|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Componente:** Ciências da Natureza | **Ano/Faixa:** 1o ano | **Unidade temática**: Vida e evolução |
| **Objetos de conhecimento:** Corpo humano; Respeito à diversidade | | |
| **Habilidades:** (EF01CI03) Discutir as razões pelas quais os hábitos de higiene do corpo (lavar as mãos antes de comer, escovar os dentes, limpar os olhos, o nariz e as orelhas etc.) são necessários para a manutenção da saúde. | | |

**Hábitos de Higiene**

**O termo higiene se refere ao conjunto de ações realizadas para a promoção e manutenção da saúde. Os hábitos de higiene são cuidados que devem ser realizados com regularidade para garantir melhores condições de saúde do indivíduo e da coletividade. No dia-a-dia, devemos ter vários hábitos de higiene, tais como: escovar os dentes, tomar banho, lavar o cabelo, manter as mãos e unhas limpas, manter roupas e calçados limpos e manusear os alimentos com as mãos limpas.**

**A higiene bucal é importante para a saúde dos dentes, e para manter todo o corpo saudável. Isso por que as doenças bucais podem levar a outras doenças, como por exemplo pneumonia, doenças nas articulações e doenças no coração. A higiene bucal deve começar antes mesmo dos dentes nascerem. A gengiva e a boca do bebê devem ser limpas após a amamentação.**

**Devemos escovar os dentes todos os dias, após as refeições e antes de dormir, sempre utilizando escova de dente e pasta de dente. Antes de escovar os dentes, é importante utilizar o fio dental, passando-o entre todos os dentes para retirar restos de comida. A ida ao dentista deve acontecer pelo menos uma vez por ano para verificar se está tudo bem com a nossa saúde bucal. A alimentação também interfere na saúde bucal. Quando evitamos alimentos ricos em açúcar, como balas, biscoitos e doces em geral, ajudamos nossos dentes a se manterem mais saudáveis.**

**A higiene de todas as partes do corpo é muito importante. Ao longo do dia, acumulamos suor, oleosidade excessiva, poluentes, restos de comida e sujeira no nosso corpo. Isso pode causar doenças na pele, no cabelo e mau cheiro. Por isso devemos tomar banho todos os dias, e para um bom banho água e sabonete são essenciais. Se não limpamos embaixo das unhas ou manuseamos os alimentos com as mãos sujas, por exemplo, podemos levar a sujeira e os microrganismos para dentro do corpo. Isso pode causar problemas de saúde, como diarreia e infecções. Por isso devemos fazer a nossa higiene pessoal diariamente. Outra atitude importante é trocarmos de roupa regularmente, principalmente quando estamos suados ou quando a roupa está suja. Manter os sapatos limpos previne o mau cheiro nos pés, aquele mau cheiro que as pessoas chamam de chulé.**