



CIÊNCIAS

1º ANO
Prof. Rebeca Mendes

Lista:

03

Data: 30 / 03 / 2020

Aluno (a):

Nº

CUIDADOS COM O NOSSO CORPO

Precisamos ter alguns cuidados com o nosso corpo para crescermos saudáveis e não ficarmos doentes. O mais interessante é que é muito fácil manter um estado constante de saúde e bem-estar, basta desenvolver hábitos adequados no cotidiano e quanto mais cedo isso começar, melhor! Devemos manter hábitos saudáveis.

Alimentação saudável: Se comermos somente guloseimas, não estaremos fornecendo ao organismo a variedade de nutrientes que ele precisa. E tem mais: quantidade não representa qualidade, portanto em a cada refeição preste atenção se está tendo uma alimentação saudável.

Importância da prática de esportes: Sabia que a prática de esportes é bom para o corpo e para a mente? É verdade, além de ajudar a manter o corpo em forma, a postura adequada... a prática de esportes ajuda a melhorar nosso desempenho mental. Assim, mesmo que você não goste de algum esporte específico, procure caminhar ou andar de bicicleta, mantendo uma frequência semanal. Divertir-se é importante também.

Durma bem: O sono é essencial para manutenção da saúde e bem estar, pois ajuda o organismo a se recompor do desgaste físico e mental que ocorre naturalmente durante o dia. Assim, nada de ficar assistindo televisão até tarde! O mais importante é estar bem para um novo dia de atividades!

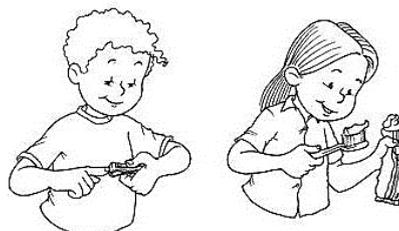
Ler é importante: A mente também precisa de exercícios e o melhor deles é a leitura, portanto pratique também esse exercício mantendo sua mente em forma!

Higiene é fundamental: Sabe aquelas recomendações que ouvimos desde pequenos, do tipo – *Vá lavar as mãos antes de comer! Não se esqueça de escovar os dentes! Parou de brincar? Então direto para o banho...* – pois essa rotina de higiene é fundamental para prevenirmos o contágio de doenças, lembre-se sempre disso!

Visitas ao médico: Não pense que só quando estamos doentes devemos ir ao médico, muito pelo contrário, fazer visitas periódicas nos ajuda a verificar se está tudo em ordem com a saúde e também prevenir que doenças se instalem.

Agora vamos praticar! Faça os exercícios a seguir:

1. Faça um colorido nas imagens abaixo que representam os cuidados com o nosso corpo.



2. Relacione a coluna da esquerda com a coluna da direita.



1. Alimentação saudável

2. Visita ao médico

3. Sono tranquilo

4. Higiene pessoal