

Plano de Aula

CIÊNCIAS

Hábitos de Higiene



Hábitos de Higiene.

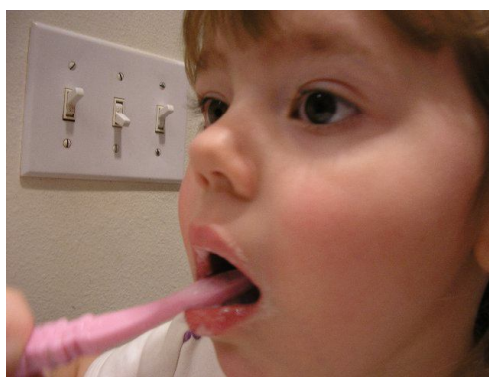
10 p.; il. (Série Plano de Aula; Ciências)

ISBN:

1. Ensino Fundamental - Ciências 2. Ciências Naturais
3. Meio Ambiente 4. Plantas - Identificação I. Título II. Série

CDU:373.3:5

HÁBITOS DE HIGIENE



Nível de Ensino	Ensino Fundamental / Anos Iniciais
Ano / Semestre	2º ano
Componente Curricular	Ciências
Tema	Ser humano e saúde
Duração da Aula	3 aulas (50 min cada)
Modalidade de Ensino	Educação Presencial

Objetivos

Ao final da aula, o aluno será capaz de:

- DCN5 – F1 – CIE - Identificar e descrever algumas transformações do corpo e dos hábitos de higiene, do ser humano nas diferentes fases da vida, enfocando a importância desses hábitos para nossa vida;
- D1.1 – F1 – TEC - Observar para levantar dados, descobrir informações nos objetos, acontecimentos, situações etc. e suas representações, usando sites de busca e visualizador de vídeo;
- D3.2 – F1 – TEC - Aplicar relações já estabelecidas anteriormente ou conhecimentos já construídos a contextos e situações diferentes; aplicar fatos e princípios a novas situações, para tomar decisões, solucionar problemas, fazer prognósticos etc., usando editor de textos (kword ou microsoft word).

Pré-requisitos dos alunos

- Ter alguns conhecimentos básicos de informática e internet

Recursos/materiais de apoio

- Filme “Kauan e a Lenda das Águas”;
- lousa;
- projetor;
- *laptop* educacional com acesso à Internet;
- papel-madeira;
- revistas;
- pincel atômico;
- cola.

GLOSSÁRIO

Coletivo: refere-se a um conjunto de elementos ou a um agrupamento de pessoas.

Higiene: é um conjunto de conhecimentos e técnicas para evitar doenças infecciosas usando desinfecção, esterilização e outros métodos de limpeza com o objetivo de conservar e fortalecer a saúde.

Qualidade de vida: é o método usado para medir as condições de vida de um ser humano.

QUESTÕES PROBLEMATIZADORAS

O que são hábitos de higiene?
Quais os tipos de hábitos de higiene?
Por que precisamos adquirir hábitos de higiene?



Figura 1, 2, 3, 4 - Disponível em: <<http://www.morguefile.com/>>. Acessado em: 06.06.2011

LEIS, PRINCÍPIOS, TEORIAS, TEOREMAS, AXIOMAS, FUNDAMENTOS, REGRAS...

CUIDADOS PESSOAIS

As crianças precisam ser lembradas para lavarem as mãos antes das refeições, após o uso do banheiro, após a manipulação de terra, areia e tintas, assim como antes do preparo de atividades de culinária. É fundamental o acesso à água, ao sabonete e à toalha. Embora já consigam lavar as mãos sozinhas, ainda precisam de um acompanhamento do professor.

As crianças nesta idade, na maioria das vezes, estão mais independentes em relação ao controle de suas eliminações, mas ainda precisam de ajuda e orientação para desenvolver habilidades e manter atitudes de higiene consigo mesmas e com o ambiente, durante e após uso do sanitário. Observar o estado de limpeza dos sanitários antes de sentarem, dar a descarga, se limpar, descartar o papel higiênico e lavar as mãos, cuidadosamente após limpar-se são exemplos de habilidades e atitudes que se aconselha desenvolver com as crianças. Quanto menores, mais as crianças precisam de orientação e de ajuda dos professores e dos funcionários que estiverem próximos no momento. Os sanitários das instituições precisam ser constantemente limpos, pois as crianças tocam no vaso para poderem sentar e descer e nem sempre lembram de lavar as mãos depois. É necessário prover papel higiênico, cestos de lixo e pias de modelo e tamanho adequados às crianças e ao ambiente coletivo, assim como prover sabonete e toalhas secas e limpas para que possam construir hábitos de higiene pessoal. A maioria das crianças nesta fase pode fazer suas refeições com independência. É aconselhável que elas possam servir-se sozinhas e utilizar os talheres (garfo, faca e colher) para comer. Para tanto, pode-se oferecer diferentes oportunidades para as crianças se servirem de acordo com as práticas sociais de alimentação em cada região, mas sempre ampliando suas experiências. Por exemplo: servir-se em um bufê; porções colocadas na mesa; piqueniques; pequenos lanches individuais na sala de atividades; refeições em que são servidas por outros companheiros ou pelos educadores. Também é possível possibilitar a participação das crianças na elaboração dos cardápios servidos na instituição.

LEIS, PRINCÍPIOS, TEORIAS, TEOREMAS, AXIOMAS, FUNDAMENTOS, REGRAS...

A aprendizagem dos movimentos para uma correta escovação dos dentes e da língua, usar o fio dental, bochechar e cuspir a água é construída pela observação e orientação do adulto e pela própria experiência da criança ao ter oportunidade de manusear esses materiais e a água.

É aconselhável que o educador infantil planeje atividades para que as crianças desenvolvam habilidades e construam conhecimentos sobre os cuidados com a boca, oferecendo oportunidades para que elas possam realizar sua própria higiene oral. É importante combinar e pedir a cooperação das crianças, para organizarem os materiais após o uso, descartar o fio dental, fechar a torneira, conservando seus objetos de higiene pessoal.

Nas instituições de educação infantil é aconselhável estabelecer parcerias com os familiares, pois a habilidade requerida para execução, pela criança, da técnica correta de escovação só estará desenvolvida aproximadamente aos cinco anos de idade. Assim, as crianças precisam que os adultos completem a escovação realizada por elas, principalmente à noite, antes de dormir.

O medo de um professor diante do fato de que a criança pode se machucar não deve impedir os impulsos de ação próprios da idade, que a conduzem a descobrir e exercitar suas possibilidades. Por isso, há a necessidade de planejar o espaço, cuidar da manutenção dos brinquedos e demais materiais. Estar próximo das crianças, amparando-as, orientando-as e sugerindo formas de lidar com desafios corporais, tais como subir e descer de árvores e obstáculos, percorrer circuitos com dificuldades diversas, são atitudes necessárias ao professor. Oferecer oportunidades diárias de se exercitarem ao ar livre e com os brinquedos como escorregador, gangorra etc. valoriza a crescente capacidade psicomotora das crianças.

Para que elas desenvolvam a confiança em suas capacidades motoras, a organização do espaço físico deve se dar de forma a terem espaço suficiente para a experimentação da distância e noções de direção com segurança etc.). Todas as medidas de segurança recomendadas para as crianças de zero a três anos são indicadas deixar ao alcance das crianças tanto materiais que as desafiem como aqueles que lhes dêem oportunidade de ter sucesso. Criar um ambiente encorajador significa favorecer a aceitação de novos desafios. É também função do professor auxiliar as crianças a identificarem situações de risco, tais como subir em locais muito altos, utilizar bases pouco firmes para escalar, utilizar objetos pontiagudos ou cortantes sem monitoração, aproximar-se de fontes de calor (fogão, forno, aquecedor, fogueira, velas também para as crianças de quatro a seis anos, embora os riscos potenciais sejam outros). Nesta fase as crianças já desenvolveram capacidade de reconhecer alguns perigos e podem aprender a se proteger, assim como aos companheiros, embora ainda necessitem de ajuda do adulto.

Conversar com o grupo infantil sobre os acidentes que ocorrem, onde, quando e por que ocorreram e o que podem fazer juntos para evitar que aconteçam novamente, são práticas educativas que vão gradativamente construindo com as crianças atitudes de respeito, cuidado e proteção com sua segurança e com a dos companheiros.

As crianças também podem aprender alguns procedimentos diante dos acidentes, como lavar com água e sabão um ferimento e protegê-lo.

LEIS, PRINCÍPIOS, TEORIAS, TEOREMAS, AXIOMAS, FUNDAMENTOS, REGRAS...**HÁBITOS DE HIGIENE**

É um conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com seu corpo e sua mente para ter melhores condições de bem-estar e saúde. Consiste em medidas que garantem a limpeza do corpo, da mente e do ambiente, a fim de garantir a qualidade de vida das pessoas. A palavra higiene é de origem grega que significa 'hygeinos' que quer dizer o que é saudável. Além de proteger contra possíveis doenças, também ajuda na autoestima das pessoas, pois com a higiene, elas se sentem mais confortáveis e confiantes. A lavagem diária tem como prerrogativas também, a manutenção da saúde individual e a proteção contra os mais diversos agentes externos.

Os hábitos de higiene no Brasil não eram tão cultivados antigamente. Em 1800 as residências não tinham banheiros e tudo era feito em penicos e bacias, que eram levados para longe pelos escravos. Em 1808, a família Real instalou água encanada no município do Rio de Janeiro, o primeiro no país a ter água encanada.

Limpeza das mãos e unhas

As mãos devem estar sempre limpas e os alimentos e a comida não devem ser manipulados antes da lavagem das mesmas. Devem ser lavadas, principalmente, antes e depois das refeições e após utilizar o banheiro.

É recomendável que sejam higienizadas com água e sabonete ou com álcool. Uma outra dica é a utilização de sabonete líquido que, ao contrário do sabonete em barra, não tem contato com outras pessoas.

Os riscos, para quem não lava as mãos, podem ser a contaminação com bactérias e germes, que são transmitidos quando há um contato com um objeto contaminado. As unhas devem ser mantidas sempre limpas e cortadas regularmente. A sujeira armazenada por baixo das unhas pode causar doenças (intestinais e verminoses) quando a pessoa leva a unha à boca.

Como efetuar a higienização: As mãos e os antebraços devem ser molhados em água corrente e, depois, devem ser ensaboadas com sabão líquido para a limpeza das palmas da mão, dos antebraços, polegares e entre os dedos. Após isso, passe mais água corrente para a retirada de todo o sabão. Seque-os com toalhas descartáveis.

LEIS, PRINCÍPIOS, TEORIAS, TEOREMAS, AXIOMAS, FUNDAMENTOS, REGRAS...**Cabelos**

O cabelo também é um item essencial para uma boa higiene corporal. Nele, ocorre o acúmulo de poeira e gordura e devido a isso, a lavagem deve ocorrer preferencialmente duas vezes por semana. Além da lavagem, eles devem ser cortados regularmente, pois a falta de corte deixa os fios mais quebradiços e danificados. A limpeza deve ser feita com um xampu específico para seu tipo de cabelo, que deve ser esfregado com a ponta dos dedos e não com as unhas, pois o movimento das unhas pode causar feridas na cabeça.

Posteriormente, é recomendável a aplicação de um condicionador, sendo que o enxágue deve ser sob muita água porque os resíduos dos produtos podem danificar os cabelos. A falta de limpeza nos cabelos causa problema como oleosidade, queda de cabelo e caspas. Nas crianças, o problema de higiene capilar mais comum são os piolhos.

Vestuário

A escolha das roupas também é um item necessário para se obter uma boa higiene corporal. Roupas e calçados devem estar limpos e, de preferência, devem estar de acordo com a estação em que você estiver, sendo que devem ser cômodos e folgados. O vestuário ajuda a manter a temperatura de seu corpo e além de serem lavadas constantemente, devem ser trocadas para não causar mau cheiro.

**Horas de sono**

Assim como a higiene corporal, o sono é necessário para o descanso da mente e a garantia de repouso. Uma pessoa adulta deve dormir entre 8 a 9 horas por dia. O sono se faz necessário, pois se não se dorme o necessário para descansar, a pessoa pode sofrer com o cansaço, depressão, fadiga, irritabilidade e dores musculares.

Cuidados com o sono:

- Dormir e acordar nos mesmos horários para que o sono não seja alterado;
- O quarto deve ser utilizado somente para dormir;
- Não resolva problemas antes de dormir;
 - Não tome ou coma alimentos que contenham cafeína;
- Ter refeições mais leves antes de ir dormir;
- Evitar bebidas alcoólicas e exercícios antes de ir para a cama.

PARA REFLETIR COM OS ALUNOS

Hábitos de higiene e longevidade

Figura 1

As mudanças dos hábitos de higiene durante todo o processo evolutivo da humanidade são um dos fatores mais significativos para que o homem de hoje tenha uma maior longevidade. Com essas mudanças, ele adquiriu aprendizagem com relação aos padrões nutritivos de sua alimentação e aos cuidados com a higiene de seu próprio corpo. Por isso, várias doenças causadas pela ingestão de alimentos contaminados e pela falta de higiene pessoal diminuíram sensivelmente, levando-o a melhorar a sua qualidade de vida.

Figura 1 - Disponível em: <<http://www.morguefile.com/>>. Acessado em: 06.06.2011
Disponível em: <[www.http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3732&ReturnCatID=763](http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3732&ReturnCatID=763)>. Acessado em: 06.06.2011

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELO PROFESSOR



1ª Aula

O professor deverá iniciar a aula explorando os conhecimentos prévios dos alunos acerca dos hábitos de higiene. Por exemplo: O que as crianças entendem por higiene pessoal? Por que é necessário ter hábitos de higiene? Como são os hábitos de higiene em suas casas? E na escola, qual a importância de mantermos nossa higiene pessoal? O que podemos fazer para termos um corpo bem cuidado? Em seguida deverá chamar a atenção dos alunos para os tipos de hábitos de higiene (corporal e ambiental). Logo após esse momento, deverá convidar os alunos a confeccionar um mural retratando hábitos de higiene corporal. É necessário que o professor auxilie os alunos, orientando-os a respeito das figuras que devem ser utilizadas, enfim, sobre toda a organização do mural. Antes de iniciar a confecção do mural, o professor poderá pesquisar juntamente com os alunos algumas figuras na Internet e, em seguida, imprimir, caso não consiga localizá-las em outro espaço. Após a conclusão, o mural deverá ficar exposto na sala de aula. Seria interessante que os próprios alunos convidassem colegas de outras turmas para conhecer seu trabalho, numa perspectiva de informar e socializar.

2ª Aula

Depois de uma breve explanação sobre o tema “hábitos de higiene”, sugerimos que o professor convide os alunos a assistir ao Filme “Kauan e a Lenda das Águas”, que retrata a problemática de higiene ambiental. Após a exposição do filme, é interessante que o professor levante alguns questionamentos como: Por que precisamos manter o meio ambiente limpo? O que acontece quando não colocamos o lixo no local adequado? Por que ocorrem tantas tragédias durante o inverno? Quais as consequências da má preservação do meio para nossa saúde? Após a discussão, deverá solicitar aos alunos a produção de frases simples sobre a importância dos hábitos de higiene ambiental para nossa vida. Os alunos deverão escrever as frases nos seus cadernos de exercícios para serem utilizadas na atividade da aula posterior

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELO PROFESSOR

Nesta aula, o professor deverá pedir aos alunos que façam a digitação das frases produzidas na aula anterior. Seria interessante, também, que o professor os orientasse a fazer uma pesquisa de imagens na Internet, referente ao tema, com o intuito de ilustrar o texto. Após a conclusão da atividade, com a orientação, os alunos deverão salvá-la no editor de textos (KWord ou word) e, em seguida, enviar para o *e-mail* do professor.

TAREFA DOS ALUNOS

- 1º- Participar da discussão; confeccionar mural retratando hábitos de higiene corporal e ambiental, e fazer exposição na sala de aula;
- 2º- Assistir ao Filme “Kauan e a Lenda das Águas” e participar da discussão; produzir frases simples sobre a importância dos hábitos de higiene ambiental para nossa vida;
- 3º- Digitar o texto da aula anterior, salvar no KWord, e enviar por *e-mail* para o professor.



PARA SABER MAIS

Informações sobre os tipos de doenças relacionadas com a falta de higiene pessoal.
Acesse: [www.http://saudeehigienepessoal.blogspot.com/2009/03/doencas-relacionadas-com-falta-de.html](http://saudeehigienepessoal.blogspot.com/2009/03/doencas-relacionadas-com-falta-de.html)

Estudo realizado sobre comportamento em higiene.
Acesse: [www.http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI237373-15257,00.html](http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI237373-15257,00.html)

Você sabia que precisamos limpar bem nossa língua para evitar problemas de saúde graves? Você sabe o que é saburra?

Acesse: <http://saude.terra.com.br/interna/0,,OI170680-EI1713,00-Comece+limpando+bem+a+lingua.html>



AVALIAÇÃO

Crítérios	Desempenho avançado	Desempenho médio	Desempenho iniciante
Conseguir identificar e descrever algumas transformações do corpo e dos hábitos de higiene, do ser humano nas diferentes fases da vida, enfocando a importância desses hábitos para nossa vida			
Conseguir observar para levantar dados, descobrir informações nos objetos, acontecimentos, situações etc. e suas representações, usando sites de busca e visualizador de vídeo			
Conseguir aplicar relações já estabelecidas anteriormente ou conhecimentos já construídos a contextos e situações diferentes; aplicar fatos e princípios a novas situações, para tomar decisões, solucionar problemas, fazer prognósticos etc., usando editor de textos			

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

1- Jogo - Dente Por Dente

Acesse: http://www.canalkids.com.br/diversao/jogos/pag_jogos.php?id=52

2- Observe os hábitos de higiene no quadro abaixo.



EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

3- Agora escreva na tabela abaixo hábito(s) de higiene corporal e ambiental que se encontram no quadro acima.

Hábitos de higiene corporal	Hábito de higiene ambiental
Não andar descalço	
Escovar os dentes após a refeição	Manter sua casa limpa
Usar roupas limpas	
Cortar as unhas	
Escovar os cabelos	
Usar o lenço para assuar o nariz	

EXERCÍCIOS PARA AVALIAÇÕES /// Provinha Brasil • Prova Brasil • PISA e ENEM

Clique nas respostas corretas.

1-Para se ter uma boa saúde é necessário cuidar do corpo e do ambiente. Isso significa dizer que precisamos ter:

- a) () Hábitos de higiene física
- b) () Hábitos de higiene ambiental
- c) () Hábitos de higiene física e ambiental
- d) () Nenhum hábito de higiene

2- Quando adquirimos hábitos de higiene poderemos ter:

- a) () Uma vida mais longa
- b) () Uma vida mais curta
- c) () Problemas de saúde
- d) () Menos saúde

3- Para manter a higiene física precisamos:

- a) () Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes várias vezes ao dia
- b) () Não lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes durante o dia
- c) () Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes uma vez por semana
- d) () Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes uma vez por mês

EXERCÍCIOS PARA AVALIAÇÕES /// Provinha Brasil • Prova Brasil • PISA e ENEM

4- Para termos higiene ambiental em nossa escola é preciso:

- a) () Não cuidar do ambiente escolar
- b) () Usar a lixeira
- c) () Jogar papel
- d) () Não usar a lixeira

5- A imagem abaixo apresenta que hábito de higiene?



- a) () Ambiental
- b) () Alimentar
- c) () Físico
- d) () Mental

Figura - Disponível em: <http://www.morguefile.com/>

Acessado em: 06.06.2011

