

VIDA SAUDÁVEL

CUIDADOS PESSOAIS



APRESENTAÇÃO

É função primordial da escola disponibilizar diferentes **saberes sobre o corpo**, bem como sobre as condições de vida da população escolar e a importância de **desenvolver ações** que contribuam significativamente nos cuidados com o corpo, e essa unidade contribui especificamente com esse objetivo.



CONTEÚDOS

- Alimentos Nutritivos.
- Higiene da boca e das mãos.
- Prática de esportes.
- Competições Paraolímpicas.
- Consulta ao médico.



OBJETIVOS

- Incluir **hábitos saudáveis** em sua rotina.
- (Re) conhecer aspectos saudáveis dos **esportes e das atividades físicas**.



REQUISITOS PRÉVIOS

Não há conhecimentos prévios necessários.

SAIBA MAIS

Comitê Paraolímpico Brasileiro -
Modalidades e história



Dr. Dentuço e a lenda do reino
do dente: **10 episódios**



NA BNCC

A **promoção da saúde e bem-estar** no contexto escolar deve ocorrer de forma transversal e articulada às diversas áreas de conhecimento. No que tange ao cuidado com o corpo, pode-se encontrar mais competências e habilidades no componente de Ciências e, no que diz respeito à prática de esportes em geral, encontra-se mais competências e habilidades no componente de Educação Física.

PASSO A PASSO

"CUIDADOS PESSOAIS" - VIDA SAUDÁVEL



Introdução

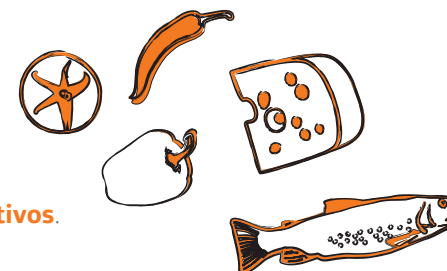
- Abel, Drica e Joaquim conversam sobre **alimentação nutritiva e higiene bucal**.

Atividades

- Faça um levantamento dos **conhecimentos prévios** da turma sobre os temas da unidade, questionando sobre hábitos saudáveis, prática de esportes e competições paraolímpicas.

1 Alimentos nutritivos

- Reflexão sobre alimentos **nutritivos e não nutritivos**.



Atividades

- Leia para os alunos a seguinte situação-problema e peça-lhes que **deem suas opiniões**:

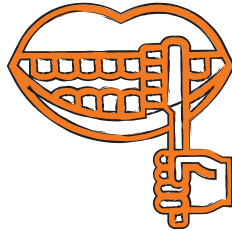
"João Marcos, como muitas crianças, adora guloseimas. As de chocolate são as suas preferidas. As pessoas de sua família insistem para que ele coma frutas, carne, arroz, feijão, ovos, verduras e legumes. Ele diz que não gosta, mas que quando crescer vai comer tudo isso. Certo dia, depois da insistência da mãe para que almoçasse, ele perguntou:
- Mamãe, por que não posso comer só chocolate?"

- Organize uma roda e proponha a **leitura do texto** "Para que é importante ter uma alimentação variada?", disponível na versão completa deste MAP. - **Pergunte aos alunos**:
 - Os alimentos podem ser agrupados em três grupos.
Qual o nome de cada grupo e qual a função deles no nosso organismo?
 - Que alimentos podem ser encontrados em cada grupo?
- Peça aos alunos que **preencham um quadro** com "Grupos de alimentos", "Exemplos de Alimentos" e "Função no organismo".
- Façam uma **tabela com os alimentos mais consumidos** pela turma e peça que respondam:
 - Quais os tipos de alimentos mais consumidos pela turma? A que grupo eles pertencem?
 - Eles atendem às funções nutritivas necessárias para uma alimentação equilibrada?
 - O que pode ser melhorado na alimentação da turma?

PASSO A PASSO

"CUIDADOS PESSOAIS" - VIDA SAUDÁVEL

2 higiene da boca e das mãos



- **Identificar** hábitos saudáveis para manter a melhor higiene da boca e das mãos.

Atividades

MÃOS E UNHAS:

- **Cante** com as crianças algumas das músicas sugeridas abaixo, que estão **disponíveis na internet**.
 - Lavar as mãos, Arnaldo Antunes
 - Lava mão, Galinha Pintadinha 3
 - Lava Mão – Castelo Ra-tim-bum
- **Questione** a turma:
 - Por que é importante lavar as mãos?
 - O que pode acontecer a nossa saúde quando não lavamos as mãos?
 - Como se lava as mãos? Vocês sabem lavar bem as mãos?
- Leve os alunos ao lavatório da escola para aprenderem, na prática, **como fazer** a higienização correta das mãos.
- Construa com a turma um **cartaz** sobre quando que é necessário lavar a mão (antes de... depois de...)

BOCA:

- Proponha uma atividade em que os alunos devem recortar, de revistas e jornais, alimentos e produtos que ajudam a cuidar da **saúde bucal** e alimentos que são prejudiciais aos dentes.
- Depois, devem colar esses recortes em **dois cartazes**: um com hábitos saudáveis e outro com maus hábitos.

3 Práticas esporte



- **Discussão** sobre os esportes.

Atividades

- Em roda de conversa, escute-os sobre as **atividades físicas preferidas**, o que gostam de jogar ou de assistir, para qual time torcem, se já assistiram jogos presencialmente etc.

4 Competições: olimpíadas e paraolimpíadas



- Esta atividade propiciará aos alunos conhecer um pouco sobre a **Competição Paraolímpica**.

Atividades

- Converse com o grupo sobre o conceito **Esporte Adaptado** e sobre os esportes que fazem parte das Paraolimpíadas.
- **Instigue os alunos** com mais uma pergunta: "Quais são as modalidades esportivas presentes nas Paraolimpíadas?".
- Para propiciar uma vivência, leve os alunos ao pátio ou quadra e faça a **adaptação de brincadeiras clássicas**, como por exemplo "Pega-pegá" para deficientes visuais.

PASSO A PASSO

"CUIDADOS PESSOAIS" - VIDA SAUDÁVEL

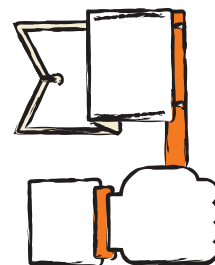


5 *Visita ao médico*

- Esta atividade propiciará aos alunos reconhecer a necessidade de **ir ao médico**.

Atividade

- Em roda de conversa reforce a importância desse hábito na vida dos estudantes. Instigue-os com perguntas sobre **consequências** de não se ter uma rotina de visitar o médico. Faça um levantamento das especialidades médicas que os alunos conhecem.



6 *Avaliação*

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



7 *Resumo*

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