

1º ANO

CIÊNCIAS DA NATUREZA

Superintendência de  
Educação Infantil e  
Ensino Fundamental

Secretaria de  
Estado da  
Educação



## ATIVIDADE 11

**TEMA:** ATITUDES DE AUTOCUIDADO

NOME:

UNIDADE ESCOLAR:

PEÇA AJUDA PARA A LEITURA DO TEXTO.

### O QUE É E POR QUE DEVEMOS TER AUTOCUIDADO?

**AUTOCUIDADO** É UM CONJUNTO DE ATITUDES NO CUIDADO DE SI MESMO. É BUSCAR DESENVOLVER TODAS AS NECESSIDADES QUE O SEU CORPO E SUA MENTE PRECISAM. **EXISTEM ALGUNS TIPOS DE AUTOCUIDADO, COMO: O FÍSICO, O EMOCIONAL, O SOCIAL E O MENTAL.**

**CUIDAR DO FÍSICO** É CUIDAR DO CORPO, PRATICAR EXERCÍCIOS, SE ALIMENTAR E DORMIR BEM. **CUIDAR DO EMOCIONAL** É TER BONS PENSAMENTOS É SABER PERDOAR, SER BOM AMIGO. **O AUTOCUIDADO SOCIAL,** É COMPARTILHAR, NÃO SER EGOÍSTA, PRATICAR O BEM. **E O MENTAL,** É CUIDAR DO SEU CONHECIMENTO, COMO VER TV, LER LIVROS, BRINCAR E ESTUDAR.

PARA SER BEM CUIDADO, NOSSO CORPO PRECISA TER BONS HÁBITOS DE HIGIENE, COMO LAVAR AS MÃOS, O CORPO, O CABELO E AINDA TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO, ALÉM DE PREVINIR CONTRA DOENÇAS, CÁRIES, PIOLHOS ETC.

Disponível em: <https://www.dicasdemulher.com.br/autocuidado/>. Acesso em 10 de maio de 2021.

Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/importancia-de-desenvolver-habitos-de-autocuidado/#:~:text=O%20autocuidado%20%C3%A9%20um%20conjunto,consideradas%20como%20atitudes%20de%20autocuidado>. Acesso em 10 de maio de 2021.

1. MARQUE A RESPOSTA CORRETA.

AUTOCUIDADO É

- (A) UM CONJUNTO DE ATITUDES NO CUIDADO DE SI MESMO.
- (B) UM CUIDAR DO OUTRO.
- (C) CUIDAR DOS OBJETOS ESCOLARES.
- (D) CUIDAR DOS SEUS BRINQUEDOS.

PARA NOSSO CORPO SER BEM CUIDADO É PRECISO TER

- (A) BONS HÁBITOS DE HIGIENE.
- (B) AS MÃOS, O CORPO E OS CABELOS SUJOS.
- (C) AS UNHAS SEMPRE GRANDES.
- (D) ALIMENTAÇÃO BASEADA EM GORDURAS.

2. CIRCULE AS CENAS QUE VOCÊ PRÁTICA TODAS AS MANHÃS.



Disponível em <https://www.pinterest.com.mx/pin/71565081560090912/>: Acesso em 10 de maio de 2021.

3. PARA A NOSSA HIGIENE, PRECISAMOS USAR ALGUNS DESSES OBJETOS. OBSERVE E PINTE SOMENTE O QUE USAMOS PARA A HIGIENE DA BOCA.



Disponível em: <https://amorensina.com.br/higiene-pessoal-atividades-de-ciencias-1o-ano/>. Acesso em 10 de maio de 2021.

4. COPIE DO TEXTO DOIS HÁBITOS DE HIGIENE PRATICADOS POR VOCÊ TODOS OS DIAS.

---

---

5. DE ACORDO COM O TEXTO, MARQUE (V) PARA VERDADEIRO E (F) PARA FALSO.

- ( ) CUIDADO MENTAL É VER TV, LER LIVROS, BRINCAR E ESTUDAR
- ( ) É CERTO DEIXAR DE CUIDAR DOS DENTES.
- ( ) DEPOIS DE BRINCAR, DORMIR SUJO.
- ( ) CUIDAR DO FÍSICO É CUIDAR DO CORPO.



6. CUIDAR DO EMOCIONAL É TER BONS PENSAMENTOS, É SABER PERDOAR, SER BOM AMIGO. E O AUTOCUIDADO SOCIAL, É COMPARTILHAR, NÃO SER EGOÍSTA E PRATICAR O BEM.

COM ATENÇÃO, OBSERVE A CENA, RESPONDA E FAÇA O QUE SE PEDE.

A) O QUE VOCÊ SENTE QUANDO SEU AMIGO(A) ESTÁ MUITO CONTENTE POR QUE GANHOU UM PRESENTE?



Disponível em: <https://www.vivaalongevidade.com.br/forum-da-longevidade/por-que-nao-devemos-forcar-as-criancas-a-dividir>. Acesso em: 11 de maio de 2021.

B) O QUE VOCÊ SENTE QUANDO TEM QUE DIVIDIR SUAS COISAS COM OUTRAS PESSOAS?



Disponível em: <https://pt.dreamstime.com/fotografia-de-stock-crian%C3%A7as-que-compartilham-da-melancia-image33215182>. Acesso em: 11 de maio de 2021.

7. ESCREVA UMA AÇÃO PRATICADA POR VOCÊ PARA MANTER O AUTOCUIDADO MENTAL.

8. BRINCAR NÃO É SOMENTE DIVERSÃO É TAMBÉM MOMENTOS DE DESCOBERTAS. OBSERVE AS IMAGENS E RESPONDA.



Disponível em: <https://yogui.co/uma-crianca-saudavel-deve-brincar-fazer-barulho-e-se-sujar-muito1/>. Acesso em 11 de mai. de 2021.

A) O QUE ESSAS CRIANÇAS ESTÃO FAZENDO?

---

---

B) ESCREVA O NOME DE UMA DESSAS BRINCADEIRAS.

---

---

C) VOCÊ JÁ BRINCOU ASSIM?

---

---

D) VOCÊ SE SUJA DURANTE AS BRINCADEIRAS?

---

---

E) O QUE AS PESSOAS DA SUA CASA DIZEM QUANDO VOCÊ SE SUJA QUANDO ESTÁ BRINCANDO?

---

---

---