Hábitos Saudáveis e Privacidade — Ficha

1.º Ciclo | Cidadania e Desenvolvimento | 3 páginas

> **Competências que desenvolve:** relacionar hábitos com os seus efeitos na saúde, escolher refeições e dias saudáveis, proteger a privacidade e a intimidade e reconhecer o que fazer perante um toque que não se aceita.

1. Liga o hábito ao efeito

a) Dormir as horas certas b) Comer fruta e legumes c) Brincar e correr ao ar livre d) Beber água em vez de refrigerante

1) Dentes fortes e corpo a crescer com saúde. 2) Mais energia e humor estável. 3) Coração saudável e sono mais profundo. 4) Menos açúcar e mais hidratação para o dia todo.

2. Escolhe a opção saudável

a) De manhã: A) pequeno-almoço com fruta e cereais B) sair sem comer C) só três doces

b) No intervalo: A) água e um fruto B) dois refrigerantes C) nada até ao jantar

c) Ao fim de semana: A) sentado no ecrã de hora a hora B) jogo ao ar livre, refeições certas e descanso C) dormir só à noite

3. Verdadeiro ou Falso — privacidade e intimidade

a) As partes cobertas pela roupa são privadas. → ____

b) Um desconhecido pode pedir fotos do banho. → ____

c) Privacidade é só um assunto de adultos. → ____

d) O médico pode examinar com um adulto presente. → ____

e) Se é «brincadeira», a privacidade pode ser ignorada. → ____

4. Caso: o toque que não gostas

Alguém te toca de uma forma que não gostas e diz «é segredo, não digas nada».

a) Tens o direito de não gostar? Porquê? _____

b) Três passos, por ordem: 1) _____ 2) _____ 3) _____

c) A quem contas? _____ E de quem é a culpa? _____

5. Resposta curta: comunicação assertiva

a) Escreve uma frase para dizer que não queres que te peguem na mochila sem pedir.

_____

b) Escreve uma frase para pedir a um colega que pare de te chamar pelo apelido que não gosta.

_____

© 2026 Estudantices

6. Completa: hábitos que fazem crescer

a) O corpo cresce e a cabeça descansa durante o _____ .

b) A melhor bebida do dia a dia é a _____ .

c) As _____ certas dão energia a toda a manhã.

d) Movimento todos os dias faz bem ao _____ e ao _____ .

7. Preenche: o meu dia saudável

Momento	O que eu escolho
Manhã	_____
Lanche do intervalo	_____
Depois da escola	_____
Antes de dormir	_____

8. Caso: gozam por beber água

No intervalo, gozam de quem bebe água e come fruta «por ser moda de desporto».

a) O que respondes, em tom firme e sem briga? _____

b) Porque é que isto é bem-estar e não vergonha? _____

c) Como convidas o grupo a experimentar? _____

9. Resposta curta: privacidade e segurança

Porque é que a privacidade e a segurança andam juntas? Duas frases.

_____

_____

10. Duas regras para o intervalo

Escreve **duas regras** da tua turma para um intervalo mais saudável.

1. _____

2. _____

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) 2 b) 1 c) 3 d) 4

2. a) A b) A c) B

3. a) V b) F — nunca, com desconhecidos e sem adulto. c) F — crianças e adultos têm direito ao mesmo. d) V — com acompanhamento é cuidado de saúde. e) F — o rótulo de «brincadeira» não apaga o limite.

4. a) Tens: o teu corpo é teu e ninguém passa limites sem o teu acordo — e pedir segredo é sinal de que sabem que erram. b) 1) Dizer «não gosto, para» e sair; 2) não guardar o segredo — segredos que magoam contam-se; 3) contar a um adulto de confiança (família, professor) e repetir até ser atendido. c) Adulto de confiança — e a culpa é sempre de quem passou o limite, nunca tua.

5. a) Ex.: «Não me pegam na mochila sem pedir — se quiseres, pedes.» b) Ex.: «Não me chama assim, por favor — chama-me pelo nome.» Frases firmes, sem insulto e sem gritar.

6. a) sono b) água c) refeições d) corpo; humor

7. Resposta pessoal coerente. Ex.: manhã — pequeno-almoço com fruta; lanche — água e fruto; depois da escola — hora de rua ou desporto; antes de dormir — brinquedos e tela a terminar cedo.

8. a) Ex.: «Beber água é cuidar de mim — queres um copo também?» sem acusar. b) Porque hidratar e comer bem é o que dá energia para brincar — quem goza é que está a confundir cuidado com vergonha. c) Convidando, não explicando: propor que experimentem no dia seguinte e mostrar o efeito.

9. Porque o que é privado protege o corpo e a vida: quem escolhe o que mostra e com quem partilha controla o risco — e quem respeita os limites dos outros é previsível, e previsibilidade dá segurança.

10. Resposta pessoal com duas regras acionáveis. Ex.: «No intervalo, cada um leva o lanche que quiser e ninguém comenta o alheio» · «Quem quer, brinca — equipas sorteadas, sem gozos.»

© 2026 Estudantices