

O Nosso Corpo: Sentidos e Higiene

Nome: _____ Turma: _____ Ano: 2.º ano Data: _____

Observa com atenção cada exercício e completa-o com o teu melhor trabalho. Pensa nos teus sentidos e nos hábitos que te mantêm saudável!

O Nosso Corpo, os Sentidos e a Higiene

O nosso corpo tem cinco sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato) para descobrir o mundo. Para os manter saudáveis e limpos, é muito importante ter bons hábitos de higiene.

Vemos com os olhos, ouvimos com os ouvidos.

Cheiramos com o nariz, provamos com a língua.

Sentimos com a pele, e lavamos as mãos para não apanhar bichinhos.

1 Completa as frases com as palavras mais adequadas sobre os hábitos de higiene diária.

Para ter um sorriso bonito e saudável, devemos lavar os _____ todos os dias. É importante lavar as _____ antes das refeições para evitar doenças. Tomar um _____ todos os dias ajuda a manter o corpo limpo. Depois de usar a casa de banho, devemos puxar o autoclismo e lavar as _____. Devemos usar um pente ou uma escova para manter o _____ arranjado.

2 Quando comes um bolo de chocolate delicioso, qual dos sentidos te ajuda a saber que é doce?

- ☐ a) O olfato, para cheirar o bolo.
- ☐ b) A audição, para ouvir o bolo.
- ☐ c) O paladar, para provar o sabor doce.
- ☐ d) A visão, para ver o bolo.

3 Faz a ligação correta.

- | | |
|---------------------|-------------------|
| Lavar as mãos • | • Evitar doenças |
| Escovar os dentes • | • Pasta e escova |
| Tomar banho • | • Pele limpa |
| Cortar as unhas • | • Corta-unhas |
| Pentear o cabelo • | • Cabelo arrumado |

4 Coloca na ordem correta os passos de uma rotina de higiene pessoal.

- ☐ Lavar o corpo com sabão.

- ☐ Secar o corpo com a toalha.
- ☐ Passar o corpo por água.
- ☐ Tirar a roupa.
- ☐ Vestir roupa limpa.
- ☐ Entrar no chuveiro.

5 Procura e rodeia as palavras (Vocabulário da Saúde).

B	A	E	R	O	Q	H	I	V	L
A	P	U	O	F	U	F	O	V	C
N	A	O	R	L	N	V	X	X	O
H	F	G	L	M	H	S	I	B	M
O	G	R	U	V	I	O	Z	D	S
T	T	D	V	A	U	X	O	O	O
O	C	M	R	G	G	E	A	C	O
N	A	R	I	Z	C	M	H	R	R
A	S	A	B	A	O	F	G	C	H
M	U	E	U	D	E	N	T	E	S

SABAO AGUA DENTES OUVIDO OLHO NARIZ BANHO MAOS

6 Faz um desenho sobre o tema que estudaste.