



Coleção
**Crescer
o brincar**
para o ajustamento psicológico

Paulo Moreira

4-8
anos

Vamos cuidar do corpo!

Promoção da saúde

inclui
autocolantes
e cartolina



PORTO EDITORA

Ao Educador

A sabedoria popular, ao longo dos séculos, tem eleito a saúde como um dos bens mais preciosos do ser humano. Durante a História, contudo, o Homem percebia o estado de saúde/doença como sendo algo inevitável, algo que não estava ao alcance dele, e que os indivíduos não podiam fazer nada para controlar os seus estados de saúde e doença. Por outras palavras, o ser humano era um agente passivo face aos estados de saúde e de doença.

As perspectivas actuais, contudo, concretizadas, por exemplo, pela Organização Mundial de Saúde, têm salientado o papel do indivíduo na promoção da sua saúde. De passivo, o indivíduo passou a ser considerado como um agente responsável pelo seu estado de saúde.

Esta questão tem importantes implicações, principalmente no quotidiano dos indivíduos, uma vez que um corpo muito robusto de investigações demonstra que os estilos de vida dos indivíduos estão fortemente relacionados com a sua saúde.

Um aspecto igualmente central são evidências significativas de que a saúde não diz respeito apenas a um estado físico, mas que, como salienta a Organização Mundial de Saúde, é um estado de bem-estar físico, psicológico, social e moral.

No sentido de preparar as crianças para funcionarem adaptativamente, quer no presente quer no futuro, é incontornável que os educadores promovam o seu desenvolvimento em torno destes dois conceitos estruturadores:

1. A saúde é um estado global de bem-estar físico, psicológico, social e moral.
2. Cada indivíduo é responsável pelo seu estado de saúde, pelo que deve adoptar estilos de vida que promovam estados de bem-estar a todos estes níveis.

O objectivo deste trabalho é, precisamente, promover o desenvolvimento das crianças em termos de compreenderem que são responsáveis pela sua saúde, de aceitarem essa responsabilidade e adoptarem estilos de vida e comportamentos que favoreçam estados de saúde..

Índice

Era uma vez o corpo...	4
Vamos descobrir a boca!	15
Para que serve a boca?	20
Vamos cuidar da boca	21
Vamos descobrir as pernas e os pés!	24
Para que servem as pernas e os pés?	29
Vamos cuidar das pernas e dos pés	30
Vamos descobrir os olhos!	32
Para que servem os olhos?	36
Vamos cuidar dos olhos	37
Vamos descobrir as orelhas e os ouvidos!	39
Para que servem as orelhas e os ouvidos?	43
Vamos cuidar das orelhas e dos ouvidos	44
Vamos descobrir o nariz e o olfacto!	46
Para que servem o nariz e o olfacto?	53
Vamos cuidar do nariz e do olfacto	54
Vamos descobrir os braços e as mãos!	56
Para que servem os braços e as mãos?	60
Vamos cuidar dos braços e das mãos	61
Vamos descobrir o cabelo e os pêlos!	63
Para que servem o cabelo e os pêlos?	65
Vamos cuidar do cabelo e dos pêlos	66
Vamos descobrir a pele e o tacto!	68
Para que servem a pele e o tacto?	71
Vamos cuidar da pele e do tacto	72
Vamos descobrir as emoções	74
O jogo dos sentidos	86
Vamos continuar a descobrir as emoções	90
Vamos descobrir os pensamentos	106
Os órgãos sexuais	109
Vamos cuidar do corpo	114
A higiene	118
A alimentação	122
Exercício físico e desporto	135
Pedir ajuda para resolver os problemas	138
Não deixar que os outros nos façam mal	144
Vamos treinar a cuidar do corpo todo!	157

Era uma vez o corpo...



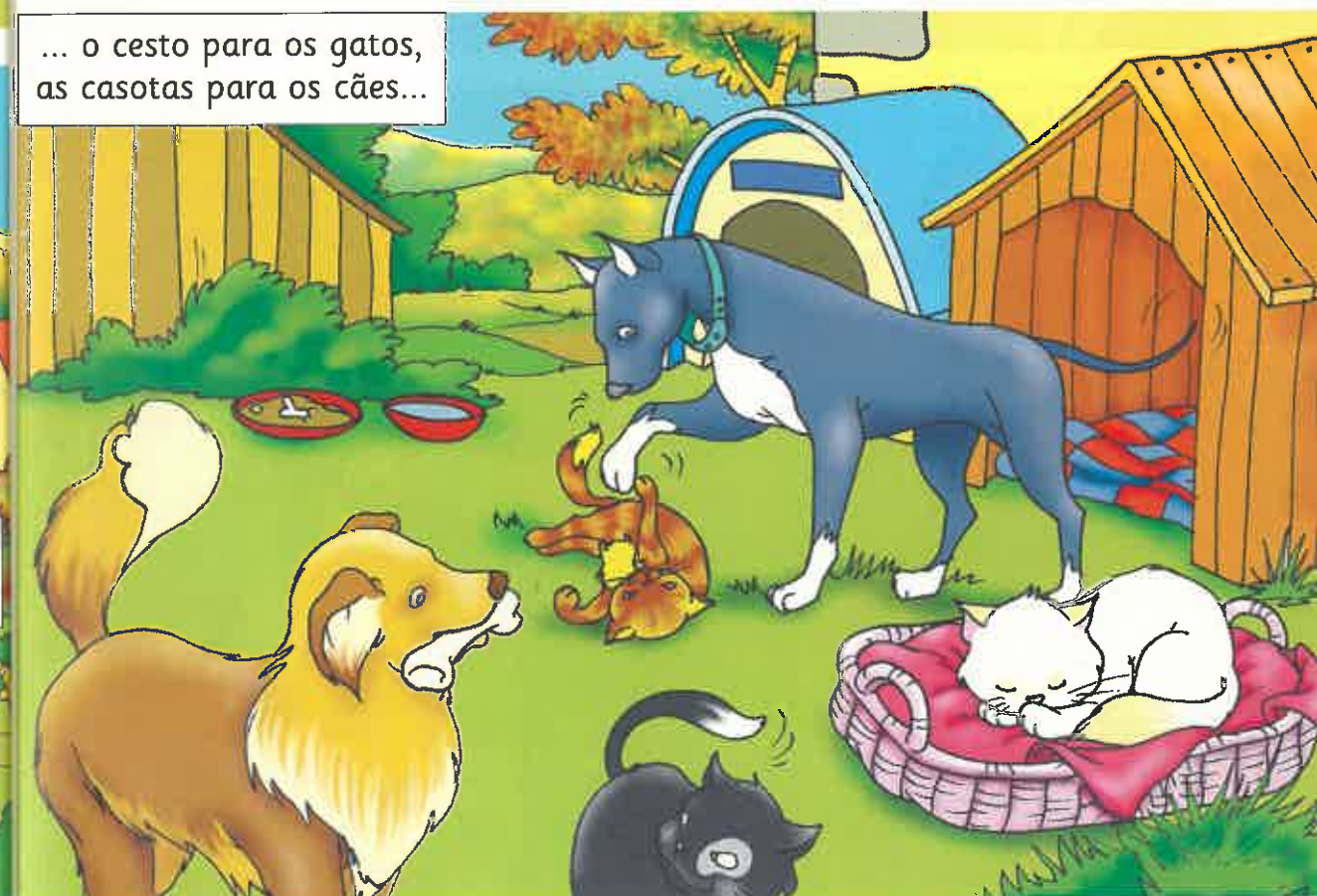
Era uma vez uma quinta muito bonita,
com muitos animais e plantas...



Nessa quinta há a capoeira
para as galinhas...



... o cesto para os gatos,
as casotas para os cães...



Quando for grande... eu quero ser feliz!

A questão principal que se coloca a professores e pais é, sem dúvida, "como ajudar as crianças a serem felizes?" Se a escola dos nossos dias não valorizar as variáveis socioafectivas, estará a ser negligente na tarefa de preparar as crianças para se moverem adaptativamente na sociedade. A qualidade de vida da criança não depende apenas dos conhecimentos cognitivos, mas também da sua capacidade em lidar adaptativamente com o seu mundo interno (emoção, cognição, motivação).

A colecção "Crescer a brincar" foi pensada e desenvolvida com a finalidade de ajudar o professor nessa tarefa. Agora que dispõe destes instrumentos, não deixe passar a oportunidade de fazer a diferença na vida das crianças... e de **investir nas gerações**.

Porquê adoptar este Projecto?

A colecção "Crescer a brincar" tem vindo a ser implementada em inúmeras escolas do país, com resultados que apontam para ganhos significativos, tanto por parte das crianças como dos professores, em todas as variáveis trabalhadas.

4-8 anos



Vamos cuidar do corpo!
Promoção da saúde



Stop! Disciplina
e autocontrolo



Ser professor:
competências básicas...1

7-10 anos



Aventura dos sentimentos
e dos pensamentos
Diferenciação emocional,
cognitiva e comportamental



Eu sou único e especial!



Ser professor:
competências básicas...2

7-10 anos



Olá, Otrigado!
Competências básicas
e autocontrolo



As emoções
são nossos amigos:
Emoções positivas e
regulação emocional



Ser professor:
competências básicas...3

7-10 anos



Eu decido!
Resolução de problemas
e tomada de decisões



Eu controlo as emoções
Gestão de emoções



Ser professor:
competências básicas...4

5-10 anos



Porque eu mereço!
Livro de diplomas
para promoção da auto-estima

Vamos cuidar do corpo!



Promoção da saúde

- Fomentar a aquisição de atitudes de promoção de saúde pelas crianças.
- Promover o desenvolvimento das principais dimensões relacionadas com a educação para a saúde, como a higiene, a alimentação, os estilos de vida, o desporto e a actividade física, a introdução à sexualidade e a prevenção dos abusos sexuais.
- Constituído por jogos e histórias em Banda Desenhada.
- Indispensável para o desenvolvimento saudável.
- Divertido e atraente para crianças e adultos.

www.portoeditora.pt



9 789720 140500

Cód. 14050.10 ISBN 978-972-0-14050-0

Dep. Legal N.º 262354/07