

Quando debes lavar as mãos?

1

Marca as atividades que devem envolver lavar as mãos e explica porquê.

☐

Antes de comer

☐

Após ir à casa de banho

☐

Depois de brincar no exterior



Pensa em todas as atividades que fizeste hoje. Quantas vezes lavaste as mãos?



O Max e os amigos estão a fazer o que é correto?

2

1. O Max está a brincar com o seu cão no jardim. Quando a mãe o chama para jantar, ele apercebe-se de que está esfomeado e corre para a mesa. “Que delícia”, pensa, e pega na sanduíche imediatamente. O Max está a agir corretamente?

☐

Sim

☐

Não



Porquê?

2. Depois de brincar no recreio, ofereceu uma parte do seu lanche a um amigo. Está a agir corretamente?

☐

Sim

☐

Não



Porquê?

3. Qual destas é a forma correta de espirrar?

☐

A

☐

B



Porquê?

Olha para as
Imagens e decide!



1. Pesquisa a definição de higiene numa enciclopédia, tablet ou computador. O que significa?

[illegible]

O que precisas:

- Uma enciclopédia, tablet ou computador

2. O que achas que é uma boa higiene? Escreve exemplos e explica por que razão achas que é importante.

[illegible]

Uma boa higiene significa que estamos limpos, saudáveis e sem doenças.



Por que razão deves secar as mãos?

4

Experimenta fazer a seguinte experiência:

1. Molha as mãos.
2. Agora seca-as até as palmas das mãos estarem realmente secas.
3. Pressiona a palma da mão na areia.

O que acontece?

4. Lava as mãos novamente.
5. Seca um pouco as mãos, deixando-as ligeiramente molhadas.
6. Agora pressiona a palma das mãos na areia.

Em que reparas desta vez?

Por que razão deves sempre secar bem as mãos?

O que precisas:

- Uma taça funda com areia
- Água
- Uma toalha de papel

Tal como os grãos de areia, as nossas mãos apanham micróbios quando ainda estão molhadas. Devemos sempre secar bem as mãos.



O que são os micróbios?

Encontra um colega e leiam a secção do livro de texto intitulada “Vamos falar sobre micróbios!”.

Depois, pensa em duas perguntas para fazeres ao teu colega sobre o que leram. Troquem de cartões e preencham-nos com as perguntas que foram escritas. Voltem a trocar quando ambos tiverem terminado as respostas e atribuído uma pontuação um ao outro. Prepara-te para partilhar o que escreveste com o resto da turma!

1.
Pergunta

Resposta

2.
Pergunta

Resposta

Vamos partilhar o
que aprendemos
sobre micróbios!



Lavar as mãos corretamente

6

Faz esta experiência com o(a) teu(tua) professor(a):

1. Esfrega as mãos com a loção fluorescente. Cobre bem todas as zonas da mão, incluindo pontas dos dedos, costas da mão e entre os dedos.
2. Coloca as mãos na caixa de luz negra. Se brilharem, significa que deves lavar e secar as mãos! Podem ter micróbios!
3. Lava as mãos com sabonete e seca-as completamente.
4. Esfrega novamente as mãos com a loção fluorescente e coloca-as na caixa de luz negra. O que mudou? Vês partes das tuas mãos ainda a brilhar? Se vires, não as lavaste suficientemente bem, por isso ainda podem ter micróbios!

O que precisas:

- Um lavatório perto de ti
- Sabonete
- Toalhas de papel
- Loção fluorescente
- Caixa de luz negra

Descobre se precisas de lavar as mãos ou se estão corretamente lavadas e secas fazendo esta experiência.



Cartaz sobre higiene das mãos

7

Agora que já sabes tudo sobre a higiene das mãos e os micróbios, vamos fazer um cartaz sobre o assunto!

Trabalha com um colega ou em grupos de três para criarem um cartaz sobre a higiene das mãos. Tenta incluir tudo o que aprendeste sobre os micróbios e a higiene das mãos:

- O que é a higiene das mãos
- Por que motivo é importante lavar e secar as mãos
- Quando devemos lavar as mãos
- Como lavar as mãos

Os cartazes serão usados para te ajudar a ti e à tua turma a relembrar tudo o que aprenderam sobre a higiene das mãos!

**Lembra-te de tudo
o que aprendeste
sobre a higiene
das mãos!**

