

VIDA SAUDÁVEL

HÁBITOS E PRÁTICAS SAUDÁVEIS

APRESENTAÇÃO



As 04 unidades de “**Vida Saudável**” podem ser trabalhadas de modo transversal ou sequencial. Elas foram concebidas na perspectiva da educação integral, na qual o **cuidado com a saúde** e com o corpo e a qualidade de vida são direitos da criança e, portanto, aspectos essenciais da tarefa da na escola.

CONTEÚDOS



- Higiene.
- Alimentação saudável.
- Exercício físico.
- A natureza e os seres humanos.
- O descanso.

OBJETIVOS



- **Compreender** a importância de adquirir e manter hábitos saudáveis.
- **Identificar** hábitos saudáveis para ter melhor qualidade de vida.
- (Re) conhecer novos **esportes**.
- (Re) conhecer **hábitos e práticas** que promovam a autonomia pessoal na área da saúde.
- (Re) conhecer **alimentos saudáveis**.

REQUISITOS PRÉVIOS



Não há conhecimentos prévios necessários.

SAIBA MAIS

MEC, Promoção da Saúde.
Série Cadernos Pedagógicos.



NA BNCC

A **promoção da saúde e bem-estar** no contexto escolar deve ocorrer de forma transversal e articulada às diversas áreas de conhecimento. A BNCC explicita essa premissa (págs 18 e 19, BNCC 2017/18) e apresenta competências gerais e específicas, além de habilidades, que contemplam esse tema em diversos componentes, como Educação Física e Ciências.

PASSO A PASSO

"HÁBITOS E PRÁTICAS SAUDÁVEIS" -
VIDA SAUDÁVEL



Antes de começar

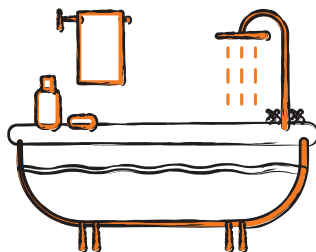
- Converse com os estudantes sobre o tema proposto promovendo uma roda de conversa para compreender o que eles já sabem sobre **hábitos saudáveis, higiene e atividades físicas**.

Introdução

- Os personagens **Joaquim e Drica** convidam as crianças para conversar sobre alimentação saudável e higiene.

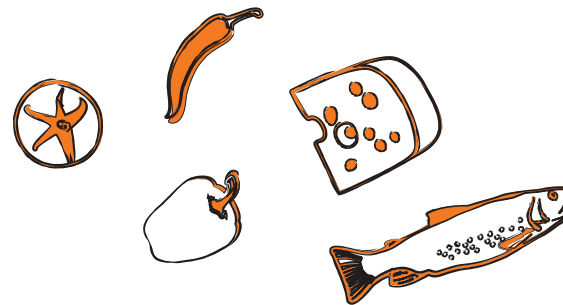
1 Higiene básica

- Além das atividades da plataforma, você pode ajudar os alunos em um projeto de estudo sobre **hábitos saudáveis** (higiene básica).



Atividades

- Levante as ideias das crianças sobre os cuidados com o corpo e a higiene pessoal e escreva em um pedaço de papel cada item da **lista de recomendações**.
- Divida a turma em grupos de pelo menos 4 pessoas e proponha um **jogo de mímica**. Cada grupo deve sortear um item listado e explicá-lo, através de mímicas. Se as crianças ainda não souberem ler, ajude-os.



2 Alimentos saudáveis

- **Identificar** hábitos saudáveis diários para alcançar melhor qualidade de vida.

Atividades

- Organize os alunos em roda de conversa e **questione-os** sobre o que querem saber sobre o tema dos hábitos saudáveis.
- Peça que cada aluno elabore pelo menos **uma questão sobre o tema**.
- Faça no próprio quadro um **agrupamento** dos questionamentos levantados.
- Peça para cada um **buscar a resposta** à sua pergunta na própria unidade, com os familiares, colegas, com outras pessoas da escola ou em livros e peça que todos compartilhem as respostas.

PASSO A PASSO

"HÁBITOS E PRÁTICAS SAUDÁVEIS" -
VIDA SAUDÁVEL

3 Exercícios físicos

- **Reconhecer** a importância dos exercícios físicos para promover a saúde.
- Peça que os alunos listem todos os **esportes que conhecem**, além daqueles que são mencionados na unidade.
- Estimule as crianças a falarem quais são os principais **atletas que conhecem**, sua origem e suas respectivas modalidades esportivas.

4 Natureza e ser humano

- Esse recurso **retoma e explora** o que são hábitos saudáveis nas atividades com os alunos.

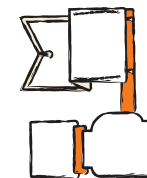


5 Descanso

- **Vejam juntos** o recurso em que, depois de arrumarem o quarto para dormir, Drica e Joaquim falam sobre o descanso!

6 Avaliação

- **Sistematização** das aprendizagens construídas ao longo da unidade.



7 Resumo

- Nesta atividade os **principais conceitos** trabalhados são sistematizados.

