

Rotinas de Bem-Estar: Higiene e Alimentação — Ficha

1.º Ano

Estudo do Meio

3 páginas

Competências que desenvolve: Reconhecer os cuidados de higiene, alimentação e vestuário que contribuem para o bem-estar físico e psicológico e identificar rotinas diárias saudáveis.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Lavar as mãos antes das refeições ajuda a evitar doenças. → ____

b) Podemos comer só doces todos os dias e ficar saudáveis. → ____

c) Dormir bem ajuda a crescer e a ter energia. → ____

d) Beber água todos os dias é importante para a saúde. → ____

2. Completa as frases

a) Lavamos as mãos com água e ____ .

b) Para lavar os dentes usamos a escova e a ____ .

c) Devemos beber ____ todos os dias, ao longo do dia.

d) Antes de dormir, vestimos o ____ e descansamos.

3. Liga cada rotina ao momento do dia

a) Vestir o pijama — ____ b) Lavar os dentes — ____ c) Tomar o pequeno-almoço — ____

1) De manhã, ao acordar 2) À noite, antes de dormir 3) Depois das refeições

4. Classifica os alimentos

Escreve S (saudável) ou N (não saudável).

a) Fruta → ____ b) Refrigerantes → ____ c) Legumes → ____ d) Bolos e guloseimas todos os dias → ____

5. A minha manhã

Ordena as rotinas, numerando de 1 a 4.

_____ Tomar o pequeno-almoço _____ Levantar-me _____ Lavar os dentes _____ Ir para a escola

6. Escolhe a resposta correta

a) Para ter uma boa higiene, devemos tomar banho... 1) uma vez por mês. 2) todos os dias. 3) só no verão.

b) Uma refeição saudável tem... 1) só sobremesas. 2) sopa, legumes e fruta. 3) apenas refrigerantes.

c) Este é um cuidado de higiene... 1) lavar as mãos. 2) ver televisão. 3) arrumar a mochila.

7. As minhas rotinas

Escreve duas rotinas de higiene que fazes todos os dias.

a) _____ b) _____

8. Responde por escrito

a) O que costumavas comer ao pequeno-almoço?

b) Porque é que as rotinas diárias ajudam a manter a saúde?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) A higiene é só importante quando estamos doentes. → _____

b) Dormir pouco pode deixar-nos mais cansados e distraídos. → _____

c) Uma alimentação variada inclui fruta, legumes e água. → _____

Soluções

1. a) T b) F c) T d) T
2. a) sabão b) pasta de dentes c) água d) pijama
3. a) 2 b) 3 c) 1
4. a) S b) N c) S d) N
5. 2 · 1 · 3 · 4 (levantar-me, pequeno-almoço, lavar os dentes, escola)
6. a) 2 b) 2 c) 1
7. (Exemplo) a) Lavar as mãos antes das refeições. b) Lavar os dentes depois de comer.
8. Resposta pessoal — exemplo: a) Leite, pão e fruta. b) Porque cuidam do corpo e ajudam-nos a sentir bem.
9. a) F (a higiene é diária) b) T c) T