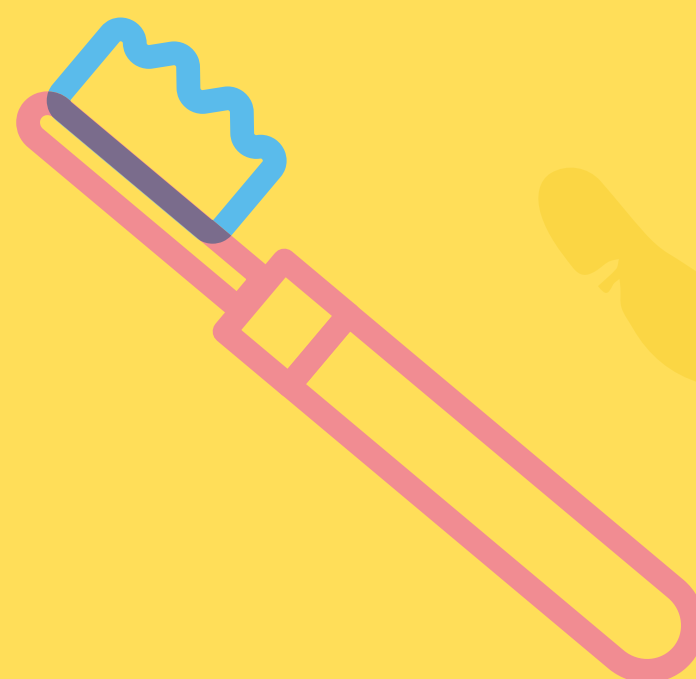


HÁBITOS DE HIGIENE



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	3
INTRODUÇÃO.....	4
APRENDIZADO.....	5
PASSATEMPOS.....	9
RESPOSTAS.....	13
AGRADECIMENTOS.....	15
CRÉDITOS.....	16

APRESENTAÇÃO

Esta é uma cartilha desenvolvida para crianças a partir de 10 anos, com o objetivo de lembrar e demonstrar a importância da higiene pessoal para a saúde.

Neste material serão encontradas algumas instruções sobre diversos atos de higiene que uma criança pode realizar sozinha.

E para tornar o aprendizado mais divertido, elaboramos algumas atividades. Bom divertimento!

**As autoras
Julho, 2022.**

Introdução

Olá amiguinhos, vamos conversar um pouquinho sobre a sua higiene pessoal!

Vocês sabem o que é?

Higiene pessoal são várias tarefas que nos ajudam a manter o nosso corpo limpinho! Isso evita que os microrganismos possam nos atacar e causar doenças.

E é muito chato ficar doente e não poder brincar com os amigos, não é verdade?

Então digam aí, vocês têm o costume de manter o corpo limpinho?

Não vale mentir!

Vamos lembrar as tarefas que vocês podem fazer em casa para manter a sua higiene? Mas preste muita atenção, porque no final teremos algumas brincadeiras!

Lavar as mãos

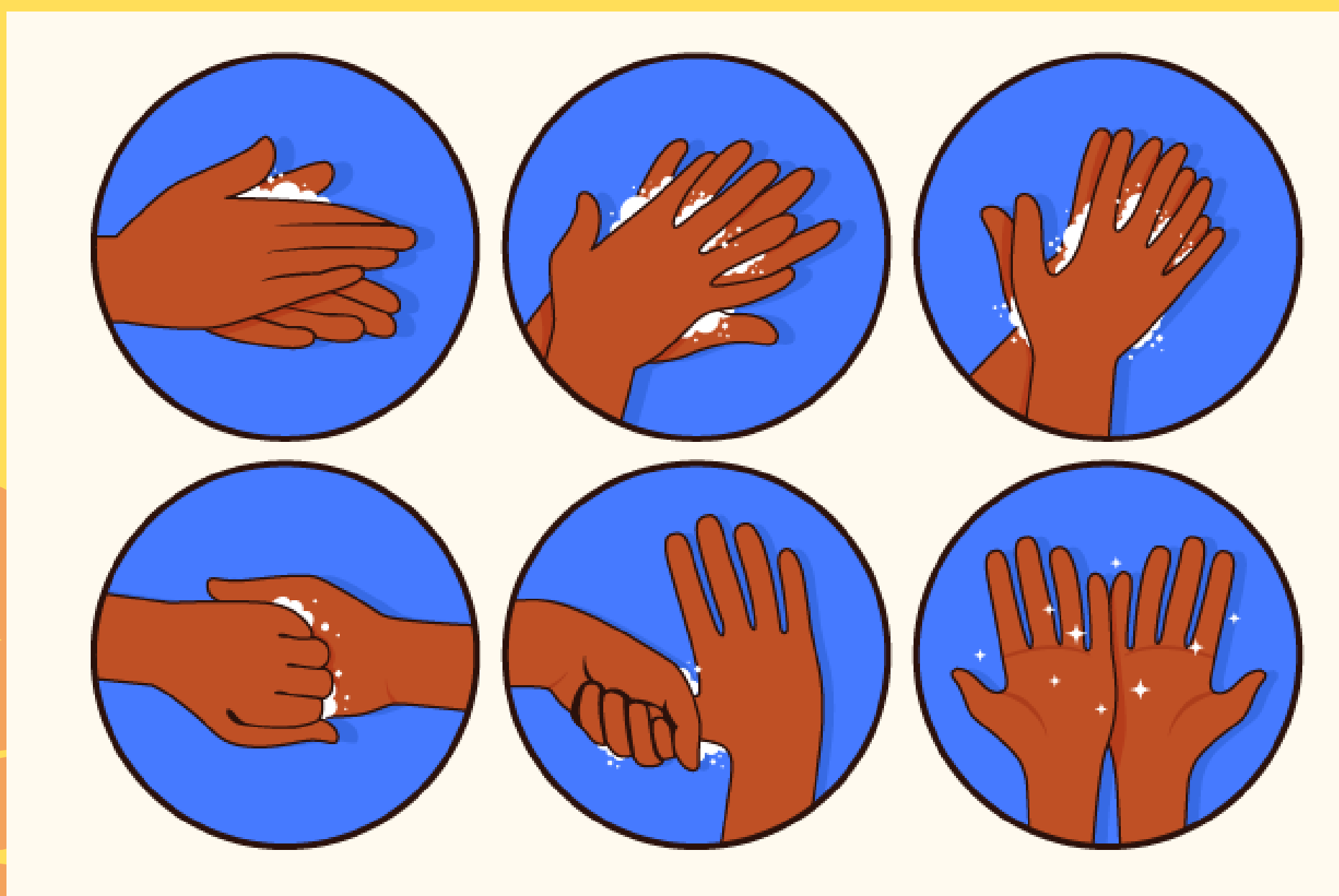
É muito importante mantermos nossas mãos bem limpinhas! Sempre que vocês chegarem em casa, corram para o banheiro e lavem suas mãos!

Antes do almoço, jantar e lanchinho também! E principalmente depois de ir ao banheiro!

Nossas mãos tocam muitos brinquedos e vários objetos sujos, por isso sempre que possível devemos lavá-las.

Vocês sabem lavar as mãos corretamente?

Vamos aprender?



Escovar os dentes

E aí, vocês escovam os dentes todos os dias?

Escovar os dentes depois de cada refeição é muito importante!

Vocês conhecem o bichinho da cárie? Se não tivermos o costume de escovar os dentes todos os dias, esses bichinhos podem atacar nossos dentes!

Como alguns alimentos podem ficar escondidos entre os dentes, não podemos esquecer de passar o fio dental.



Tomar banho

Depois daquela brincadeira superbacana com os amigos está todo mundo suado, com o corpo sujo e um cheirinho ruim não é mesmo?

Nada melhor que um banho para tirar toda essa sujeira!

Não esqueçam de lavar todas as partes do corpo com sabonete, shampoo e esponja.

**Pé, Pernas, Bumbum;
Braços, Barriga, Costas;
Atrás das Orelhas, Pescoço;
Cabelos.**



Cortar as unhas

Vocês sabiam que alguns bichinhos podem se esconder embaixo das nossas unhas?

Sabem como evitá-los?

Sempre que forem lavar as mãos limpem também embaixo das unhas com uma escovinha e peçam para seus pais mantê-las sempre curtas!



PASSATEMPOS

Agora que já conversamos bastante, vamos brincar um pouco com o que aprendemos? Vocês podem chamar sua família ou seus amigos para brincar também! Boa diversão!!!



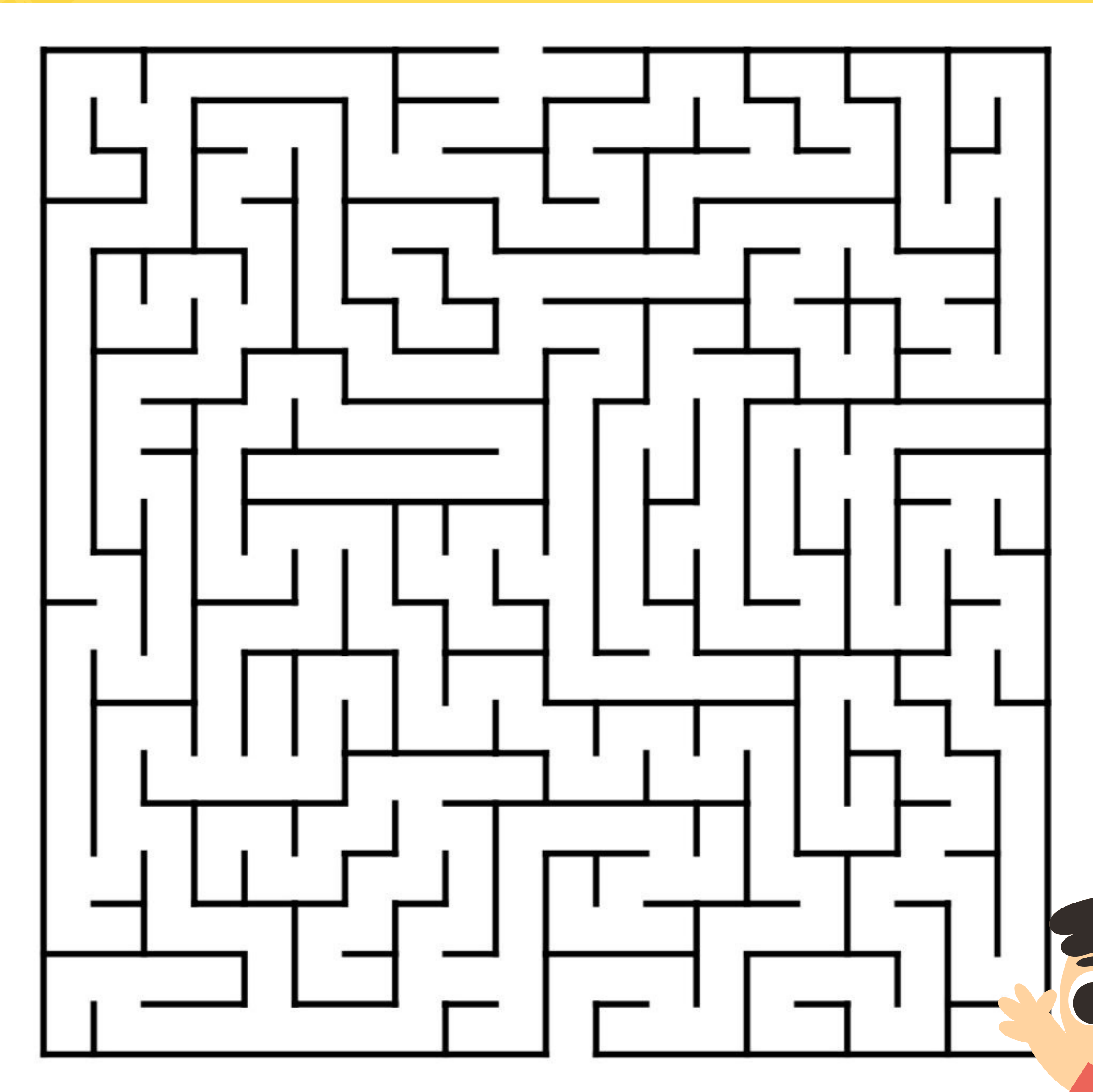
A	S	A	S	M	E	I	W	P	E	T	I
P	A	S	T	A	D	E	D	E	N	T	E
T	B	N	W	C	O	T	O	N	E	T	E
L	O	P	S	N	R	D	S	T	O	A	O
H	N	R	N	Y	L	I	H	E	E	A	I
O	E	X	E	O	F	E	A	O	R	P	G
R	T	O	D	S	E	S	M	B	C	S	A
A	E	N	O	S	A	E	P	I	E	I	T
C	H	U	V	E	I	R	O	Y	L	L	L
T	C	N	Y	E	S	C	O	V	A	E	N
L	H	T	L	V	M	I	T	L	E	C	T
C	R	P	T	I	U	W	T	E	O	P	C

VAMOS
 PROCURAR OS
 OBJETOS QUE
 USAMOS EM
 NOSSA
 HIGIENE
 PESSOAL?

- SABONETE
- PASTA DE DENTE
- COTONETE
- PENTE
- SHAMPOO
- CHUVEIRO
- ESCOVA



CAÇA PALAVRAS

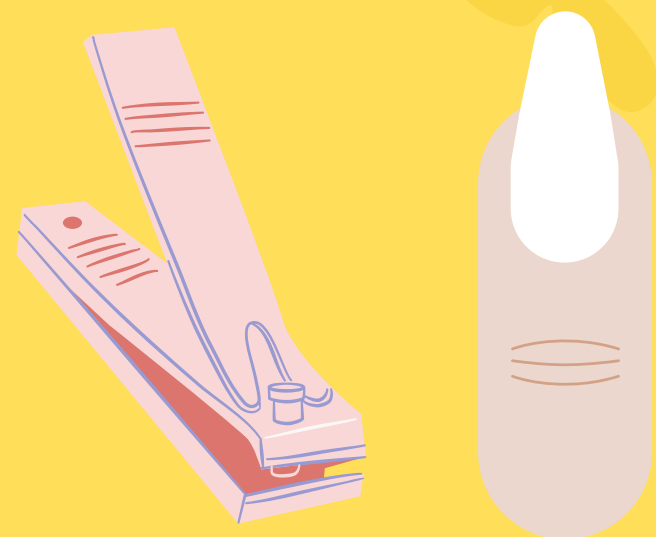


LABIRINTO

**AJUDE O PEDRINHO A CHEGAR ATÉ SEUS
OBJETOS DE HIGIENE!**

HIGIENE PESSOAL

- **ESCREVA QUAIS OS HÁBITOS DE HIGIENE DAS IMAGENS ABAIXO:**



RESPOSTAS

HIGIENE PESSOAL:

Escovar os dentes

Lavar as mãos

Tomar banho

Lavar os alimentos

Cortar o cabelo

Cortar as unhas

AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem a Universidade Federal do Paraná, a PROEC (Pró-reitoria de Extensão e Cultura), a Orientadora Profa. Dra. Beatriz Cristina Konopatzki Hirota, docente da disciplina de Saúde Coletiva da UFPR; e a Coordenadora do Projeto de Extensão Profa. Dra. Cristiane da Silva Paula de Oliveira, docente do Departamento de Saúde Coletiva da UFPR.



EDUCAÇÃO EM SAÚDE AMBIENTAL
UFPR

CRÉDITOS

**Discentes do Curso de Farmácia da
Universidade Federal do Paraná**

Kaoana K. T. Ribas

Nicole E. W. Dal Cortivo

Cecília Kleina

Maria Eduarda Manchenho

**Profa. Dra. Beatriz Cristina Konopatzki
Hirota, docente da disciplina de Saúde
Coletiva - UFPR.**

**Coordenadora do Projeto de Extensão Profa.
Dra. Cristiane da Silva Paula de Oliveira,
docente do Departamento de Saúde Coletiva
- UFPR.**

