Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
Escola Municipal "Professor João Baptista".

Disciplina: Educação Física.	**Professor(a): Melissa Villalba Costa**
Aluno:_____	**Turma: 7°A**
Período: 10 a 26/02	**Quantidade de Aulas: 5**

Objeto de conhecimento: Corpo, Saúde e Espaço temporal.

Habilidade: MS.EF12EF00.n.19 Identificar e reconhecer as partes do corpo e adotar hábitos de higiene e alimentação saudável

HIGIENE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Estamos vivendo um período muito difícil em todos os países. Uma pandemia sem precedentes no mundo contemporâneo que mudou a forma que nos comportamos e como cuidamos dos nossos hábitos de higiene. Precisamos estar atentos para passar por esse período com o corpo e a mente sã. Para isso, precisamos estar atentos aos temas prevenção e higiene. É preciso se preocupar com a própria saúde e das pessoas que convivemos, ter bons hábitos de higiene e entender que a limpeza dos ambientes é a extensão dos nossos hábitos de higiene pessoal. Que se não houver um ambiente limpo, nossa saúde e a dos outros pode ser prejudicada. Vamos juntos entender melhor o que fazer para nos prevenir**.**

Lave as mãos Sempre: Você deve estar ouvindo isso com frequência, e não é à toa. Lavar as mãos é a melhor maneira de eliminar microrganismos causadores de diversas doenças. Pense bem: durante o dia, tocamos em diversas superfícies contaminadas, muitas vezes sem nem notar. E a mão, quente e úmida, é um ambiente favorável para o desenvolvimento, proliferação e transmissão de infecções virais, bacterianas e parasitárias. Por isso, se ela não for higienizada da forma correta e esses agentes infecciosos entrarem em contato com as mucosas, seja coçando os olhos, o nariz ou até passando os dedos pelos lábios, há o risco de desenvolver a Covid-19, como também outros tipos de doenças, como resfriados, gripes, hepatite A, sarampo, rubéola, conjuntivite, caxumba, parasitoses intestinais, entre outras. O ideal é lavar as mãos com água e sabonete antibacteriano, que elimina com eficácia as bactérias e os vírus, principalmente antes e depois de ir ao banheiro, antes e depois das refeições, ao manusear dinheiro, depois de cumprimentar pessoas e ao chegar em casa.

Capriche no banho: Nada como uma ducha gostosa para relaxar e aliviar o estresse, certo? Mas, além desse efeito, o banho é um hábito de higiene fundamental para eliminar as sujeiras e os microrganismos acumulados na superfície da pele durante o dia. Na hora de escolher seus produtos de higiene pessoal, opte por um sabonete antibacteriano, que não faz mal nenhum à saúde, muito pelo contrário, ele oferece proteção extra, já que elimina os vírus e bactérias causadores de infecções e doenças. Lave com capricho cada parte do corpo, dê atenção principalmente ao couro cabeludo (para evitar o surgimento de dermatite e alergias), à barba (para impedir a proliferação de germes) e entre os dedos (para se proteger da micose). Lembre-se, ainda, de secar muito bem a região, que, por ser quente e úmida, torna-se o ambiente perfeito para o desenvolvimento de fungos.

Responda à pergunta abaixo com sim ou não!
Como anda seus hábitos de prevenção?
Ao chegar da rua e ao entrar em casa ou no trabalho, costuma lavar as mãos com bastante água e sabão antes de fazer qualquer outra atividade?
[ ] SIM [ ] NÃO

FONTE: https://saude.abril.com.br/bem-estar/higiene-pessoal-em-tempos-de-covid-19/#
https://coronavirus.fiesp.com.br/blog/higiene-pessoal-e-dos-ambientes-como-forma-de-prevencao-a-covid-19