

SEMEEL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

A mudança está em nossas mãos

Atividades Orientadoras



Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

7º ANO

DATA

40ª SEMANA (20/11 – 24/11)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF67EF20

EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

Higiene Corporal

A higiene corporal é um conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com seu corpo para ter melhores condições de bem-estar e saúde mental. Consiste em medidas que garantem a limpeza do corpo, da mente e do ambiente, a fim de garantir a qualidade de vida das pessoas.

Como deve ser a higiene das orelhas?

Deve-se usar uma toalha ou hastes flexíveis com algodão nas pontas para fazer a limpeza somente das partes externas das orelhas e do conduto auricular, não deve-se aprofundar e nem utilizar de outros objetos ou a unha para esta tarefa pois poderá ocorrer o fato de estar empurrando a cera para dentro e assim correr o risco de problemas, caso houver alguma dificuldade ou sintomas como coceira, diminuição auditiva e dores o certo é procurar o Otorrinolaringologista.

Como deve ser a higiene do nariz?

Como no caso das orelhas não se deve usar objetos ou a unha para tal, o correto é assoar o nariz, se houver dificuldade para retirar a secreção, pingue 01 conta-gotas cheio de soro fisiológico em cada narina uma de cada vez e assoar novamente o nariz. Manter os pelos curtos frequentemente evita a retenção de bactérias e a chance de infecção por elas causada.

Como deve ser a higiene dos olhos?

Como em qualquer forma de higiene corporal é muito importante que em primeiro lugar as mãos estejam bem lavadas, no caso dos olhos não são eles propriamente ditos a serem lavados, pois ao lacrimejar eles são lavados, porém a parte externa com os olhos fechados pode e deve ser lavada com água e sabonete de preferência neutro, não esfregar com força e enxaguar bem com água corrente.

Como deve ser a higiene bucal?

A boca é uma das principais portas de entrada de doenças em nosso organismo. Por isso, cuidar da saúde bucal é fundamental. Por ser nossa grande vitrine de saúde, deve ser tratada rapidamente em qualquer sinal de doença.

A higiene da boca deve ser feita pelo menos três vezes ao dia, e deve-se seguir a esta sequência após a alimentação:

- Uso do fio dental;
- Escovar os dentes;
- Escovar a língua

ATIVIDADES

1) Marque V para as alternativas verdadeiras e F para as falsas.

A) () Ao secar o corpo após o banho, siga a sequência dos membros inferiores para superiores.

B) () Não use a mesma roupa repetidas vezes sem lavá-la e passá-la.

C) () Evite levar as mãos à boca, olhos, nariz, ouvidos ou partes íntimas sem necessidade, pois assim você estará evitando de levar micro-organismos para estas partes.

D) () Limpe diariamente seu celular com álcool para eliminar as bactérias.

E) () Lave as mãos somente ao sair do banheiro.

F) () Evite encostar a boca nas latinhas de refrigerante, certifique-se de que estão lavadas ou use canudinhos.

G) () Durante a prática de esportes compartilhe blusas, coletes, calções ou outros utensílios já usados e suados no momento da prática.

2) O mau hálito (halitose) é a liberação de odores desagradáveis provenientes da boca ou da respiração. Na maioria das vezes o mau hálito não é um problema de saúde, mas sim uma alteração fisiológica que muda o odor do hálito. Explique as causas do mau hálito e como podemos evitá-lo.

R: _____

3) Como devemos proceder para higienizar de forma correta as orelhas e o nariz?

R: _____

4) A higiene da boca deve ser feita pelo menos três vezes ao dia, e deve-se seguir uma sequência após a alimentação. Descreva as etapas desta sequência e explique cada uma delas.

R: _____
