Termos de Uso

Este material é uma criação original de Mariana Teixeira Mendes, disponível exclusivamente para aqueles que o adquiriram legalmente. Respeite a propriedade intelectual e contribua para um ambiente educacional ético.

Restrições de Uso

- Compartilhamento proibido: Não compartilhe este material em redes sociais, plataformas digitais ou através de qualquer meio eletrônico.
- Edição proibida: A alteração ou edição deste material para revenda é estritamente proibida.

Proteção Legal

Conforme a Lei de Direitos Autorais n 9.610, de 12 de fevereiro de 1998, violações estão sujeitas a sanções penais sob o Art. 184 do Código Penal Brasileiro.

Uso Permitido

Este material é para uso individual e pode ser utilizado em:
Salas de aula I Aulas particulares I Atividades educacionais em casa e outros fins educacionais.

Utilizou o material?

Seu feedback é valioso. Compartilhe conosco fotos ou vídeos do material em uso e conte-nos sobre sua experiência. Mencione-nos no Instagram @mari_prof.

Tenha apoio além do recurso
Conheça a Equipe de Profs 2024

A Plataforma ouro é o coração do nosso compromisso com a educação. Um espaço exclusivo com suporte pedagógico, recursos inovadores e uma rica variedade de atividades. É um ambiente colaborativo de trocas e experiências, projetado para enriquecer a prática docente e potencializar o aprendizado dos alunos.



Clique aqui e dê o primeiro passo para um ano letivo potente, seguro e tranquilo!

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

Higiene Pessoal na Pré-Adolescência

À medida que crescemos e entramos na pré-adolescência, nosso corpo passa por mudanças naturais. Uma delas é o aumento da transpiração, principalmente nas axilas e nos pés. Isso pode fazer com que apareçam odores que não tínhamos antes. **Mas não se preocupe!** Com bons hábitos de higiene, é fácil manter o corpo limpo e saudável. Vamos aprender um pouco mais sobre os cuidados que podemos tomar para evitar o famoso "cecê" e o "chulé"?



Assinale com (V) para Verdadeiro ou (F) para Falso.

a) Tomar banho diariamente ajuda a evitar o acúmulo de suor e bactérias, prevenindo o mau cheiro. ( )

b) Usar o mesmo par de meias durante vários dias não tem problema, desde que você não pratique esportes. ( )

c) Usar desodorante ajuda a controlar o cheiro causado pelo suor nas axilas. ( )

d) Lavar os pés com água e sabão e secá-los bem após o banho é um passo importante para evitar o chulé. ( )

e) Trocar de roupa todos os dias é necessário para manter o corpo limpo e evitar o acúmulo de odores. ( )

Preencha as lacunas com as palavras corretas: desodorante, meias, banho, lavar, cheiro.

a) Para evitar o famoso "chulé", é importante trocar as _____ todos os dias.

b) O uso de _____ nas axilas ajuda a controlar o suor e o cheiro.

c) Tomar _____ diariamente ajuda a manter o corpo limpo e livre de odores.

d) Lavar os pés com água e sabão e secá-los bem evita que o _____ apareça nos pés.

e) Além de tomar banho, devemos sempre _____ nossas roupas para evitar o acúmulo de bactérias.

Leia as dicas abaixo e escreva ao lado qual parte do corpo ela ajuda a manter limpa:

a) Trocar as meias todos os dias.

Ajuda a cuidar dos: _____

b) Usar desodorante após o banho.

Ajuda a cuidar das: _____

c) Escovar os dentes três vezes ao dia.

Ajuda a cuidar da: _____

d) Secar bem os pés após o banho.

Ajuda a cuidar dos: _____

e) Lavar o rosto de manhã e à noite.

Ajuda a cuidar da: _____

Qual a melhor opção?

Escolha a opção correta em cada situação:

a) Se eu perceber que estou com cheiro nas axilas durante o dia, o melhor a fazer é:

•( ) Passar mais desodorante sem lavar as axilas.

•( ) Lavar as axilas com água e sabão e depois aplicar desodorante.

b) Para evitar o chulé, eu devo:

•( ) Trocar as meias diariamente e secar bem os pés após o banho.

•( ) Usar sempre o mesmo par de tênis, sem meias.

c) Quando volto de uma aula de educação física ou de uma atividade esportiva, o ideal é:

•( ) Trocar de roupa e tomar um banho.

•( ) Continuar usando as mesmas roupas e sapatos até o final do dia.

Por que a higiene pessoal é importante, especialmente durante a pré-adolescência?

_____

_____