

O ASSUNTO É...

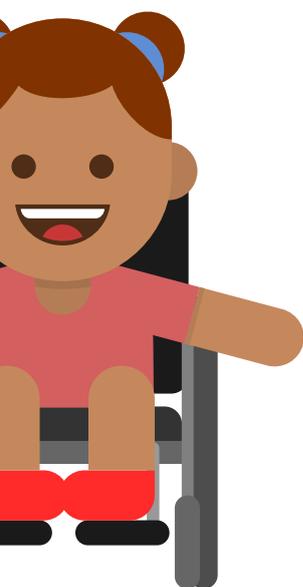


HÁBITOS DE HIGIENE

HÁBITOS DE HIGIENE SÃO CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS PARA GARANTIR MELHORES CONDIÇÕES DE SAÚDE E BEM-ESTAR. ESSES CUIDADOS PODEM ESTAR RELACIONADOS AO CORPO, À MENTE OU ATÉ MESMO A AÇÕES QUE BENEFICIAM TODA A COMUNIDADE. DENTRE OS HÁBITOS DE HIGIENE QUE DEVEMOS CULTIVAR EM NOSSO DIA A DIA, PODEMOS DESTACAR:

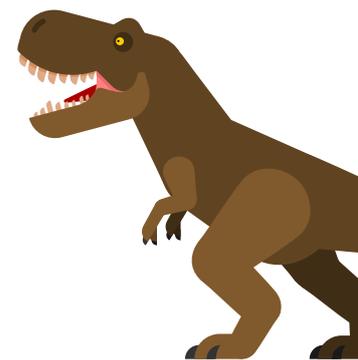
- TOMAR BANHO E ESCOVAR OS DENTES COM REGULARIDADE;
- MANTER AS MÃOS E UNHAS SEMPRE LIMPAS;
- MANTER ROUPAS E CALÇADOS SEMPRE LIMPOS;
- DORMIR E ACORDAR SEMPRE NOS MESMOS HORÁRIOS, BUSCANDO GARANTIR HORAS DE SONO QUE PROMOVAM O DESCANSO DA MENTE;
- MANUSEAR ALIMENTOS SEMPRE COM AS MÃOS LIMPAS E EM AMBIENTES LIMPOS E ADEQUADOS;
- DESCARTAR O LIXO EM LOCAIS ADEQUADOS ETC.

FONTE: <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/tipos-de-higiene.htm> ACESSO EM 04/Abr./2020.



LEIA A TURMA DA MÔNICA SOBRE OS CUIDADOS COM A HIGIENE DO NOSSO CORPO!

http://turmadamonica.uol.com.br/lavar_as_maos_salva_vidas/



COLOCANDO EM PRÁTICA

VAMOS LER A ROTINA ABAIXO? DEPOIS LISTE EM UMA FOLHA QUAIS SÃO HÁBITOS DE HIGIENE PESSOAL QUE TEMOS QUE TER DIARIAMENTE.



As minhas Rotinas

 ACORDAR NA HORA CERTA.	 FAZER XIXI E COCÔ NO VASO.	 ESCOVAR OS DENTES	 PENTEAR O CABELO	 COLOCAR O UNIFORME
 TOMAR CAFÉ DA MANHÃ	 IR PARA A ESCOLA	 PEGAR SEUS MATERIAIS	 RESPEITAR A PROFESSORA	 FAZER AS ATIVIDADES
 CHAMAR PARA FALAR	 BRINCAR NO RECREIO	 LAVAR AS MÃOS ANTES DE COMER.	 COMER SEU LANCHE	 LAVAR A BOCA ESCOVAR OS DENTES
 ORGANIZAR OS MATERIAIS.	 SE DESPEDIR DOS AMIGUINHOS	 VIR DIRETO PARA CASA	 TOMAR BANHO	 JANTAR TUDO
 ASSISTIR DESENHO.		 IR PARA CAMA NA HORA		

GrudBrink
Cadastrados Educacionais
www.grudbrink.com.br



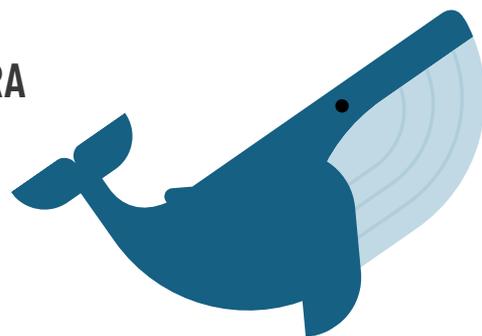
Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/409053578654357596/> Acesso em 04/Abr./2020.

HORA DA EXPERIÊNCIA

INGREDIENTES PARA BOLA DE SABÃO CASEIRA

- 250ML DE ÁGUA
- 100ML DETERGENTE
- 2 COLHERES (CHÁ) DE AÇÚCAR*

* O IDEAL SERIA UTILIZAR GLUCOSE DE MILHO (UM XAROPE COR DE CAMELO QUE VOCÊ ENCONTRA NO SUPERMERCADO NA SESSÃO DE COBERTURAS DE DOCES) OU XAROPE DE MILHO (VOCÊ ENCONTRA EM LOJAS ESPECIALIZADAS EM CONFEITARIA), OU AINDA GLICERINA. PORÉM COMO SÃO INGREDIENTES MAIS DIFÍCEIS DE TER EM CASA E MAIS CAROS, UTILIZAMOS O AÇÚCAR QUE PRODUZ EFEITO BEM SIMILAR. PARA XAROPE OU GLUCOSE DE MILHO OU GLICERINA, UTILIZE 50ML.



MODO DE PREPARO

MISTURE O AÇÚCAR E A ÁGUA COM UMA COLHER. SE OPTAR PELO XAROPE OU GLUCOSE DE MILHO, MISTURE ESTE COM UM POUQUINHO DE ÁGUA E SOMENTE DEPOIS JUNTE COM O RESTANTE DA ÁGUA. POR SER MUITO DENSO ELE DEMORA MAIS PARA DILUIR.

JUNTE O DETERGENTE E MISTURE COM A AJUDA DE UMA COLHER, PORÉM SEM CHACOALHAR OU MEXER VIGOROSAMENTE PARA QUE AS BOLAS FIQUEM MAIORES. SE VOCÊ CONSEGUIR ESPERAR, AGUARDE DE UM A DOIS DIAS PARA QUE A MISTURA FIQUE AINDA MAIS HOMOGÊNEA.

PRONTINHO, AGORA O SABÃO ESTÁ PRONTO PARA SE TRANSFORMAR EM LINDAS BOLAS COLORIDAS!



PARA SABER MAIS!

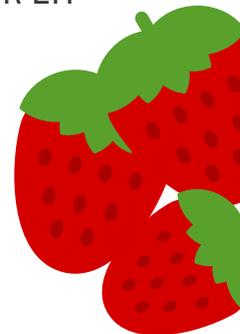


SITES

MANUAL DO MUNDO

BOLHAS DE SABÃO GIGANTES (RECEITA DE BOLHA DE SABÃO) NO CANAL DO MANUAL DO MUNDO TEM UMA SÉRIE COM EXPERIÊNCIAS PARA SE FAZER EM CASA, FAÇA E DIVIRTA SE!

<https://youtu.be/JMmhSluqyws>



LIVROS

POR QUE DEVO ME LAVAR? APRENDENDO SOBRE HIGIENE PESSOAL
AUTORA: CLAIRE LLEWELLYN. ED. SCIPIONE.



A HIGIENE SERVE PARA ELIMINAR OS GERMES, QUE, APESAR DE INVISÍVEIS, ESTÃO EM TODA PARTE. PARA EVITAR AS DOENÇAS CAUSADAS POR ELES, EIS ALGUMAS ATITUDES MUITO SIMPLES: TOMAR BANHO, LAVAR AS MÃOS E ESCOVAR OS DENTES. NESTE LIVRO SÃO APRESENTADAS QUESTÕES FUNDAMENTAIS SOBRE HIGIENE PESSOAL.

