

Atividade de Ciências 1º ano

Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____

Professora: _____

Hábitos de Higiene e Saúde-**Habilidade BNCC: (EF01CI03) - Discutir as razões pelas quais os hábitos de higiene do corpo são necessários para a manutenção da saúde.**

1. Complete as frases com os hábitos de higiene corretos:

- Para evitar cáries e manter os dentes saudáveis, eu devo _____.
- Antes de comer, é importante _____ as mãos.
- Para manter o nariz limpo, devemos usar um _____.
- Tomar _____ diariamente ajuda a manter o corpo limpo e saudável.

2. Verdadeiro (V) ou Falso (F):

- () Lavar as mãos antes das refeições evita doenças.
- () Não há problema em compartilhar escovas de dente.
- () Tomar banho todos os dias ajuda a manter a pele saudável.
- () Escovar os dentes apenas uma vez por semana é suficiente.

3. Relacione corretamente o hábito de higiene com sua importância:

Coluna 1	Coluna 2
Escovar os dentes	Evita doenças e elimina germes
Lavar as mãos	Mantém a boca limpa e saudável
Tomar banho	Remove a sujeira do corpo
Cortar as unhas	Impede o acúmulo de bactérias

4. Escolha a alternativa correta:

Por que é importante lavar as mãos antes de comer?

- a) Para deixá-las mais bonitas.
- b) Para evitar que germes e sujeiras entrem no nosso corpo.
- c) Porque a água faz cócegas nas mãos.
- d) Para gastar mais sabão.



5. Complete a tabela com os benefícios dos hábitos de higiene:

Hábito de Higiene	Benefício para a Saúde
Lavar as mãos	_____
Escovar os dentes	_____
Tomar banho	_____
Trocar de roupa suja	_____

6. Faça um desenho mostrando uma criança praticando um hábito de higiene importante.

(Imagem a ser desenhada pelo aluno, como escovar os dentes, lavar as mãos, tomar banho etc.)

7. Marque a alternativa que indica um mau hábito de higiene:

- a) Escovar os dentes três vezes ao dia.
- b) Lavar bem as mãos antes das refeições.
- c) Usar sempre roupas limpas.
- d) Não tomar banho depois de brincar na areia.

8. Complete a frase:

- Para manter o corpo saudável, devemos sempre praticar bons hábitos de _____.

9. Assinale a opção que mostra um cuidado importante com a higiene pessoal:

- a) Compartilhar a escova de dentes com um amigo.
- b) Lavar as mãos antes de comer e depois de usar o banheiro.
- c) Usar a mesma roupa por vários dias sem lavar.
- d) Nunca cortar as unhas.

10. Explique com suas palavras por que devemos cuidar da nossa higiene todos os dias.

Resposta: _____



Gabarito:

1. escovar os dentes, lavar, lenço, banho.
2. V, F, V, F.
3. Escovar os dentes – Mantém a boca limpa e saudável.
Lavar as mãos – Evita doenças e elimina germes.
Tomar banho – Remove a sujeira do corpo.
Cortar as unhas – Impede o acúmulo de bactérias.
4. b.
5. Respostas esperadas:
 - Lavar as mãos – Evita doenças e elimina germes.
 - Escovar os dentes – Mantém os dentes fortes e saudáveis.
 - Tomar banho – Remove impurezas e mantém a pele limpa.
 - Trocar de roupa suja – Evita mau cheiro e mantém o corpo saudável.
6. Resposta aberta (desenho de uma criança praticando um hábito de higiene).
7. d.
8. higiene.
9. b.
10. Resposta pessoal (esperado: cuidar da higiene evita doenças e mantém o corpo saudável).

