Nome:_____

Data:_____/_____/2020

Ano:_____ Turma:_____

Professor:_____

Atividades Pedagógicas Complementares

Componente Curricular:_____

HIGIENE CORPORAL

A higiene corporal é um conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com seu corpo para ter melhores condições de bem-estar e saúde mental. Consiste em medidas que garantem a limpeza do corpo, da mente e do ambiente, a fim de garantir a qualidade de vida das pessoas.

Como deve ser a higiene das orelhas?

Deve-se usar uma toalha ou hastes flexíveis com algodão nas pontas para fazer a limpeza somente das partes externas das orelhas e do conduto auricular, não deve-se aprofundar e nem utilizar de outros objetos ou a unha para esta tarefa pois poderá ocorrer o fato de estar empurrando a cera para dentro e assim correr o risco de problemas, caso houver alguma dificuldade ou sintomas como coceira, diminuição auditiva e dores o certo é procurar o Otorrinolaringologista.

Como deve ser a higiene do nariz?

Como no caso das orelhas não se deve usar objetos ou a unha para tal, o correto é assoar o nariz, se houver dificuldade para retirar a secreção, pingue 01 conta-gotas cheio de soro fisiológico em cada narina uma de cada vez e assoar novamente o nariz. Manter os pelos curtos frequentemente evita a retenção de bactérias e a chance de infecção por elas causada.

Como deve ser a higiene bucal?

A boca é uma das principais portas de entrada de doenças em nosso organismo. Por isso, cuidar da saúde bucal é fundamental. Por ser nossa grande vitrine de saúde, deve ser tratada rapidamente em qualquer sinal de doença.

A higiene da boca deve ser feita pelo menos três vezes ao dia, e deve-se seguir a esta sequência após a alimentação:

a)Uso do fio dental;

b)Escovação dos dentes ;

c)Escovação da língua.

O que é mau hálito?

O mau hálito (halitose) é a liberação de odores desagradáveis provenientes da boca ou da respiração. Na maioria das vezes o mau hálito não é um problema de saúde, mas sim uma alteração fisiológica que muda o odor do hálito.

Quais são as causas do mau hálito?

Há mais de 50 causas possíveis para o mau hálito, ou halitose. O mau hálito pode ser consequência da alimentação, jejum prolongado, má higiene oral, baixo fluxo salivar. Alguns problemas de saúde como prisão de ventre, problemas renais ou hepáticos e diabetes podem acarretar o mau hálito. Outra causa é a saburra lingual, a qual é uma massa bacteriana que pode produzir odor ruim.

Como evitar o mau hálito?

Em primeiro lugar mantenha uma boa higiene bucal escovando os dentes com frequência, principalmente após as refeições. Também use fio dental entre os dentes, bocheche e gargareje e escove a língua. Isso ajuda a evitar as bactérias que são a principal causa do mau hálito.

Higiene da Pele

A pele é o revestimento externo do corpo, é também o maior e mais pesado órgão do corpo humano.

Como deve ser o banho para limpar a pele de todo o corpo de maneira adequada?

A pele humana possui milhões de glândulas que produzem suor e substâncias parecidas com sebo. Sem fazer a limpeza, a pele continua a produção, a partir daí causará um acumulo gradativo dessas substâncias, que se somam a sujeira exterior e podem causar sérios danos à saúde. Como toda forma de higiene o banho é fundamental para uma boa saúde, sendo feito no mínimo 01 vez ao dia em média (e 02 vezes ao dia ou mais dependendo da atividade física que é exercida por cada indivíduo e variação de temperatura). Deve-se lavar todo o corpo com água e sabão, tendo atenção ás dobrinhas e virilhas, entre os dedos, o umbigo enfim todas as cavidades do nosso corpo, enxaguar bem e logo após secar bem todo o corpo. Assim você estará evitando micoses, piolhos, sarnas, seborreias, infecções urinárias, corrimento e muitas outras doenças relacionadas à falta de higiene.

DICA: Não esfregue excessivas vezes ou com muita força a pele para evitar que haja remoção da camada de proteção natural que é formada pelas glândulas nos poros.

Higiene das unhas

Lembre-se cortar as unhas e mantê-las curtas e sempre limpas, são medidas importantes para prevenir certas doenças. Quando a pessoa coloca a mão na boca, a sujeira armazenada debaixo das unhas pode conter micro-organismos e dar origem a verminoses e outras doenças intestinais. É bom lembrar também que o hábito de roer as unhas leva a um risco maior de obter doenças e inclusive as relacionadas à falta de higiene.

Chulé

Popularmente conhecido como chulé, a bromidrose é um mau cheiro causado pela interação de bactérias com o suor da região plantar. No entanto, é mais comum que o odor fétido do chulé apareça em pessoas com sudorese excessiva, isso pode vir acompanhado de um aspecto esbranquiçado da pele ou de uma descamação dos pés.

Para amenizar o cheiro desagradável, a solução é diminuir o suor dos pés ou abaixar o número de bactérias presentes na região com o uso de desodorantes e antitranspirantes que diminuem a flora bacteriana e a transpiração. O que resulta numa diminuição do odor fétido característico da bromidrose.

DICA: Os calçados também tem que ser lavados a cada 15 dias, alimentação ácida, estresse e meias sintéticas também influenciam no agravo do caso.

Saiba como evitar o chulé

É muito importante manter alguns cuidados básicos de higiene para que o mau cheiro indesejável fique longe dos seus pés, deve-se lavar bem os pés, se possível usar um sabonete anti-séptico e uma escova macia, inclusive entre os dedos e as unhas, não se esquecer de secá-los e não usar o mesmo calçado todos os dias. Pés mal lavados acumulam resíduos de sabão, sujeira e suor entre os dedos e unhas, neste caso ocorrerá a proliferação de fungos nos pés, o que pode resultar em um odor fétido mais forte.

Excesso de suor e mau cheiro nas axilas, o que fazer?

O mau cheiro nas axilas é causado pela hiperidrose que é a produção excessiva de suor pelas glândulas sudoríparas. Entre suas causas estão os estímulos emocionais (hiperidrose emocional) ou uma maior sensibilidade dos centros reguladores de temperatura, pois a sudorese está diretamente ligada ao controle da temperatura corporal, e sendo que a falta de higiene ou má higiene contribui para a piora do quadro.

DICA: O melhor a fazer é lavar e secar bem as axilas, usar roupas de algodão e que permitam a ventilação além de usar desodorante antitranspirante.

Dicas e erros frequentes com relação à higiene

*Ao secar o corpo após o banho, siga a sequência dos membros superiores para inferiores.
*Não use a mesma roupa repetidas vezes sem lavá-la e passá-la.
*Evite levar as mãos à boca, olhos, nariz, ouvidos ou partes íntimas sem necessidade, pois assim você estará evitando de levar micro-organismos para estas partes.
Limpe diariamente seu celular com álcool para eliminar as bactérias.
*Lave as mãos antes e após entrar no banheiro.
*Evite encostar a boca nas latinhas de refrigerante, certifique-se de que estão lavadas ou use canudinhos.
*Durante a prática de esportes não compartilhe blusas, coletes, calções ou outros utensílios já usados e suados no momento da prática.

EXERCÍCIOS

01– Como devemos proceder para higienizar de forma correta as orelhas e o nariz?
02– A higiene da boca deve ser feita pelo menos três vezes ao dia, e deve-se seguir uma sequência após a alimentação. Descreva as etapas desta sequência e explique cada uma delas.
03– O mau hálito (halitose) é a liberação de odores desagradáveis provenientes da boca ou da respiração. Na maioria das vezes o mau hálito não é um problema de saúde, mas sim uma alteração fisiológica que muda o odor do hálito. Explique as causa do mau hálito e como podemos evitá-lo.
04– Popularmente conhecido como chulé, a bromidrose é um mau cheiro causado pela interação de bactérias com o suor da região plantar. Como podemos evitar o chulé?
05– O que podemos fazer para evitar o mau cheiro nas axilas?
06– Qual o perigo de não mantermos as unhas bem higienizadas?
07– Como deve ser o banho para limpar a pele de todo o corpo de maneira adequada?

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Nome:_____

Data:_____/_____/2020

Ano:_____ Turma:_____

Professor:_____

PESQUISA

PROFESSOR: RAFAEL VICTÓRIO MARTINEZ

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TÍTULO DA PESQUISA: BRINCADEIRAS E JOGOS TRADICIONAIS (A PESQUISA DEVERÁ CONTER O SIGNIFICADO DE BRINCADEIRAS E JOGOS TRADICIONAIS E DESCREVER/EXPLICAR 10 BRINCADEIRAS TRADICIONAIS.

PROFESSOR: RAFAEL VICTÓRIO MARTINEZ

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TÍTULO DA PESQUISA: BASQUETEBOL (HISTÓRIA; REGRAS; FUNDAMENTOS).