

OFICINA: “Seja + saudável”



De acordo com pesquisas atuais, 33,5% das crianças brasileiras pesam mais do que deveriam. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), nos últimos 30 anos, triplicou o número de crianças com idade entre 5 e 9 anos acima do peso.

A oficina “Seja + saudável” é um meio divertido e interativo para desenvolver junto às crianças atividades relacionadas a um estilo de vida mais saudável e feliz.

Lembre-se que grandes mudanças começam com pequenas atitudes. Sendo assim, as famílias serão influenciadas por seus filhos, que, atentos às atividades propostas, podem colocar imediatamente em prática o aprendizado, causando assim impacto na saúde de toda a família.

A oficina organiza-se em oito espaços diferenciados, chamados de estações. As atividades variam entre: culinária divertida, água, ar puro, repouso, exercício físico, luz solar, alimentação e alegria. Em cada estação as crianças conhecerão atitudes simples e importantes para um estilo de vida mais saudável e feliz.

Abaixo alguns detalhes:

Culinária Divertida: Você sabe cozinhar? Venha ser um mestre-cuca! Lave as mãos, coloque seu chapéu e avental, e ponha a mão na massa com a gente!

Crianças: aprendem a fazer um delicioso enroladinho de banana! Uma cópia da receita é levada para a família.

Alimentação: Você sabe como funciona a pirâmide alimentar? Venha brincar de descobrir o que os soldadinhos do nosso corpo mais gostam e que alimentos que comemos os fazem chorar.

Crianças: conhecem um modelo muito interessante de pirâmide alimentar e relacionam nossas células de defesa do corpo com soldadinhos.

Água: Como está a cor do seu xixi? (Veja como água misturada com anilina amarela pode demonstrar para as crianças o teste de beber pouca ou muita água por dia. Depois, faça a dobradura do copinho.)

Crianças: fazem a comparação da simulação da cor do xixi. Brincam de dobradura (copinho de sulfite). Ao final, bebem água no seu próprio copinho de papel.

Exercício Físico: Venha “mexer o esqueleto” com a gente! Pule, corra, brinque! Em que brincadeiras o nosso corpo mais se mexe?

Crianças: são desafiadas a mexer o corpo da forma mais criativa possível.

Air Puro: Como está seu pulmão? Vamos encher de ar saquinhos de papel? Vamos brincar de bolinhas de sabão?

Crianças: brincam de bolinhas de sabão e testam a resistência de seus pulmões. Conhecem, brincando, a forma de respirar corretamente.

Luz Solar: Você tem medo do Sol? Veja como ele pode ser um grande amigo para o nosso corpo!

Crianças: aprendem a fazer uma deliciosa e divertida massagem nos amigos, simulando passar protetor solar.

Alegria: Se você está feliz, bata palmas... Se você está feliz, grite “viva”! Venha conhecer, cantar e conversar com o Dr. e a Dra. Saúde.

Crianças: cantam e conversam com os fantoches “Dr. e Dra. Saúde”.

Repouso: A que horas você vai dormir? A que horas os animais normalmente dormem?

Crianças: deitam em almofadinhas confortáveis e ouvem dicas para dormir mais cedo. Assistem ao desenho animado “Vegetais”.

