

## TRILHA DA SAÚDE E HIGIENE

### INTENÇÃO PEDAGÓGICA

#### Introdução

A saúde, por definição, é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.

Hábitos saudáveis proporcionam uma vida com mais qualidade, além de prolongá-la. Os hábitos saudáveis se caracterizam por alimentação balanceada, nutritiva e de acordo com as necessidades de cada indivíduo, prática regular de atividades físicas, atividades ao ar livre e contato com a natureza, não possuir vícios e não ingerir substâncias tóxicas (álcool, cigarro e outras drogas), buscar se envolver em atividades sociais prazerosas e construtivas.

Deve-se também, na medida do possível, evitar o estresse, valorizar a convivência social, estimular o cérebro com diversas atividades, procurar ajuda profissional quando apresentar doenças, problemas físicos ou mentais.

#### Conteúdos

- Bons hábitos
- Alimentação saudável
- Higiene e saneamento básico
- Atividades físicas

#### Objetivos

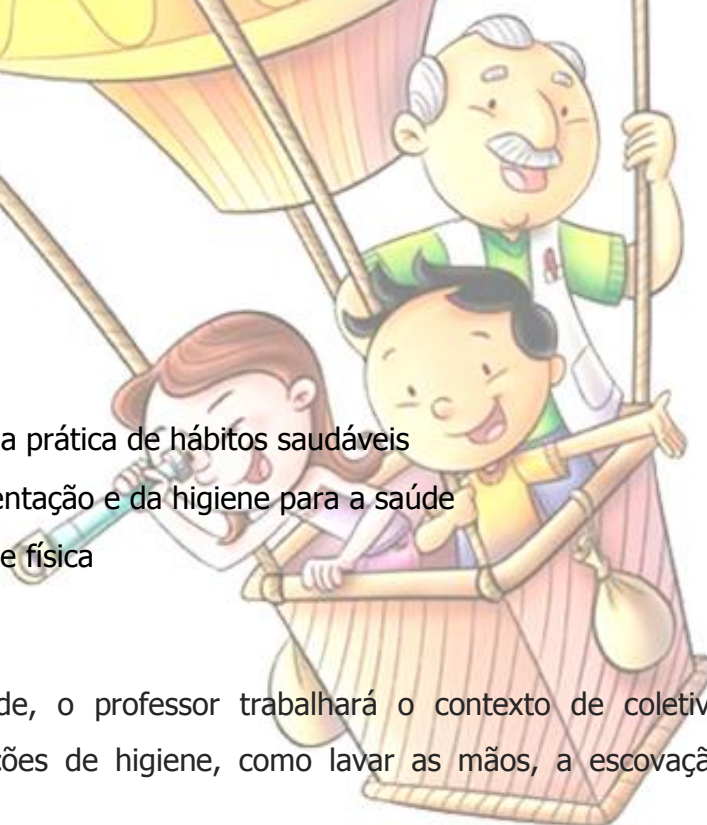
- Conscientizar os estudantes sobre a prática de hábitos saudáveis
- Estabelecer a importância da alimentação e da higiene para a saúde
- Conhecer os benefícios da atividade física

#### Papel do professor

Por meio do Jogo Trilha da Saúde, o professor trabalhará o contexto de coletividade, enfatizando a importância das noções de higiene, como lavar as mãos, a escovação dos



Imagem meramente ilustrativa



dentos, higienização dos alimentos, o saneamento básico, a prática de exercícios, dormir adequadamente e estudar.

## Como jogar

- Sortear o participante que iniciará o jogo.
- Quem for escolhido deverá jogar o dado e avançar a quantidade de casas indicadas.
- Durante o percurso, podem aparecer obstáculos, que devem ser avaliados pelo estudante referente ao seu significado.

## Avaliação

Utilizando o lúdico como atividade prática de determinados conteúdos, além de obter resultados positivos no processo de aprendizagem dos estudantes, o professor poderá estimular as diversas formas de expressão, bem como o nível de atenção e concentração na realização das atividades. Desta forma, será possível avaliar a coordenação motora, construção do raciocínio lógico, liderança, atitudes éticas, noções do seu espaço, e ainda seu papel na sociedade. Isso possibilita que o jogo seja empregado como uma ferramenta para observar e explorar as habilidades do estudante, contribuindo para sua autoconfiança, autonomia, respeito às regras, interação com o grupo, bem como as linguagens: oral, artística, corporal, escrita e científica.

## Sugestões

- Sugira que os estudantes montem uma tabela com os itens de higienização do jogo, no qual eles irão relatar quantas vezes ao dia praticam tal higienização. Peça que somem os números correspondentes na tabela e comparem com os seus colegas. Enfatize a frequência necessária para esses atos.
- Solicite aos estudantes que elaborem uma lista de palavras relacionadas a atitudes saudáveis.
- Solicite a escolha de três palavras para que sejam criadas frases com elas. Monte um texto cooperativo sobre atitudes saudáveis, aproveitando as frases criadas pelos estudantes.
- Em dupla, os estudantes criarão uma história em quadrinhos com as atitudes que devemos ter para conviver de forma saudável.
- Reúna os estudantes em grupos para que confeccionem cartazes de divulgação com informações sobre atitudes corretas para uma vida saudável. Esses cartazes informativos poderão ser fixados nas paredes da escola, para uma conscientização mais ampla, envolvendo todos os estudantes da instituição escolar.

