

## **Grupo 1 - Higiene do corpo - Índia (hindus)**

Você sabia que a nossa higiene corporal é uma forma de manter nossa saúde e bem-estar? Existem certos cuidados que devemos ter para deixar nosso corpo limpo e livre de bactérias e vírus que podem prejudicar a nossa saúde. A higiene corporal está ligada a várias ações de limpeza que proporcionamos a nós mesmos. Entre elas, temos:

### **Lavar as mãos**

Uma ação muito importante para a nossa higiene é o ato de lavar as mãos. Precisamos lavar:

- antes das refeições;
- depois de usarmos o banheiro;
- principalmente quando chegamos em casa.

Nossas mãos tocam vários objetos ao longo do dia e, se não lavarmos com muito cuidado e dedicação, podemos levar impurezas para a nossa boca. Importante: sempre que for lavar as mãos, lembre-se de lavar as unhas e entre os dedos.

### **Escovar os dentes**

Escovar os dentes é muito, muito importante. A escovação deve ser feita sempre após as refeições e, principalmente, antes de dormir. Mas você sabe o porquê? À noite, é mais fácil que as bactérias se desenvolvam na nossa boca se você não escovar. Cuidando dos seus dentes, você evita que a cárie apareça.

Importante: não se esqueça de usar fio dental no momento que for escovar seus dentes, porque algumas comidas ficam escondidas no nosso dente e só o fio dental pode removê-las.

### **Tomar banho**

Sabe aquela brincadeira super divertida que, quando você brinca o dia inteiro, chega até a te deixar sujo? É muito divertido brincar, mas quando a brincadeira acaba, estamos suados e com um cheirinho ruim, não é mesmo? Tomar banho é muito importante para tirar as impurezas do nosso corpo e deixar nossa pele limpa e nosso corpo mais descansado.

Importante: não se esqueça de que devemos lavar as partes que ficam escondidas no nosso corpo, além de:

- lavar o pescoço;
- a nuca;
- atrás das orelhas;
- esfregar bem os joelhos, cotovelos e os pés.

### **Lavar e pentear os cabelos**

Existem crianças com todos os tipos de cabelo, não é mesmo? Temos cabelos escuros, claros, vermelhos, com cachinhos, raspados, lisinhos. Mas para o nosso cabelo ficar bem bonito, não basta apenas molhá-lo na hora do banho, temos que lavar com shampoo e passar o condicionador para deixar os fios bem bonitos e brilhantes. Lave bem seus cabelos e esfregue o couro cabeludo com a ponta dos dedos. Não tenha pressa! Se lavarmos de

qualquer jeito, nosso cabelo fica com cheirinho de suor e não é legal. E não se esqueça de pentear sempre que você lavar ou acordar, para deixar seu cabelo bem-arrumadinho e bonito.

### **Cortar as unhas**

É muito importante manter nossas unhas limpas e curtinhas para que a sujeira não se esconda debaixo delas. Para isso, sempre lave as pontas dos dedos e corte suas unhas, assim você manterá suas mãos bem limpinhas e a sujeirinha não terá lugar para se esconder.

### **Roupas limpas**

Sempre depois do banho, priorize o uso de roupas limpas. Depois do banho, escolha uma roupa bem legal e com cheirinho de limpeza.

## **Grupo 2 - Os 5 sentidos - Egito (muçulmanos)**

Os órgãos dos sentidos são responsáveis por nossa percepção do ambiente em que estamos. Os sentidos existentes e os órgãos relacionados são:

- tato (pele);
- visão (olhos);
- audição (ouvido);
- olfato (nariz);
- paladar (boca).

Por meio deles conseguimos sentir o sabor, o cheiro, bem como observar e palpar objetos, além de tantas outras ações que nos ajudam a perceber o mundo ao nosso redor. Para compreender melhor como os órgãos do sentido atuam em nosso corpo e como eles favorecem nossa percepção no dia a dia, é importante conhecer cada um deles.

### **Visão**

O órgão do sentido responsável pela visão são os nossos olhos. Eles nos permitem enxergar o mundo à nossa volta. Com a visão podemos ver os objetos e perceber o tamanho deles, as cores, as formas.

### **Olfato**

O órgão responsável pelo olfato é o nariz. Ele consegue captar o cheiro de alimentos, da natureza e de tudo mais por meio de células sensoriais que ficam na cavidade nasal, o que ajuda o nariz a captar os odores que estão no ambiente.

### **Paladar**

Para sentirmos o gosto dos alimentos, utilizamos o paladar. A boca é o órgão utilizado para nos ajudar a perceber sabores doces, salgados, azedos e amargos. Conseguimos sentir o gosto dos alimentos porque nossa língua possui saliências gustativas, que nos permitem identificar os diferentes tipos de sabores.

### **Tato**

Com o tato conseguimos sentir a textura dos objetos, a temperatura, além de sensações de dor e de conforto. Se as sensações proporcionadas pelo tato não existissem, não teríamos conhecimento sobre as sensações de dor ou de prazer e poderíamos nos machucar e não sentir.

### **Audição**

O órgão do sentido responsável por nossa audição é o ouvido. Com ele, conseguimos captar os sons que estão ao nosso redor. Podemos ouvir as pessoas conversando, música, os sons da natureza, ruídos, entre outros. Ele também é o responsável pelo nosso equilíbrio. Nossa orelha externa capta o som que vem de fora e, assim, podemos diferenciar os sons entre agudos e graves, fortes e fracos.

### **Grupo 3 - Fases da vida - Brasil (cristãos)**

Todos os seres vivos passam por duas etapas da vida: o nascimento, que é quando ela começa; e a morte, que é quando ela se encerra. O período entre o nascimento e a morte varia bastante, de acordo com a espécie e diversos outros fatores, como a qualidade de vida. Os camundongos, por exemplo, costumam viver não mais que quatro anos. Os gorilas geralmente não ultrapassam os 40; e os seres humanos, os 120 anos. Costumamos considerar que a vida humana está dividida em fases como:

#### **Infância**

Vai desde o nascimento até os onze anos de idade. Ela é um período de muita aprendizagem e novidades, já que é quando começamos a descobrir o mundo à nossa volta e as relações entre as pessoas; começamos a falar e a andar, geralmente iniciamos os estudos, aprendemos regras e limites, etc. Aqui, somos bem dependentes de nossos pais e/ou responsáveis.

#### **Adolescência**

Costuma ir dos doze aos vinte anos de idade. Nessa fase, ocorrem muitas transformações no corpo e na nossa mente. Nas meninas, os seios se desenvolvem, o quadril tende a se apresentar mais largo, e surge a menstruação. Nos meninos, a voz começa a engrossar – e algumas vezes, no início dessa mudança, ela pode se apresentar desafinada. Além disso, o pênis e os testículos aumentam de tamanho. Em ambos há o crescimento do corpo, de forma geral, e de pelos na região genital e axilas. Nos garotos, também, podem surgir pelos no rosto, formando a barba e o bigode. É geralmente nessa fase que as pessoas entram na faculdade, e também começam a namorar.

#### **Fase adulta**

Consideramos que a fase adulta se inicia aos vinte e um anos de idade. Aqui, as mudanças que ocorrem na adolescência já se estabilizaram, e a responsabilidade aumenta bastante. Em muitos casos, a pessoa já se apresenta independente financeiramente, de forma completa ou parcial; por meio do trabalho. É geralmente nessa fase que as pessoas costumam ter filhos.

#### **Velhice**

Também chamada de terceira, ou melhor idade. É aqui, ou um pouco antes, que os cabelos começam a embranquecer, a pele se apresenta mais enrugada e, em muitos casos, principalmente em idade mais avançada, alguns problemas de saúde surgem. Essa é fase em que a pessoa apresenta mais experiência de vida, podendo nos ensinar muitas coisas interessantes.

Há alguns anos, o início dessa fase se dava aos sessenta anos de idade: época em que muitos se aposentavam. Hoje, a Organização Mundial de Saúde afirma que podemos considerar que a velhice se inicia a partir dos 75, já que muitas das pessoas de 60, 65 anos de hoje continuam ativas no mercado de trabalho, e com boa qualidade e expectativa de vida.