

Nome : _____

INFORMAÇÃO :

Data : ___/___/___

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

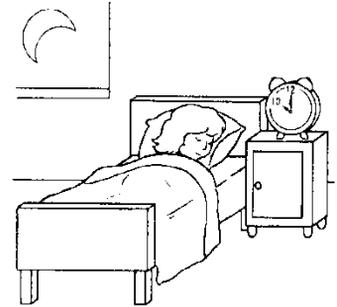










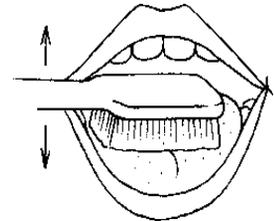
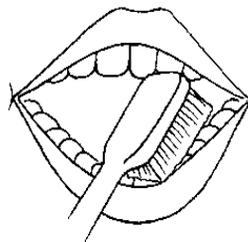
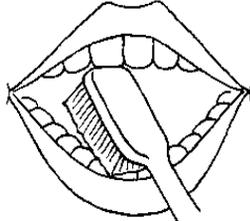
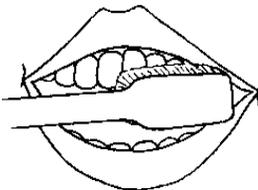


levantar cedo
deitar cedo

cortar as unhas
tomar banho

escovar a roupa
limpar o calçado

2 – Explica como deves lavar os dentes.

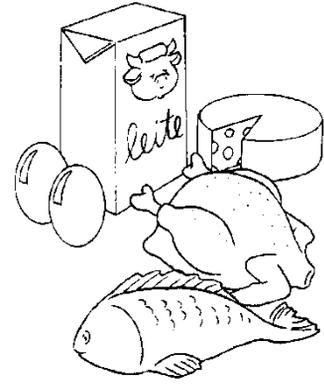
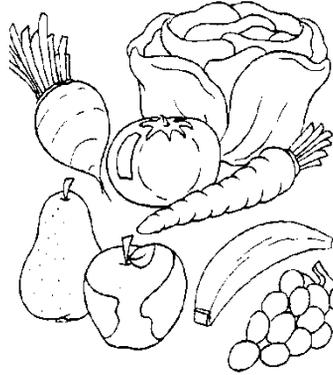
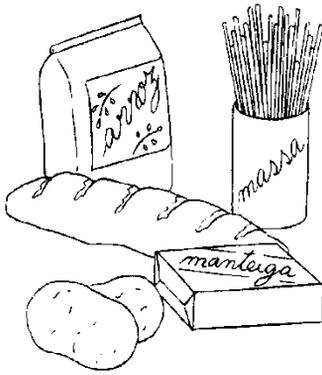


Nome : _____

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

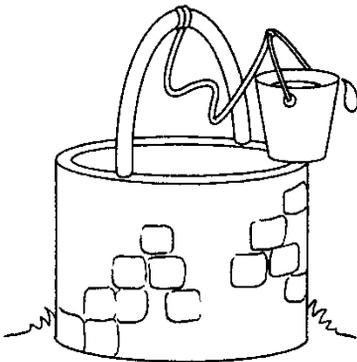
água da rede pública

electricidade

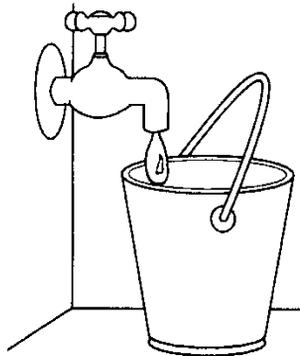
2 – Completa a legenda com as palavras:

é potável

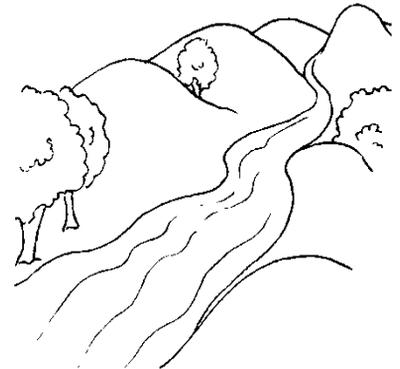
não é potável



A água do poço

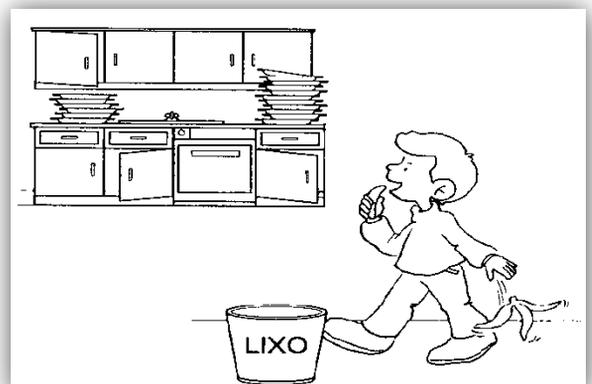


A água da rede pública



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

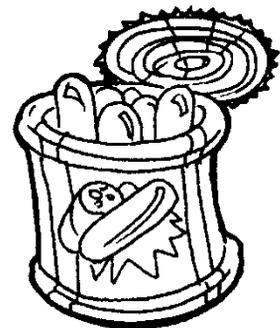
2 – Risca os alimentos que estão fora do prazo de validade.



2010 – 12 – 05



2009 – 05 – 28



2012 – 11 – 10

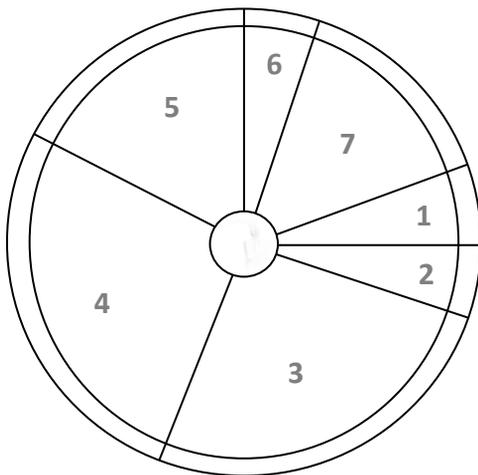
Nome : _____

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 : _____

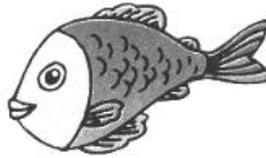
INFORMAÇÃO :

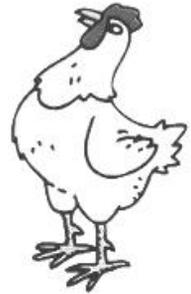
Data : ___/___/___

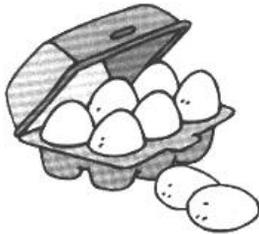
1 – Escreve o nome dos alimentos que são importantes para a saúde:

leite carne peixe ovos fruta legumes

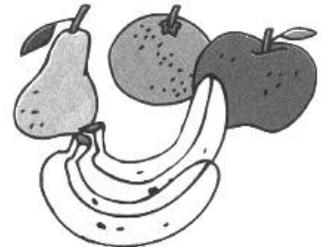












2 – Risca os alimentos que estão fora de prazo de validade.



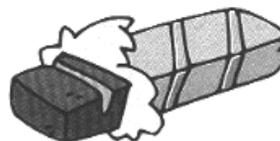
Validade:
2010-6-12



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.



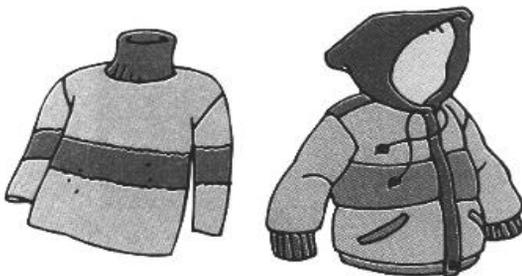
Limpar os sapatos.

2 – Usas sempre o mesmo vestuário? Justifica.

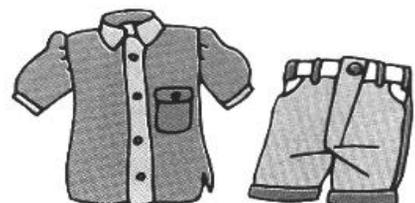
2.1. – Completa as legendas:

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.



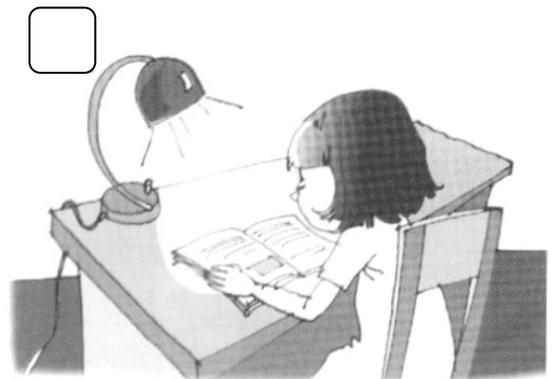
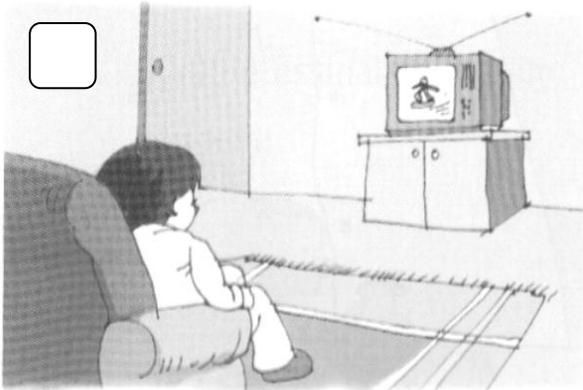
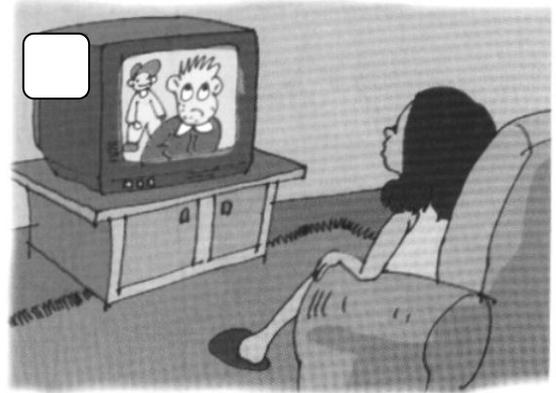
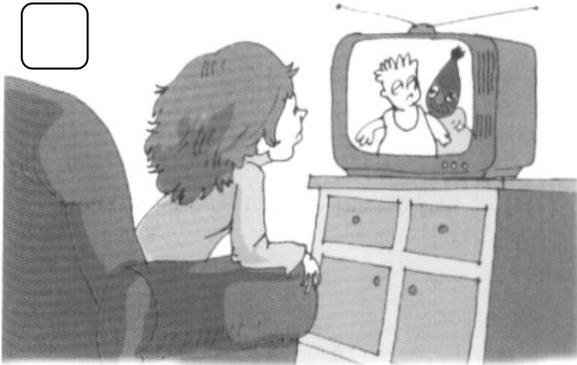
Ajudo a lavar a louça.

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.

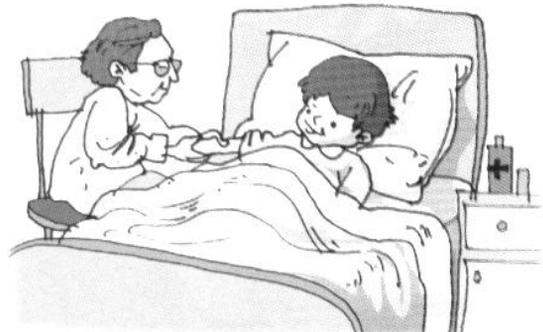
2 – O que é que protege o nosso corpo de algumas doenças?

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?

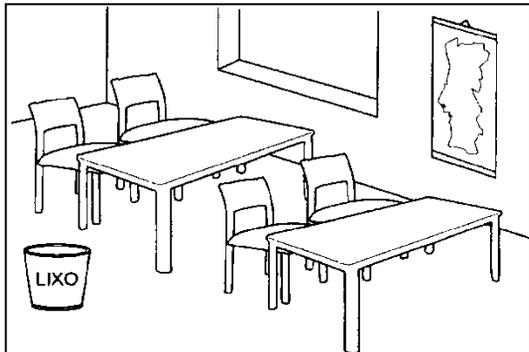
Nome : _____

INFORMAÇÃO :

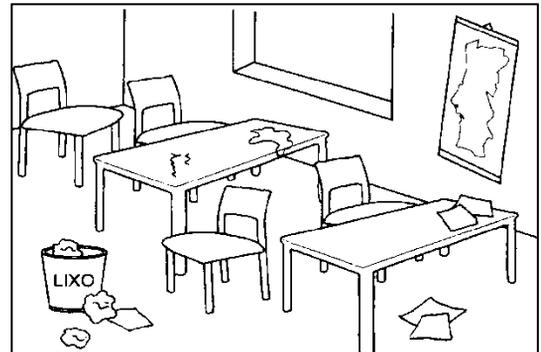
Data : ___/___/___

1 – Observa as gravuras e escreve SIM ou NÃO.

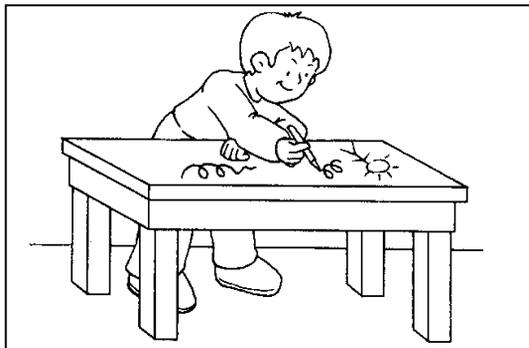
Na escola, devo...



• 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.

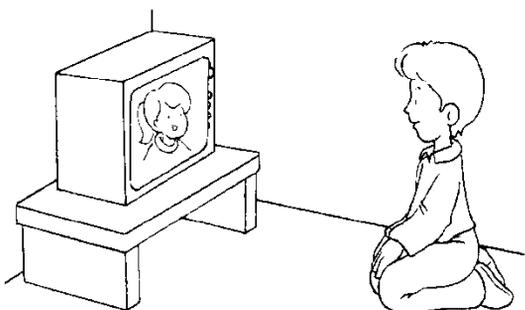
Nome : _____

INFORMAÇÃO :

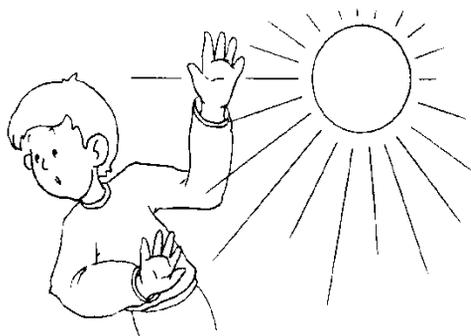
Data : ___/___/___

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»

