ESCOLA: MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 7 A/B
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** VESPERTINO
ALUNO(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 01/10 06/10 08/10
QUANTIDADE DE AULAS: 03

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Higiene corporal

HABILIDADES:
(EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: 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 dos olhos?
Como em qualquer forma de higiene corporal é muito importante que em primeiro lugar as mãos estejam bem lavadas, no caso dos olhos não são eles propriamente ditos a serem lavados, pois ao lacrimejar eles são lavados, porém a parte externa com os olhos fechados pode e deve ser lavada com água e sabonete de preferência neutro, não esfregar com força e enxaguar bem com água corrente.

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 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.

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.

ATIVIDADE 02

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?

_____
_____
_____
_____
_____

Disponível em https://www.tudosaladeaula.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica-higiene.html>