

Título: A importância dos cuidados com a higiene pessoal.

Objetivo do vídeo: auxiliar professores do primeiro ano do ensino fundamental a trabalharem com a habilidade EF01CI03: “Discutir as razões pelas quais os hábitos de higiene do corpo (lavar as mãos antes de comer, escovar os dentes, limpar os olhos, o nariz e as orelhas etc.) são necessários para a manutenção da saúde”, da BNCC

Informações gerais: 2023, Cecília Avansini Rosa

TEXTO	CENA/IMAGEM
1- Você sabe qual a importância de manter bons hábitos de higiene?	Folha sulfite com a pergunta escrita e ilustrações que remetem ao tema feitas em canetinha
2- Hábitos de higiene são o conjunto de práticas de cuidado com o próprio corpo que todos deveriam realizar diariamente, como lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes.	Sulfite com desenhos incompletos de chuveiro, sabonete e escova de dentes. Nessa cena, o ator do vídeo completa os desenhos. Apenas sua mão aparece.
3- Para exemplificar, vamos separar os cuidados com a higiene pessoal em três categorias: cuidados com o corpo, com as mãos e unhas e com os dentes	Folha sulfite com desenho de corpo, mãos e dente. Nessa cena, as nomenclaturas “mãos e unhas”, “corpo” e “dentes” são escritas abaixo de seus respectivos desenhos pelo ator.
4- Alguns cuidados com a higiene do corpo são: tomar banho constantemente, utilizar sabonete para auxiliar na limpeza da pele, lavar os cabelos pelo menos 2x na semana.	Desenho de chuveiro aparece na tela. O ator escreve “tomar banho”, “sabonete” e “lavar os cabelos” embaixo da ilustração.
5- Já os cuidados com a higiene das mãos e unhas são: lavar as mãos após usar o banheiro, lavar as mãos antes de	Desenho de torneira e de uma mão aparecem na tela. O ator do vídeo escreve “lavar as mãos” e “manter as

<p>cozinhar ou de se alimentar, manter as unhas curtas e limpas e evitar roer-las.</p>	<p>unhas curtas” embaixo da ilustração.</p>
<p>6- Por último, os cuidados com a higiene dos dentes dizem respeito a escovar os dentes após as refeições e fazer o uso de fio dental e enxaguantes bucais para auxiliar na limpeza.</p>	<p>Desenho de escova e pasta de dente em folha sulfite aparecem na tela. O ator escreve “escovar os dentes”, “fio dental” e “enxaguantes” ao lado da ilustração.</p>
<p>7- Mas afinal, qual a importância de manter bons hábitos de higiene?</p>	<p>A frase “qual a importância de manter bons hábitos de higiene?” aparece na tela e o ator do vídeo desenha pontos de interrogação.</p>
<p>8- A higiene pessoal é indispensável para garantir o bem-estar do corpo, uma boa saúde e uma boa qualidade de vida.</p>	<p>Desenho de uma pessoa feliz aparece na tela. O ator do vídeo desenha sinais de “positivo”.</p>
<p>9 - Todos os dias, somos expostos à poluição, aos microrganismos e à sujeiras. Sendo assim, a higiene pessoal diária é indispensável para evitar a disseminação de bactérias e de doenças.</p>	<p>Desenho de carro e de bactéria aparecem na tela. O ator do vídeo desenha a fumaça.</p>
<p>10- Muitas doenças contagiosas são espalhadas por meio de germes, que são organismos muito pequenos que podem causar doenças, e a infecção acontece ao colocar as mãos contaminadas na boca ou nos olhos, por exemplo. Isso mostra como a higiene das mãos é essencial.</p>	<p>Desenho de germe aparece na tela. Ator desenha um “X” em cima do desenho.</p>
<p>11- Se não escovamos os dentes após</p>	<p>Desenho de um sorriso aparece na tela.</p>

<p>as refeições, o ambiente da boca fica propício para que se desenvolvam cáries e doenças na gengiva. Além disso, o mau hálito provocado por maus hábitos de higiene bucal é muito desagradável.</p>	<p>O ator do vídeo desenha cáries e sangue nas gengivas.</p>
<p>12- Tomar banho e lavar os cabelos frequentemente não só melhoram nossa aparência, mas também previnem o surgimento e o agravamento de doenças de pele, como micoses e urticárias.</p>	<p>Desenho de chuveiro aparece na tela. O ator desenha a água que cai do chuveiro. Também aparece o desenho de um braço com manchas e o ator desenha um “X” sobre essa imagem.</p>
<p>13- Recentemente, enfrentamos a pandemia de Covid-19, e, nesse momento, ficou clara a importância do cuidado com a higiene pessoal. O álcool em gel foi um grande aliado para mantermos a higiene das mãos em dia. E, certamente, o cuidado com a higiene pessoal foi uma das peças-chaves para superarmos esse momento.</p>	<p>Aparece na tela o nome da doença (Covid-19) e um desenho que representa o vírus da infecção.</p>
<p>14- Quando estamos doentes, nossos cuidados com a higiene devem ser redobrados, para não contaminarmos as pessoas ao nosso redor: cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, manter a higiene das mãos, limpar superfícies compartilhadas e não dividir utensílios como pratos, talheres, toalhas, cobertas, etc são práticas indispensáveis.</p>	<p>O escrito “Cuidado com as doenças!” aparece na tela. O ator escreve “cobrir boca e nariz”, “lavar as mãos”, “limpar as superfícies” e “não compartilhar itens de uso pessoal”.</p>
<p>15- Os cuidados com a higiene pessoal não estão só relacionados com nossa</p>	<p>Desenho que representa a saúde mental aparece na tela. O ator escreve “saúde</p>

<p>saúde física, mas também com a nossa saúde mental. Quando não conseguimos manter uma boa aparência, nossa autoestima diminui, e tendemos a ficar mais tempo em casa e a interagir menos com a sociedade.</p>	<p>mental” embaixo da ilustração.</p>
<p>16- Na escola, também devemos cuidar da nossa higiene pessoal. Além das práticas que já mencionamos, como lavar as mãos antes de comer e depois de usar o banheiro e cobrir a boca ao tossir e espirrar, devemos tomar outros cuidados, como: não dividir garrafinhas, evitar encostar o bico da garrafa no bebedouro, alimentar-se em locais adequados e jogar o lixo sempre nas lixeiras. Esses cuidados evitam a propagação de doenças e a contaminação. Além disso, sempre que estamos com sintomas de doenças, como febre ou tosse, devemos procurar um médico.</p>	<p>Desenho de escola aparece na tela. O ator escreve “cuidados na escola” em cima da ilustração.</p>
<p>17- Todas as crianças devem ter hábitos de higiene frequentes: lavar as mãos, tomar banho, vestir roupas limpas, cortar as unhas e escovar os dentes devem fazer parte da rotina de todos nós!</p>	<p>Desenho de grupo de crianças felizes aparece na tela.</p>
<p>18- Agora que você já sabe o que são cuidados com a higiene pessoal e qual a sua importância nas nossas vidas, é hora de colocá-los em prática! Esteja</p>	<p>Sulfite branco aparece na tela. O ator do vídeo escreve “até mais!”</p>

sempre atento à forma como cuida do seu corpo e compartilhe seus aprendizados com os amigos! Até a próxima!
