



## E.M.E.F. DEZENOVE DE ABRIL

**ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 37 - 17/11/2025 até 21/11/2025.**

**COMPONENTE CURRICULAR:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

**TURMA: 92**

**PROFESSORA:** SOLANI APARECIDA VIEIRA DA SILVEIRA

**OBSERVAÇÕES:** O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade da professora.

**ORIENTAÇÕES:** Olá, estudante! Nesta semana estudaremos **Higiene Corporal**. Leia atentamente o texto, assista o vídeo sugerido e realize a atividade de registro em seu caderno de Ciências da Natureza! Na aula aprofundaremos este conteúdo! Bons estudos! Professora Solani!

As dicas de higiene pessoal incluem cuidados básicos como tomar banho diariamente, escovar os dentes após as refeições, lavar as mãos com água e sabão frequentemente, manter as unhas limpas e aparadas, e usar roupas limpas. Além disso, é importante cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar e evitar tocar o rosto, principalmente com as mãos sujas.

### Higiene diária

- **Banho:** Tome banho todos os dias para manter a pele limpa e livre de microrganismos.
- **Cabelos:** Lave os cabelos regularmente. A frequência ideal varia, mas geralmente de duas a três vezes por semana é suficiente, dependendo do tipo de cabelo.
- **Dentes:** Escove os dentes pelo menos três vezes ao dia, especialmente após as refeições, e limpe-os com o uso de fio dental.
- **Unhas:** Mantenha as unhas das mãos e dos pés limpas e aparadas. Evite roer as unhas.
- **Roupas:** Use roupas limpas diariamente e lave-as após o uso. Seque as roupas, especialmente as íntimas, ao sol, se possível.

### Higiene das mãos

- **Quando lavar:** Lave as mãos antes de comer, após usar o banheiro, ao voltar para casa e sempre que estiverem sujas.
- **Como lavar:** Use água e sabão e esfregue por pelo menos 20 a 30 segundos, garantindo que todas as partes das mãos sejam limpas.

### Outros cuidados importantes

- **Evite o contato:** Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas.
- **Ao tossir ou espirrar:** Cubra a boca e o nariz com o cotovelo ou um lenço de papel. Descarte o lenço imediatamente.

- **Compartilhamento:** Não compartilhe itens de higiene pessoal como escova de dentes, toalhas e roupas íntimas.
- **Público:** Evite sentar em vasos sanitários de banheiros públicos.



#### Atividades Registro:

Elaborar um MAPA mental sobre Hábitos de higiene pessoal.

Sugestão de vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=SPRKM-jX\\_W4](https://www.youtube.com/watch?v=SPRKM-jX_W4)

THANKS