**INÍCIO:**



CIÊNCIAS

TER SAÚDE SIGNIFICA ESTAR BEM. QUANDO DIZEMOS QUE ALGO É SAUDÁVEL, SIGNIFICA QUE FAZ BEM PARA A SAÚDE DO CORPO E DA MENTE.

****

**MOVIMENTAR O CORPO**

FAZER ATIVIDADES FÍSICAS, PRATICAR ALGUM ESPORTE, BRINCAR.

**ALIMENTAR-SE E HIDRATAR-SE**

TER UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA E EQUILIBRADA.

BEBER ÁGUA FILTRADA.



**TER HIGIENE**

TOMAR BANHO TODOS OS DIAS, ESCOVAR OS DENTES APÓS AS REFEIÇÕES, LAVAR AS MÃOS ANTES DE COMER E DEPOIS DE USAR O BANHEIRO.

**DESCANSAR**

DORMIR NO MÍNIMO 8 HORAS POR NOITE.



**RELACIONAR-SE BEM**

COM A FAMÍLIA E COM OS AMIGOS.

Google imagens

I – ESCREVA COM SUAS PALAVRAS, O QUE É TER SAÚDE.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

II- PORQUE BRINCAR É IMPORTANTE PARA A SAÚDE?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

III- DEPOIS DE BRINCAR, MARIA CLARA CHEGOU EM CASA COM MUITA FOME E SEU PAI PREPAROU UM DELICIOSO SANDUÍCHE.

QUAIS SÃO AS ATITUDES QUE MARIA CLARA DEVERÁ DE TER ANTES DE COMER?

CIRCULE A ATITUDE CORRETA.

1. TOMAR BANHO
2. PEGAR UM PRATO
3. LAVAR AS MÃOS
4. ESCOVAR OS DENTES

**TÉRMINO:**

