

cuidados pessoais



Unidade didática:

cuidados pessoais

MANUAL DE APOIO AO PROFESSOR

[1. JUSTIFICATIVA 3](#_Toc15406129)

[2. OBJETIVOS 3](#_Toc15406130)

[3. CONTEÚDOS 3](#_Toc15406131)

[4. COMPETÊNCIAS 3](#_Toc15406132)

[5. REQUISITOS PRÉVIOS 4](#_Toc15406133)

[6. ATIVIDADES 4](#_Toc15406134)

[ATIVIDADES PRÉVIAS 4](#_Toc15406135)

[Introdução 4](#_Toc15406136)

[ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO 5](#_Toc15406138)

[Recurso 1: Alimentos nutritivos 5](#_Toc15406139)

[Recurso 2: Higiene da boca e das mãos 7](#_Toc15406141)

[Recurso 3: Praticar esporte 8](#_Toc15406143)

[Recurso 4: Competições: olimpíadas e Paraolimpíadas 9](#_Toc15406144)

[Recurso 5: Visita ao médico 10](#_Toc15406146)

[ATIVIDADES DE CONCLUSÃO 10](#_Toc15406148)

[Avaliação 11](#_Toc15406150)

[Resumo 11](#_Toc15406152)

[7. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA 11](#_Toc15406153)

## 1. JUSTIFICATIVA

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.

## 2. OBJETIVOS

Ao finalizar esta unidade, o estudante deverá ser capaz de:

• Incluir hábitos saudáveis em sua rotina;

• (Re) conhecer aspectos saudáveis dos esportes e das atividades físicas.

## 3. CONTEÚDOS

Conteúdos desenvolvidos nesta unidade:

• Alimentos Nutritivos

• Higiene da boca e das mãos

• Prática de esportes

• Competições Paraolímpicas

• Consulta ao médico

## 4. COMPETÊNCIAS

**Competências DeSeCo**

Categoria 2: interagir em grupos heterogêneos

* + Habilidade de relacionar-se bem com os outros
  + Habilidade de cooperar
  + Habilidade de manejar e resolver conflitos

Categoria 3: atuar de maneira independente

* + Habilidade de atuar dentro de grande esquema
  + Habilidade de formar e conduzir planos de vida e projetos pessoais
  + Habilidade de afirmar direitos, interesses, limites e necessidades

**Competências do século XXI, ACTS21**

* + Maneiras de pensar
  + Criatividade e inovação
  + Pensamento crítico
  + Resolução de problemas
  + Aprender a aprender

## 5. REQUISITOS PRÉVIOS

Para esta unidade, não é necessário nenhum requisito prévio.

## 6. ATIVIDADES

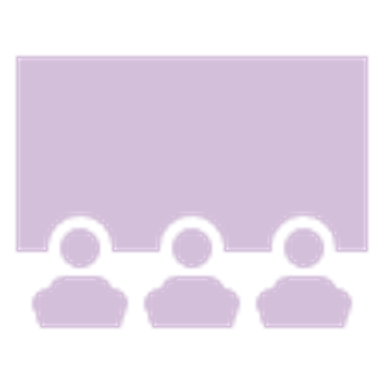
### 

### ATIVIDADES PRÉVIAS



### Introdução

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



### Proposta de trabalho para a aula

Professor, você deve explicar aos estudantes o que aprenderão com as atividades.

Além disso, deve procurar buscar os conhecimentos prévios dos alunos sobre o tema que aborda esta unidade. Por exemplo, com perguntas, como:

- Que hábitos saudáveis fazem parte do seu dia a dia?

- Quais são os benefícios da prática de esportes?

- O que você sabe sobre as competições paraolímpicas?

Instigue-os a pesquisar mais sobre estes temas.

### ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO



### Recurso 1: Alimentos nutritivos

Esta atividade possibilita que os estudantes façam uma reflexão sobre alimentos nutritivos e não nutritivos.

### Proposta de trabalho para a aula

Professor, faça um levantamento do conhecimento prévio da turma sobre o assunto. Em roda de conversa, 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?”*

Depois da leitura, ouça as opiniões dos alunos sobre o assunto. Eles podem dizer que as pessoas não podem comer só um tipo de alimento; que chocolate tem açúcar e comer muito doce prejudica os dentes e engorda; que é importante comer frutas todos os dias; etc.

Em seguida, organize uma roda de leitura e proponha a leitura do texto:

**“Para que é importante ter uma alimentação variada?”**

“O ser humano necessita alimentar-se para se manter vivo. Nos alimentos podemos encontrar carboidratos, gorduras, proteínas, sais minerais, vitaminas, fibra e água para a formação e a manutenção dos tecidos, além do funcionamento dos órgãos que compõem o organismo. Com uma alimentação adequada, o corpo humano consegue se manter bem.

Os alimentos podem ser classificados em três grupos: alimentos construtores, alimentos energéticos, alimentos reguladores (vitaminas e sais minerais).

Os alimentos construtores são aqueles que ajudam o Proposta de trabalho para a aula do corpo, ou seja, o nosso crescimento. São considerados alimentos construtores as carnes, os peixes, o leite e seus derivados, os ovos e os grãos, como feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico. Esses alimentos são ricos em proteínas que ajudam a formar os músculos.

Os alimentos energéticos são aqueles que mantêm a energia do corpo para conseguirmos nos mover, respirar, fazer atividades físicas etc. São ricos em gorduras e carboidratos (um tipo de açúcar). Essa energia pode ser retirada de pães, arroz, cereais, batatas, óleo, leite e seus derivados, mel, doces, dentre vários outros alimentos.

Os alimentos reguladores ajudam a conservar e fortalecer o organismo, protegendo-nos das doenças, regulando a circulação do sangue, ajudando na digestão e fazendo com que os intestinos funcionem bem, pois são ricos em fibras. Esses alimentos são as verduras – alface, rúcula, couve e outros; os frutos e legumes – abóbora, chuchu, vagem, pepino etc.; e as frutas – mamão, banana, abacaxi, laranja, morango, caju, dentre outras. Nesse grupo encontramos alimentos que contêm vitaminas e sais minerais.

As vitaminas costumam ser representadas por letras do alfabeto, seguidas ou não de números, como A, B( 1,2,3...), C, D e E.

Os sais minerais são nutrientes que fornecem ao corpo o cálcio, o fósforo, o ferro, o enxofre, entre outros. O cálcio é de fundamental importância na formação e manutenção da estrutura dos ossos. O ferro, presente na hemoglobina do sangue, é fundamental para o transporte de oxigênio para as células. O fósforo é responsável pelo fornecimento de energia a todas as reações químicas fundamentais à vida. Os sais minerais (cálcio, ferro, sódio, fósforo, flúor) são encontrados no leite e derivados, no fígado, nos peixes, na carne, nas frutas e nas hortaliças verdes, como couve, brócolis, espinafre, agrião.

Cada um desses grupos de alimentos fornece um pouco, mas não todos, dos nutrientes de que o corpo precisa. Os alimentos de um grupo não podem substituir os de outros. Nem um grupo alimentar é mais importante que outro. Devemos enfatizar que para ter uma boa saúde, cada indivíduo precisa de todos os grupos. Por isso, é importante manter uma dieta equilibrada, sempre ingerindo um pouco de cada um desses alimentos a fim de manter o organismo sempre saudável e longe das doenças.”

***Fonte: Texto elaborado por Cíntia Tolosa para esse manual***

Após a leitura do texto, pergunte aos alunos:

- Os alimentos podem ser agrupados em três conjuntos. Qual o nome de cada grupo e qual a função deles no nosso organismo?

- Que alimentos podem ser encontrados em cada grupo? Preencha o quadro abaixo e responda às perguntas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupo de Alimentos** | **Exemplo de Alimentos** | **Função no organismo** |
|  |  |  |
|  |  |  |

Após o preenchimento do quadro, peça aos alunos que retomem a tabela com os alimentos mais consumidos pela turma, que deverá estar afixada na sala de aula, e 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?



### Recurso 2: Higiene da boca e das mãos

Esta atividade propicia aos alunos identificar hábitos saudáveis para manter a melhor higiene da boca e das mãos.

### Proposta de trabalho para a aula

**MÃOS E UNHAS:**

a) Você, professor, iniciará esta etapa cantando com as crianças algumas das músicas sugeridas abaixo:

**- Lavar as mãos, Arnaldo Antunes:**

<http://www.youtube.com/watch?v=6yDjUuzv1Ls>

<http://www.youtube.com/watch?v=STkpkJWMIxs>

**- Lava mão, Galinha Pintadinha 3:**

<http://www.youtube.com/watch?v=CuaUuMNfJQk>

**- Lavar as mãos:**

<http://www.youtube.com/watch?v=jewqHBUUbeI>

 b) Em seguida, questionará a classe:

- 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?

A partir das informações trabalhadas, os alunos irão com você, professor, ao lavatório da escola para aprenderem, na prática, como fazer a higienização correta das mãos. É importante que você chame a atenção deles para lugares que podem ser esquecidos: entre os dedos, unhas, parte de cima das mãos, pulsos etc.

|  |  |
| --- | --- |
| Coletivamente, a classe construirá um cartaz sobre: PRECISAMOS LAVAR AS MÃOS .... | |
| ANTES DE... | DEPOIS DE... |
|  |  |

Proponha a seguinte atividade: os alunos devem recortar de revistas e jornais alimentos (frutas, verduras, legumes etc.), produtos (pasta de dente, fio dental, antisséptico bucal, consulta periódica ao dentista etc.) que ajudam a cuidar da saúde bucal e alimentos que são prejudiciais aos dentes, provocando o surgimento de cáries, placas bacterianas etc. (como balas, chicletes, refrigerantes, doces etc.). Depois, devem colar esses recortes em dois cartazes (que podem ter a forma de dentes): um com hábitos saudáveis e outro com maus hábitos.

Professor, você também poderá construir com os alunos representações de dentes saudáveis e não saudáveis com garrafas pet, montando posteriormente um teatro da história acima ou de outra. Além disso, também poderá modelar alimentos que fazem bem para os dentes e os que os prejudica com massa de modelar, papel marche etc..



### Recurso 3: Praticar esporte

 Esta atividade estimula a discussão sobre os esportes. 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 e outras questões que fizerem sentido.

Se possível, procure trabalhar com o professor de educação física essa semana, de modo a aprofundar conteúdos que ele esteja trabalhando.



### Recurso 4: Competições: olimpíadas e Paraolimpíadas

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

Em roda de conversa, professor, exiba a imagem (que segue) que mostra vários esportes e abra espaço para os esportes paraolímpicos. Converse com o grupo sobre o conceito Esporte Adaptado e sobre os esportes que fazem parte das Paraolimpíadas.

Professor, conte aos alunos que o Esporte Adaptado surgiu no início do século XX de forma muito tímida. Na primeira década do século, iniciaram-se as atividades competitivas para jovens portadores de deficiências auditivas, especialmente em modalidades coletivas. Por volta de 1920, tiveram início atividades para jovens portadores de deficiência visual, especialmente a natação e o atletismo.

Para pessoas portadoras de deficiências físicas, o início do esporte oficialmente se deu ao final da Segunda Guerra Mundial, entre 1944 e 1952, quando os soldados voltaram para seus países de origem com vários tipos de mutilações e deficiências físicas.

No Brasil, o esporte adaptado surgiu em 1958 com a fundação de dois clubes esportivos (um no Rio e outro em São Paulo). Nos últimos cinco anos, o Esporte Adaptado brasileiro vem evoluindo, mas por falta de informação e, principalmente, de condições específicas para a sua prática, muitos portadores de deficiência ainda não têm acesso a ele.

**Fonte:** [**www.add.org.br/**](http://www.add.org.br/)

Continue a conversa, instigando os alunos com mais uma pergunta: “Quais são as modalidades esportivas presentes nas Paraolimpíadas?”.

Explique que, de acordo com o Comitê Paraolímpico Brasileiro, os Jogos Paraolímpicos reúnem competições esportivas em várias modalidades para pessoas com necessidades especiais de locomoção, cegos, surdos, amputados e paralisados. São 19 modalidades, mas algumas possuem uma subdivisão que passa por uma classificação médica e funcional.

***Modalidades que estão presentes nos Jogos Paraolímpicos (Paraolimpíada):***

Arco e Flecha

Atletismo

Basquete em cadeira de rodas

Bocha

Ciclismo

Esgrima

Futebol de 5

Futebol de 7

Goalball

Halterofilismo

Equitação

Judô

Natação

Rúgbi

Tênis de Mesa

Tênis em cadeira de roda

Tiro

Vela

Voleibol sentado

Para propiciar uma vivência desse tipo de esporte, leve os alunos ao pátio ou quadra, onde todos poderão sentir as implicações de limites físicos e tentar superá-los por meio da cooperação e da socialização com os colegas.

Proponha Pique Palmas (adaptação para deficientes visuais)

Materiais: campo de futebol, quadra ou pátio.

Duração: 25 minutos.

### Proposta de trabalho para a aula

Primeiramente, deve-se delimitar a área onde será realizada a atividade. Em seguida, é importante percorrer esse local delimitado com o aluno vendado para que ele possa ter a percepção similar à de um deficiente visual (DV) e fazer o reconhecimento do espaço.

A atividade é o pega-pega tradicional com algumas adaptações para alunos com deficiência visual.

1- Quando o pegador for um DV, todos os outros alunos deverão correr batendo palmas para auxiliar na localização deles.

2- Quando o pegador for um dos alunos que não possui deficiência visual, ele deverá correr com uma bola de guizos, facilitando sua localização pelo colega com deficiência visual, auxiliando assim seu deslocamento.

Conclusão da atividade: após essa vivência, abra uma discussão geral em que todos os grupos poderão expor impressões, dificuldades e soluções.

### D:\cfx0211\AppData\Local\Temp\tablet.png

### Recurso 5: Visita ao médico

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

### Proposta de trabalho para a aula

Professor, em roda de conversa reforce a importância desse hábito na vida dos estudantes. Você pode instigá-los com perguntas sobre consequências de não se ter uma rotina de visitar o médico, o nome do médico e sua especialidade. Pode ainda fazer um levantamento das especialidades médicas que conhecem.

### ATIVIDADES DE CONCLUSÃO

### D:\cfx0211\AppData\Local\Temp\tablet.png

### Avaliação

Esta avaliação tem a função de rever o que foi trabalhado em sala de aula e propiciar ao aluno sistematizar o aprendizado que foi visto separadamente.

Professor, ao avaliar, não se esqueça de registrar a participação dos estudantes, seus interesses, desafios e conquistas. As avaliações podem trazer excelentes orientações sobre estratégias de intervenção e direcionamento das atividades futuras.

Lembre-se de que Weclass qualifica cada uma das atividades com 33%.

### D:\cfx0211\AppData\Local\Temp\tablet.png

### Resumo

Nesta atividade os principais conceitos trabalhados estão sistematizados.

## 7. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

CARRASCO, W. O jacaré com dor de dente. Ed. Moderna: São Paulo, 2015.

CBBC - Confederação de Basquetebol em Cadeira de Rodas: <https://www.cbbc.org.br/>

CBDV - Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais: [www.cbdv.org.br/](http://www.cbdv.org.br/)

Comitê Paraolímpico Brasileiro: <http://www.cpb.org.br/>

COUTO, João Luiz do. *O Elefante que não sabia escovar os dentes*. Editora: Giostri, 2009.

Dr. Dentuço e a lenda do reino do dente: 10 episódios Disponível em: http://www.colgate.com.br/app/PDP/MundodaCrianca/BR/Multimidia/Multimidia1.cvs

GOMES, Jaqueline. *A festa dos dentes*. Editora: Gaudi Editorial, 2009.

LLEWELLYN, Claire e GORDON, Mike*. Por que devo me lavar? Aprendendo sobre higiene pessoal.* Editora Scipione.

TERRA, Ana. E o dente ainda doía. Editora: DCL, 2012.

UOL - Atletismo Paraolímpico: http://olimpiadas.uol.com.br/2008/paraolimpiadas/modalidades-paraolimpicas/atletismo.jhtm