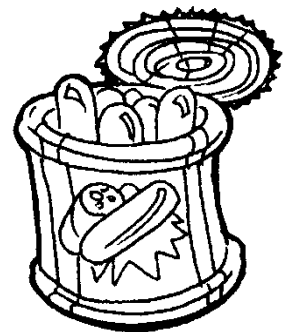
2 – Risca os alimentos que estão fora do prazo de validade.



2010 – 12 – 05



2009 – 05 – 28



2012 – 11 – 10

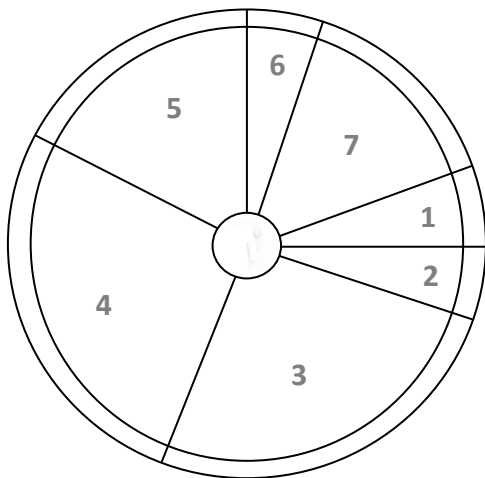
Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_/\_\_/\_\_

**1 – Para cada caso dá exemplo de três alimentos:**Alimentos que  
ajudam a crescer.Alimentos que  
dão força.Alimentos que  
protegem das  
doenças.**2 – Assinala com V verdadeira ou F falsa as seguintes afirmações:**

- Os refrigerantes fazem bem à saúde.
- É saudável beber água no intervalo das refeições.
- O leite é indispensável ao crescimento das crianças.
- Devemos comer doces a todas as refeições.
- Uma alimentação equilibrada é uma alimentação variada.
- A água potável não é boa para beber.

**3 – Identifica cada grupo de alimentos. Numera-os.**

- Grupo dos cereais e derivados (arroz, massa...), tubérculos (batata...).
- Grupo dos alimentos hortícolas (tomate, couves...).
- Grupo das frutas.
- Grupo dos lacticínios (leite, iogurte, queijo...).
- Grupo das carnes, peixes e ovos.
- Grupo das leguminosas (feijão, ervilhas...).
- Grupo das gorduras e óleos (azeite, manteiga...).

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

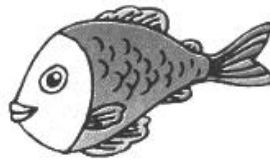
Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Escreve o nome dos alimentos que são importantes para a saúde:

leite carne peixe ovos fruta legumes



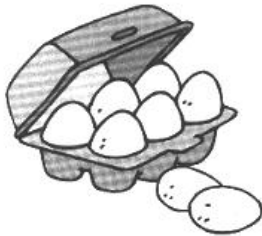
\_\_\_\_\_



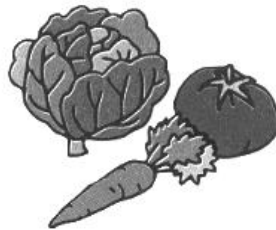
\_\_\_\_\_



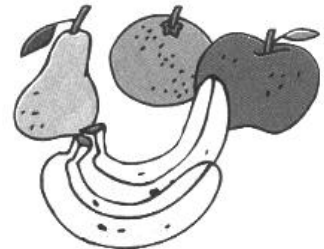
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

2 – Risca os alimentos que estão fora de prazo de validade.



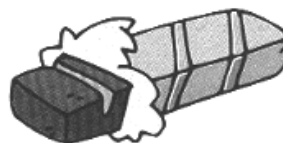
Validade:  
**2010-6-12**



Validade:  
**2008-1-25**



Validade:  
**2009-4-8**



Validade:  
**2011-5-10**

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Contorna as gravuras que indicam o que gostas de fazer.



Passar a ferro.



Arrumar a roupa.



Lavar as sapatilhas.



Limpar os sapatos.

2 – Usas sempre o mesmo vestuário? Justifica.

---

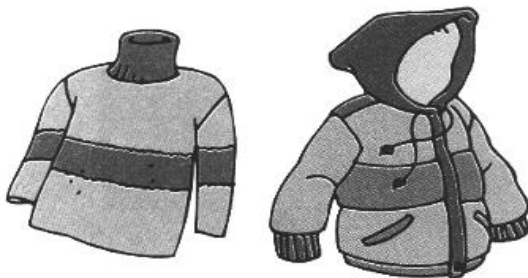


---

2.1. – Completa as legendas:

tempo quente

tempo frio



Vestuário para o \_\_\_\_\_



Vestuário para o \_\_\_\_\_

### 3 – Quais são as divisões da tua casa?

---

---

#### 3.1. – Assinala, com um X, as afirmações verdadeiras.

### A casa onde vivo tem...

- janelas para entrar o ar.
- luz eléctrica.
- saneamento.
- água potável.

#### 4 – Como é que ajudas a manter a casa arrumada e limpa?

Responde **SIM** ou **NÃO**.



**Faço a minha cama.**



**Limpo bem o pó.**



**Ponho a mesa.**



**Ajudo a lavar a louça.**

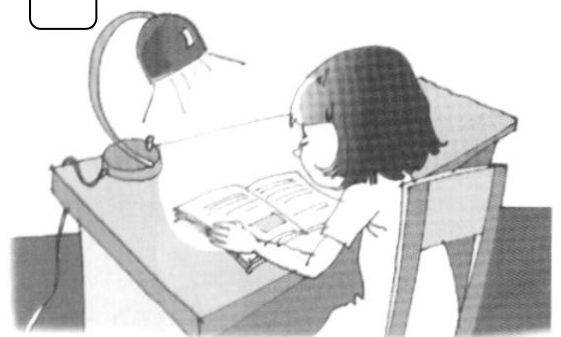
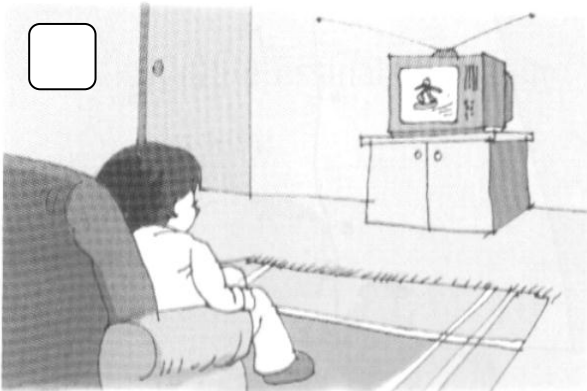
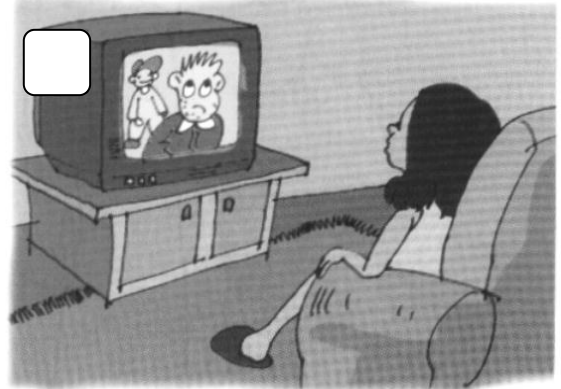
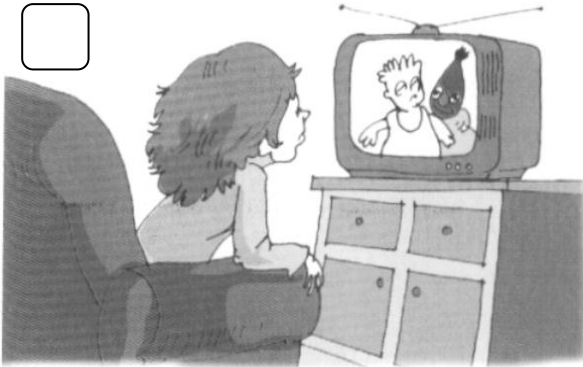


Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO : \_\_\_\_\_

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Assinala, com um X, as gravuras que mostram acções correctas.



2 – Como se chama o sentido que pode ser prejudicado pelos ruídos muito fortes.

---

3 – Como se chama o sentido que pode ser danificado pela acção de ler com pouca luz?

---

Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Observa e comenta.



Aspecto do que se passa dentro do corpo.

---



---

2 – O que é que protege o nosso corpo de algumas doenças?

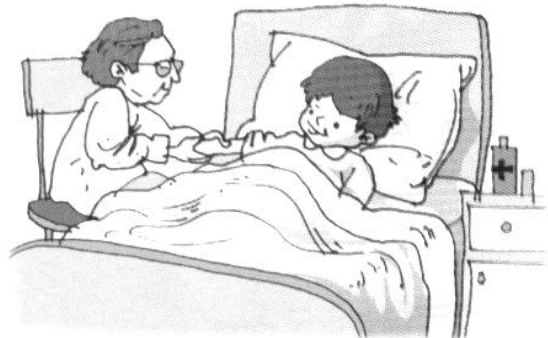
---

3 – Observa e assinala o menino que, na tua opinião, tem as vacinas em ordem:



O Rui brinca.

Ele está saudável.



O Pedro está deitado.

Ele tem sarampo.

3.1. – Qual seria a vacina que o Pedro não tomou?

---

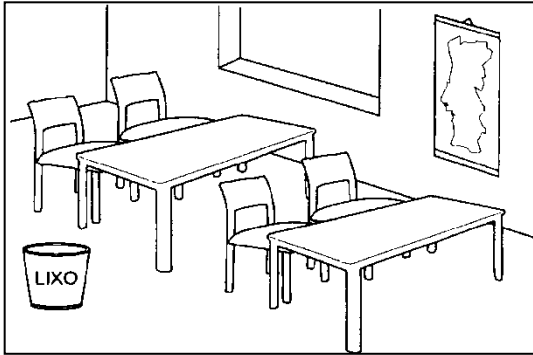
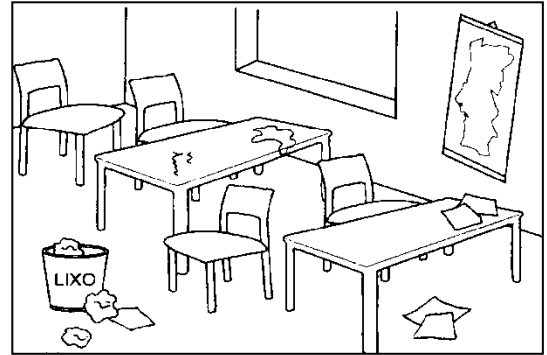
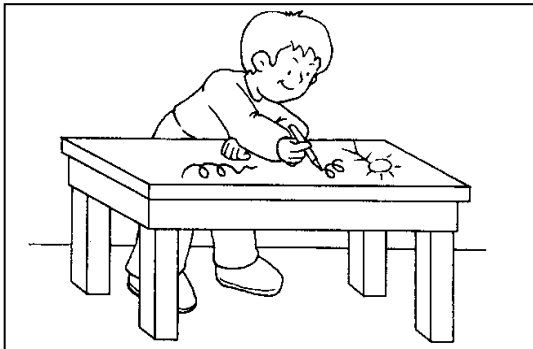
Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO : \_\_\_\_\_

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Observa as gravuras e escreve SIM ou NÃO.

## Na escola, devo...

• deixar a sala arrumada. • deixar a sala desarrumada. • riscar as mesas. • deitar os papéis no cesto. 

2 – Sublinha as atitudes correctas.

## Na minha rua, os moradores...

- metem o lixo no contentor.
- deitam as garrafas vazias no vidro.
- colocam os papéis na papelreira.
- despejam o lixo no chão da rua.

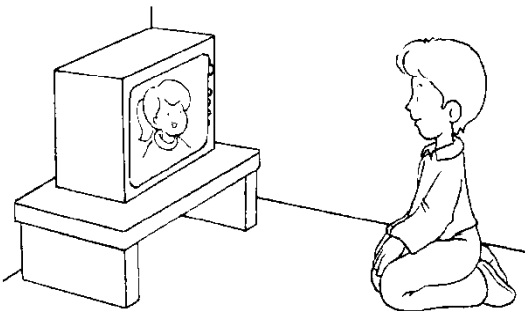
Nome : \_\_\_\_\_

INFORMAÇÃO :

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Escolhe uma legenda para cada desenho e escreve-a.

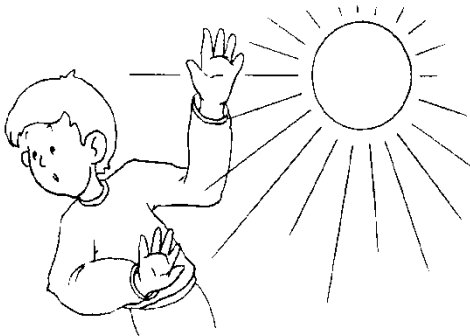
- Não fixo a luz do Sol, quando é intensa.
- Para ver televisão, afasto-me do televisor.
- Não esfrego os olhos.
- Gosto de ler com boa luz.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

2 – O que pode provocar a falta de cuidado com os olhos?

\_\_\_\_\_

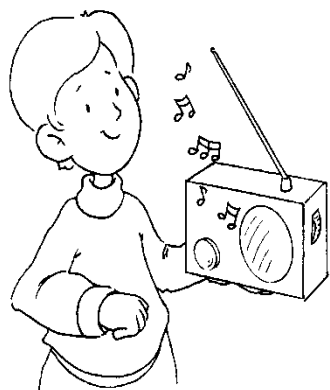
2.1. – E a falta de cuidado com os ouvidos?

\_\_\_\_\_



3 – Observa as gravuras e escreve CERTO ou ERRADO.

Para evitar a surdez...



- ouço música suave.



- limpo os ouvidos com objectos aguçados.

4 – Para que servem as vacinas?

---

---

5 – O Pedro vai ao Hospital.

Ajuda-o a descobrir o «caminho»

