

VAMOS! BRINCAR!

123

SÉSAMO

CADERNO DE FACI LITA DO RES



© Sesame Workshop, 2019. Todos os direitos reservados.

Realização:



Apoio:



Parceiro estratégico:



COLEÇÃO “VAMOS BRINCAR!”

CADERNO DE FACILITADORES

Uma ferramenta versátil repleta de ideias de materiais e de atividades divertidas que podem ser implementadas em espaços educativos e comunitários para promover hábitos saudáveis.



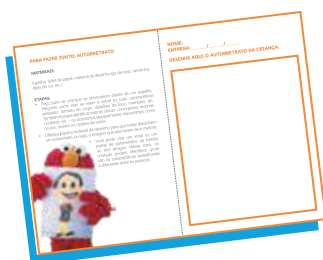
VÍDEOS

Uma série especial composta por 26 episódios de 12 minutos cada. Os vídeos abordam hábitos saudáveis e são protagonizados por Elmo, Lola e Come-Come. Cada episódio apresenta músicas e minidocumentários gravados com crianças latino-americanas.



TAPETE DE ATIVIDADES

Um tapete de grande dimensão que incentiva a observação das crianças e a proposta de brincadeiras e narrativas por elas mesmas. O tapete inclui diferentes imagens relacionadas aos temas do projeto.



PARA CASA

Roteiros com propostas que ajudam as famílias abordarem as temáticas do projeto e a organizarem rotinas de vida mais saudáveis com as crianças.

FANTOCHES

Os fantoches são recursos que aproximam as crianças dos personagens da Sésamo. Também podem ser confeccionados outros bonecos com as crianças, reutilizando sucata e outros materiais.



SESAMO.COM/VAMOSBRINCAR

Um microsite hospedado na página sesamo.com que disponibiliza a versão digital dos diferentes recursos criados para o projeto.

BEM-VINDA(O) AO VAMOS BRINCAR!

Neste caderno você encontrará sugestões de materiais e de atividades divertidas para cultivar hábitos saudáveis com crianças e seus familiares/cuidadores.

A primeira infância é um momento rico de experiências, em que meninas e meninos começam a aprender sobre si mesmos e sobre o mundo ao seu redor. É justamente de zero a seis anos que as crianças começam a desenvolver os hábitos alimentares, a construir um repertório de cuidados pessoais e de brincadeiras que as acompanharão por toda a vida. Como familiar, educadora (or), cuidadora (or) ou facilitadora (or), você tem a oportunidade de ajudar a estabelecer as bases para uma vida saudável.

Aqui e nos outros recursos que fazem parte da coleção **VAMOS BRINCAR!** você terá acesso a conteúdos e propostas de atividades que podem ajudar as crianças a se conhecerem e a cuidarem melhor de si mesmas. Além disso, há uma série de dicas para familiares e cuidadores incorporarem ações simples com vista a rotinas mais saudáveis em casa, na escola e nos espaços comunitários.

NAS SEGUINTES PÁGINAS VOCÊ VAI ENCONTRAR:

- ✓ APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA “VAMOS BRINCAR!” E DA COLEÇÃO DE MATERIAIS LÚDICOS.
- ✓ ÁREAS DO PROJETO E TEMÁTICAS TRATADAS NOS EPISÓDIOS.
- ✓ IDEIAS PARA UTILIZAR OS DIFERENTES RECURSOS DO PROJETO NA ROTINA DAS CRIANÇAS, SEMPRE DE MODO SIGNIFICATIVO E CONTEXTUALIZADO.
- ✓ SUGESTÕES DE PERGUNTAS MOBILIZADORAS E ATIVIDADES QUE AMPLIAM O APRENDIZADO EM CASA, NA ESCOLA E NA COMUNIDADE.



OS ÍCONES A SEGUIR PODEM AJUDAR A LOCALIZAR AS INFORMAÇÕES AO LONGO DO TEXTO:



PARÁGRAFO QUE INTRODUZ A ÁREA DO PROJETO E APRESENTA COMO ABORDÁ-LA EM LINHAS GERAIS.

PRINCIPAIS CONCEITOS, HABILIDADES E ATITUDES ABORDADAS EM CADA ÁREA DO PROJETO.



RELAÇÃO DE VÍDEOS E SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA ENVOLVER AS CRIANÇAS EM DESCOBERTAS RELACIONADAS AOS TEMAS DOS EPISÓDIOS.

PROPOSTAS DE VIVÊNCIAS COM CRIANÇAS E FAMILIARES/CUIDADORES QUE AMPLIAM OS CONTEÚDOS ABORDADOS NOS VÍDEOS.



SUGESTÕES DE AÇÕES E PONTOS DE ATENÇÃO QUE AJUDEM AS FAMÍLIAS E AS CRIANÇAS A ADOTAREM ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS.



Não importa qual material ou qual atividade você escolher. O mais importante é se divertir, de modo que juntos aprendam e pratiquem hábitos saudáveis nos diferentes espaços que frequentam. Nesta jornada, os personagens da Sésamo estarão com você para sensibilizar e envolver ainda mais os participantes.

SOBRE O PROJETO VAMOS BRINCAR!

VAMOS BRINCAR! é uma iniciativa de educação e comunicação da Sésamo que busca promover hábitos saudáveis entre crianças de 3 a 6 anos. O projeto integra conteúdos relevantes e divertidos, em meios impresso, audiovisual e digital, fáceis de serem usados em espaços educacionais e comunitários. Essa iniciativa é possível graças a uma aliança entre importantes organizações privadas e públicas que atuam na América Latina¹.

COMO FUNCIONA?

O projeto é fundamentado em três princípios.

1. **IMPACTO ANTECIPADO:** abordamos questões de saúde desde a primeira infância, concentrando-nos principalmente em meninas e meninos de 3 a 6 anos e seus familiares e cuidadores.
2. **PREVENÇÃO PRIMÁRIA:** concentramos nossos esforços em promover hábitos e comportamentos que podem gerar implicações positivas para a saúde e o bem-estar das crianças ao longo de toda a vida.
3. **AUTOGESTÃO:** procuramos contribuir para que meninas, meninos, seus familiares e cuidadores, bem como suas comunidades, tomem suas próprias decisões sobre sua saúde e optem por incorporar hábitos saudáveis em suas vidas.

OBJETIVOS EDUCACIONAIS

Com **VAMOS BRINCAR!** queremos que meninas e meninos ampliem seus conhecimentos, habilidades e atitudes em cinco áreas:

- 1 **CONSCIÊNCIA DO CORPO:** reconhecer, respeitar e valorizar suas características corporais e desenvolver curiosidade sobre como o corpo funciona, incluindo os sinais que ele emite para o nosso bem-estar.
- 2 **CUIDADO PESSOAL:** incentivar práticas de cuidados pessoais, como lavar as mãos, escovar os dentes, visitar regularmente os profissionais de saúde e compreensão sobre a relação entre a doença e a disseminação de vírus e bactérias.
- 3 **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:** reconhecer as características de uma dieta equilibrada, em que uma variedade de alimentos naturais ou minimamente processados são consumidos, ampliando o paladar e reconhecendo o alimento como uma fonte de saúde e bem-estar.
- 4 **ATIVIDADE FÍSICA:** encontrar o equilíbrio entre o tempo dedicado para brincadeiras que explorem o movimento corporal, os momentos de repouso e os períodos de exposição a telas (aparelhos, celulares, televisão, tablets, etc.).
- 5 **AUTORREGULAÇÃO:** desenvolver habilidades de autocontrole para agir de forma cada vez mais autônoma na adaptação de respostas aos estímulos do próprio corpo e do ambiente onde vivem.

¹ A primeira edição do projeto foi possível graças a suportes financeiros da UNICEF, da Fundação FEMSA, da Fundação Carlos Slim, da Secretaria de Saúde do México, Canal Once e Ecuador TV.

CUIDADOS PARA MEDIAÇÃO

PARA REFLETIR COM FAMILIARES/CUIDADORES

- ✓ Cuidar de uma criança não significa apenas realizar ações por ela, mas permitir e dar condições para que ela adquira maior autonomia no cuidado de si mesma. Ou seja, faça junto com ela, e não por ela!
- ✓ Os adultos precisam garantir tempo, espaço e materiais adequados para as crianças experimentarem cuidar de si e, ao mesmo tempo, se divertirem com suas descobertas.
- ✓ E, nunca se esqueça: familiares, cuidadores e facilitadores são modelos de referência para as crianças. Elas observam atentamente o que vocês fazem como exemplo, portanto o comportamento de todos precisa inspirar rotinas saudáveis.

Sobre o planejamento e organização dos materiais

- Sua ação precisa ampliar conhecimento e práticas relacionadas a hábitos saudáveis. Por isso, escolha os materiais do projeto que abordam os temas mais relevantes e significativos, considerando as experiências anteriores e as curiosidades do grupo.
- Certifique-se que as atividades e os materiais utilizados são adequados à faixa etária das crianças presentes no grupo, adaptando-os sempre que necessário.
- Antes das atividades começarem, deixe as crianças explorarem livremente os materiais.
- Incentive as crianças e/ou familiares/cuidadores a criarem variações e outras possibilidades de interagir com os materiais do projeto.
- Terminada a atividade, envolva todos os participantes na limpeza do espaço e na organização dos materiais.

Sobre a comunicação e interação

- Em atividades em grupo, construa coletivamente combinados e princípios de convivência.
- Observe constantemente como as crianças e/ou familiares/cuidadores do grupo interagem e se expressam. Interfira quando alguém estiver sendo excluído e ajude a solucionar conflitos.
- Valorize as individualidades presentes no grupo, de modo que todos tenham uma contribuição importante durante as atividades.



Sobre a reflexão

- Convide as crianças e/ou familiares/cuidadores a relacionarem as situações apresentadas nos materiais do projeto com os hábitos presentes no cotidiano deles (na escola, em casa e na comunidade). Organize momentos de escuta e avaliação depois das vivências, nos quais os participantes possam sinalizar o que gostaram, o que não gostaram e o que precisa mudar.
- Incentive as crianças e/ou familiares/cuidadores a compartilharem as aprendizagens com outras pessoas, de modo que atuem como multiplicadoras.

Sobre o uso de vídeos

- Use os vídeos como ferramentas que provoquem reflexões entre as situações apresentadas pelos personagens da Sésamo e o cotidiano das crianças e/ou familiares/cuidadores.
- Proponha vivências divertidas e contextualizadas, que envolvam as crianças e/ou cuidadores/familiares em descobertas relacionadas aos temas dos episódios.

Sobre crianças e suas idades

Bebês

- Proporcione uma superfície aberta e segura para os bebês se movimentarem e explorarem livremente.
- Coloque materiais apropriados para a sua idade em um cobertor e encoraje os bebês menores a alcançar, agarrar, rolar ou rastejar em direção aos objetos.
- Segure um bebê enquanto você canta e se move no ritmo. Convide outras crianças para dançar junto.
 - Use palavras como “para cima, para cima, para cima”, enquanto você levanta um bebê, e “para baixo, para baixo, para baixo”, quando você abaixá-lo.
 - Coloque os bebês de costas e mova suavemente os braços ou as pernas para imitar alguns dos movimentos que outras crianças fazem (como marchando ou nadando).





2 a 7 anos

- Nessa idade, as crianças adoram ser “ajudantes”, por isso peça-lhes que colaborem para organizar as atividades.
- Peça-lhes que demonstrem suas habilidades físicas (como pular, chutar, arremessar e pegar) na frente das crianças mais novas. Isso pode estimular a autoconfiança das crianças mais velhas e motivar os pequenos.
- Ao fazer uma atividade, desafie as crianças a continuarem se movendo por mais tempo do que os menores, que gostam de intervalos mais curtos de atividade.
- Enquanto as crianças menores dormem, apresente a este grupo atividades mais tranquilas e silenciosas, como jogos de tabuleiro, quebra-cabeças ou leitura.

8 anos em diante

- Incentive as crianças mais velhas a assumirem responsabilidades divertidas, como mediar uma atividade ou inventar um novo jogo.
- Designe crianças mais velhas para crianças mais novas, a quem possam ajudar em atividades difíceis.
- Convide-os para ajudar a criar uma pista de obstáculos segura para crianças menores.
- Se houver várias crianças mais velhas, desafie-as a inventar uma dança ou um teatro para os mais novos.

Obs.: As atividades propostas neste caderno foram pensadas para crianças de 3 a 6 anos, mas podem ser adaptadas para grupos de idade mista, mais velhos ou mais novos.





Desde pequenas, as crianças manifestam curiosidade e interesse sobre o próprio corpo, suas partes e funções básicas. Conforme vão crescendo, compreendem que os cinco sentidos permitem explorar o mundo e aprendem a identificar os sinais que o corpo emite. Também observam que algumas mudanças ocorrem gradativamente, seja em função de alterações físicas no próprio corpo ou de novas habilidades motoras e sensoriais que vão sendo adquiridas. Nessa jornada, as meninas e os meninos vão percebendo que são únicos e, aos poucos constroem a sua identidade. Ao mesmo tempo, vão percebendo o outro e reconhecendo a diversidade.

TÓPICOS

- ✓ O corpo, suas partes e funções
- ✓ Os cinco sentidos
- ✓ O coração
- ✓ Sono e repouso
- ✓ Crescimento e mudanças físicas
- ✓ Identidade
- ✓ Diversidade



EPISÓDIOS

Crescer

- Como é o seu corpo e o que você consegue fazer com ele?
- O que você mais gosta no seu corpo? Por quê?
- Como vai ser o seu corpo quando você crescer?

Crescendo com Elmo

- O que mudou no seu corpo, de quando você era bebê para agora?
- O que você consegue fazer sozinho, mas não conseguia fazer quando era menor?
- Como você pode medir o crescimento do seu corpo?



Escute o seu corpo

- Por que o seu corpo faz barulhos engraçados?
- Quais barulhos o seu corpo faz? De onde saem esses barulhos? Onde fica o seu coração? Que barulho ele faz? Quando o seu coração bate mais rápido e mais devagar?

Os cinco sentidos

- Para que servem os seus olhos? Os seus ouvidos? O seu nariz?
- Como sentimos os diferentes sabores?
- O que acontece quando tocamos nas coisas?
- Qual a sua fruta preferida? Qual é a cor, a forma, a textura, o cheiro, o sabor dessa fruta?

Por que precisamos ir ao médico?

- Por que você vai ao médico? O que acontece lá?
- Como o médico examina você?
- O que ele usa para examinar você?
- O que ele fala para você?
- Qual o nome das diferentes partes do seu corpo? Para que elas servem?
- O que o seu corpo precisa para sempre ficar forte e saudável?

O estômago do Elmo está doente

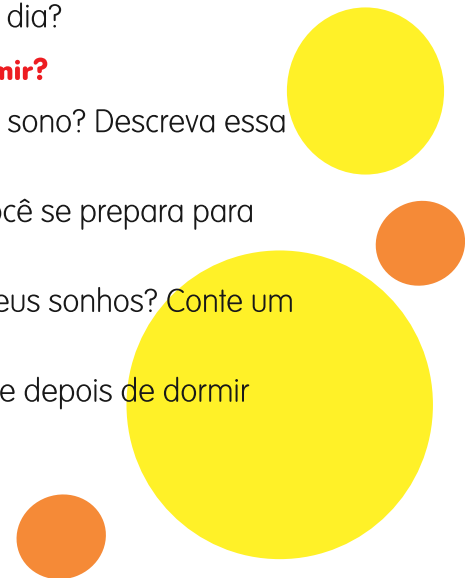
- Você já sentiu dor de barriga? Quais outras dores você já sentiu?
- Como fica o seu corpo quando você sente dor ou fica doente?
- O que você pode fazer para o seu corpo se recuperar e ficar bom outra vez?
- Quem pode ajudar quando você se sente mal?

Cansado!

- Por que o seu corpo fica cansado?
- Como fica o seu corpo quando você está cansado?
- O que você pode fazer para recuperar energias durante o dia?

Por que tenho que dormir?

- Por que você sente sono? Descreva essa sensação.
- Como e quando você se prepara para dormir?
- Você lembra dos seus sonhos? Conte um deles.
- Como você se sente depois de dormir tranquilamente?



VAMOS BRINCAR?

- Após as crianças se observarem atentamente no espelho, solicite que elaborem um autorretrato desenhado ou construam um boneco de sucata com as suas características pessoais mais marcantes.
- Ajude as crianças a identificar as partes do corpo por meio de uma brincadeira. Fique em frente a elas e diga qual parte do corpo devem tocar. Mostre e fale o nome de diferentes partes, indo cada vez mais rápido: “toque seus dedos, seu nariz, suas orelhas, seus joelhos, etc.”. Em seguida, você pode trocar de papéis para alguma criança oferecer os comandos.
- Construa uma caixa dos sentidos, usando uma caixa de papelão fechada com apenas dois furos que permitam colocar as mãos dentro. No interior da caixa coloque objetos variados e peça para a criança tocar para adivinhar o que é cada um deles. Caso você opte por usar frutas, após a brincadeira, elas podem ser higienizadas com as crianças para fazer uma degustação de olhos vendados. Dessa vez, ao usar o olfato e o paladar, as crianças serão desafiadas a descobrir o que estão provando.
- Por meio de vivências, incentive a criança a usar os cinco sentidos (visão, audição, paladar, tato e olfato) para explorar o ambiente ao seu redor:
 - ✓ Observar e desenhar um mesmo objeto de diferentes ângulos.
 - ✓ Ouvir o som de objetos e adivinhar de quais materiais são feitos.

- ✓ Fechar os olhos e adivinhar o que está acontecendo ao seu redor.
- ✓ Sentir as diferentes texturas e consistências de objetos do dia a dia.
- ✓ De olhos fechados, descobrir o cheiro de ingredientes – como canela, cebola ou limão.
- ✓ Aproveite essas oportunidades para introduzir e ampliar o vocabulário da criança, com palavras como escorregadio, macio, áspero, ácido, amargo, doce, rígido, flexível, etc.

DICAS PARA UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL



- Lembre-se que muitas vezes, ao construírem a própria identidade, as crianças marcam suas diferenças e fazem oposição aos adultos. É preciso ter paciência para dialogar e resolver as situações.
- Ajude as crianças a construírem uma imagem positiva delas mesmas e, ao mesmo tempo, reconhecerem e valorizarem a diversidade presente no mundo. Tenha cuidado para não reforçar padrões de beleza hegemônicos para a criança. Você pode apresentar imagens de pessoas ou personagens com diferentes tipos de corpo e habilidades, destacando atributos que os tornam saudáveis: como agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação (não apenas força, velocidade ou magreza).
- Deixe um espelho pregado num local acessível às crianças, para que elas possam se observar sempre que quiserem.
- Ensine as crianças escolherem roupas e acessórios confortáveis e adequados ao clima do dia, de forma que elas vão criando autonomia para se vestir.
- Crie estratégias para entenderem seu crescimento, observando mudanças físicas que ocorrem no corpo:

- ✓ Marque a altura na parede, de tempos em tempos.

- ✓ Monte um álbum com fotografias das crianças em diferentes idades.

a Faça um painel com carimbos da planta das mãos e/ou dos pés das crianças em diferentes idades.

- ✓ Separe os objetos, acessórios e roupas que não servem mais para que sejam doados.





2 CUIDADO PESSOAL

À medida que as crianças crescem, elas conquistam autonomia e assumem as tarefas básicas de cuidados pessoais diários, como tomar banho, lavar as mãos, pentear o cabelo e escovar os dentes. Juntas, essas práticas contribuem para o bem-estar e a prevenção de doenças transmissíveis comuns. Essas rotinas de cuidados pessoais oferecem uma oportunidade para trabalhar os procedimentos corretos e ensinar aos pequenos a importância do autocuidado. Conforme visitam postos de saúde e convivem com os profissionais da saúde – médicos, nutricionistas, dentistas, entre outros – as crianças também aprendem e reconhecem o seu papel.

TÓPICOS

- ✓ Higiene pessoal
- ✓ Lavagem das mãos
- ✓ Saúde bucal
- ✓ Autonomia
- ✓ Responsabilidade
- ✓ Visitas regulares ao médico e ao dentista
- ✓ Prevenção de doenças comuns transmissíveis



EPISÓDIOS



Tchau sujeira

- Por que você precisa lavar as mãos?
- Sobre a hora de lavar as mãos:
 - Quando e como você lava as suas mãos?
 - O que você usa para lavar as mãos?
 - Quando vai lavar as mãos, o que você consegue fazer sozinho? Quem o ajuda?

Uma boa escovação

- Por que você escova os dentes?
- Sobre a hora de escovar os dentes:
 - Quando e como você escova os dentes?
 - O que você usa para escovar os dentes?
 - Quando vai escovar os dentes, o que você consegue fazer sozinho? Quem o ajuda?
- Por que você vai ao dentista? O que acontece durante a consulta?



Tomar banho

- Por que é importante tomar banho regularmente?
- Como fica o seu corpo quando você está sujo? E quando está limpinho?



VAMOS BRINCAR?

- Construa um cartaz com a rotina, incluindo os hábitos de higiene que estão presentes ao longo do dia das crianças. Desde quando elas acordam e precisam se preparar para as atividades do dia, até a hora de dormir. Desenhe em cada folha de papel um dos hábitos ou atividades que devem ser seguidos. Por exemplo: 1. Escovar os dentes, 2. Limpar o rosto, 3. Tomar um banho, 4. Vestir a roupa, 5. Escovar o cabelo, 6. Tomar café da manhã, 7. Ir para a escola, etc. Crie legendas curtas – textos simples – para as ilustrações. Por mais que não estejam alfabetizadas, as crianças pequenas se interessam pelas letras e palavras. Cole o cartaz num lugar visível, para que a criança possa lembrar todos os dias.
- Brinque de faz-de-conta e organize as crianças em pares, uma de frente para a outra. Cada dupla deve ter um objeto que possa usar para fingir que é um sabão. Uma delas começará com o sabão na mão, e deve se mover como se estivesse tomando banho. Quem está na frente deve imitar e se mover exatamente como o líder. Dê um sinal ao grupo para mudar os líderes do banho, pode ser um sino, uma palma ou uma palavra mágica. Quando o líder passa o sabão para o parceiro, a dupla deve inventar uma nova forma de banho (por exemplo, movendo-se de cima para baixo, pulando, girando, movendo-se muito rápido ou muito devagar). Mude os papéis várias vezes, para incentivar as crianças a inventar maneiras cada vez mais engraçadas de se banhar. Você também pode propor variações introduzindo outras ações e outros objetos/partes do corpo: panos que representem toalha, dedos que representem escovas de dente, mãos no lugar de escovas de cabelo, etc.
- Coloque diferentes materiais de cuidado pessoal dentro de um cesto e peça às crianças para tirarem um de cada vez. Por exemplo, escova de dentes, creme dental, fio dental, sabonete, escova de cabelo, toalha, papel higiênico, xampu, etc. Incentive-as a falar o nome do material, para que ele serve e como é utilizado. Depois, mencione diferentes situações de cuidado pessoal e solicite que as crianças selecionem os materiais relacionados. Por exemplo, se você fala “banho”, as crianças deverão pegar o sabonete, o xampu, a toalha, etc. Para ficar mais divertido, vocês podem brincar de encenar as situações, usando os materiais.





- Ensine, com muita paciência, o passo a passo para cada procedimento de cuidado pessoal. Também mostre como usar os produtos de higiene de forma sustentável e sem desperdício, bem como mantê-los limpos e em local arejado. Lembre-se que até os 5 anos a coordenação motora está se desenvolvendo e as crianças precisam de ajuda para tarefas como escovar os dentes e pentear o cabelo.
- Conforme vai crescendo, incentive a criança a desenvolver a autonomia nas tarefas de cuidado pessoal. Não se antecipe para oferecer ajuda antes da criança solicitar. Lembre-se que errar faz parte do aprendizado!
- Deixe os objetos de cuidado pessoal – como pente, sabonete, toalha, escova e pasta de dentes, etc. – ao alcance da criança. Quando preciso, use a criatividade para adaptar com segurança os espaços e móveis. Por exemplo, você pode usar um caixote para as crianças acessarem a pia.
- Explique que os vírus e as bactérias são seres vivos que só podem ser vistos por meio de um microscópio. Mesmo assim eles estão em muitos lugares e podem causar doenças.
- Lavar as mãos é uma das tarefas mais importantes da higiene pessoal. Ensine que as mãos devem ser ensaboadas por pelo menos 20 segundos. É preciso molhar, ensaboar, friccionar toda a superfície das mãos, entre os dedos, seguindo até os pulsos, remover detritos depositados sob as unhas. Depois de enxaguar com água, secar as mãos com uma toalha limpa. Lembre de repetir o procedimento após usar o banheiro, antes e depois de comer, depois de chegar de um passeio ou de brincar e após tossir, espirrar ou entrar em contato com secreções humanas (como saliva, secreção nasal, vômito, urina, etc.).
- Demonstre para a criança como ela deve escovar os dentes e peça para ela imitar você: por aproximadamente 2 minutos, com círculos suaves na parte da frente e de trás dos dentes, na arcada superior e inferior, com cuidado especial aos molares que são mais difíceis de alcançar. Use escovas e pastas dentais apropriadas à idade da criança. Explique a importância de visitar com regularidade os dentistas e de escovar os dentes pelos menos duas a três vezes ao dia, principalmente antes de dormir.
- Quando as crianças pequenas estão passando pelo desfralde, elas precisam adquirir muitas habilidades de uma única vez. Respeite o tempo de cada uma delas e nunca as reprima quando não conseguirem chegar ao banheiro em tempo de fazer suas necessidades.
- Ensine a criança a limpar o nariz. É preciso ajudá-la a perceber quando o nariz está sujo (por exemplo, com auxílio de um espelho), orientar sobre como cortar o papel na quantidade suficiente e dobrar com o lado sujo para dentro, mostrar como assoar uma narina de cada vez.
- Nunca hesite em pedir a colaboração das crianças para manter os espaços limpos e organizados. As maçanetas, descargas, torneiras e pias precisam ser higienizadas com frequência, pois são os locais com maior incidência de proliferação de bactérias.



3

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É extremamente recomendado que o leite materno seja o primeiro alimento oferecido ao bebê. Conforme vai crescendo, novos sabores vão sendo apresentados e as preferências alimentares vão se configurando. Alimentar-se de forma saudável implica em reconhecer as características de uma dieta equilibrada e se hidratar ao longo do dia. Além disso, significa compreender que os alimentos são fonte de energia e saúde para o bem-estar do corpo. As crianças precisam de ajuda para aprender a distinguir os alimentos que podem ser ingeridos com maior frequência daqueles que só podem ser consumidos de vez em quando.

TÓPICOS

- ✓ Nutrição balanceada
- ✓ Origem dos alimentos
- ✓ Alimentos naturais e processados
- ✓ Novos alimentos
- ✓ Hidratação adequada



EPISÓDIOS



Uma alimentação saudável e colorida

- Quais alimentos fazem bem para a sua saúde?
- Fale o nome de cinco comidas saudáveis para montar um prato colorido e saudável?
- Na companhia de quem você gosta de fazer uma refeição?

De onde vem a comida?

- O que é um alimento natural?
- De onde vêm os alimentos que você come?
- Quais frutas você já colheu diretamente da árvore?
- Você conhece alguma receita preparada com frutas?

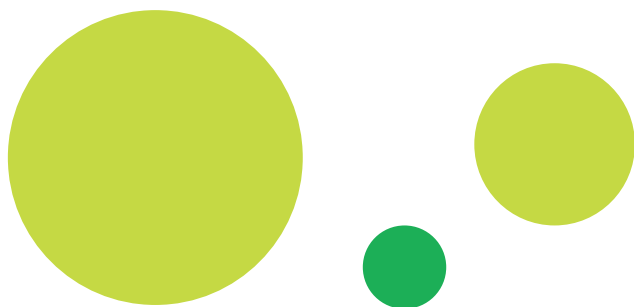


Legumes divertidos

- Por que é importante comer legumes? Quais você conhece?
- Quem planta e colhe os legumes que você come?
- Você conhece alguma receita preparada com legumes?

O prato do Elmo não tem verde

- Qual são as suas comidas favoritas?
- Quais desses alimentos favoritos podemos comer todos os dias e quais podemos comer de vez em quando?
- Por que é importante experimentar comidas diferentes?
- Qual novo alimento você gostaria de provar?



A lancheira ideal

- O que você gosta de comer de lanche?
- Quem prepara a sua lancheira? Você já fez isso sozinho?
- Quais alimentos você escolheria para um lanche saudável e colorido para dividir com os amigos?

Elmo e os três ursos

- Quem é a pessoa que prepara as comidas mais gostosas?
- Onde e com quem você experimentou um alimento diferente?
- Você já mudou de ideia, depois de provar uma comida nova?

Água para todos

- Por que é importante tomar água?
- Como fica o seu corpo quando você está com sede?
- Quantos copos de água você toma por dia?
- Você consegue pegar água sozinho, sempre que sente sede?

A cesta de biscoitos

- Quais são as principais refeições do dia?
- Como fica o seu corpo quando você está com fome? E quando você está satisfeito?
- Por que, às vezes, você não consegue comer tudo o que deseja?

VAMOS BRINCAR?



- Desenhe ou recorte imagens de alimentos e peça para as crianças dividirem-nas em dois grupos: os alimentos saudáveis (que devemos comer todos os dias) e os alimentos não-saudáveis (que só podemos consumir de vez em quando). Depois, brinque de montar pratos coloridos, usando as imagens.
- Construa um copo mágico usando um recipiente, por exemplo uma embalagem plástica higienizada. Pinte de azul um papel mais rígido (como cartolina ou papelão), recortem 10 gotas de modo que caibam todas dentro do “copo mágico”. Outra opção é criar 10 gotas com bolinhas de papel azul amassado. A cada copo de água (200 ml) que a criança beber ao longo do dia, ela deposita uma gota de papel no “copo mágico”. Antes de dormir, conte com a criança quantas gotas ela colocou no copo mágico e converse se a quantidade de água foi suficiente, identificando quando sentiu mais sede, menos sede e se ficou satisfeita. Caso o volume de água consumido não esteja adequado, desafie a criança a tomar mais no dia seguinte. Se quiser, vocês podem criar uma tabela para anotar a quantidade de gotas de papel que foram depositadas no copo mágico ao longo de uma semana. Não se esqueça de “esvaziar” o copo mágico sempre que inicia um novo dia.
- Organize um piquenique saudável. Pesquise com a família, amigos e vizinhos receitas saudáveis, que em seu preparo utilizem alimentos na forma natural – como frutas, legumes, verduras, grãos e cereais – e não exijam preparo no fogão. Monte com as crianças cartazes com desenhos e/ou recortes que representem os ingredientes necessários e as etapas de preparo das receitas escolhidas (esses cartazes podem compor um grande livro de receitas saudáveis). Se possível, prepare tudo com as crianças; ou então, as crianças podem imaginar e criar seus lanches de massinha. Por fim, com o lanche pronto, escolham um local aberto e arejado – de preferência um jardim ou uma praça – para realizar o piquenique da turma.

DICAS PARA UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL



- Crie pratos coloridos em todas as refeições! Convide a criança a escolher cinco frutas e vegetais de cores diferentes para comer todos os dias, os quais fornecerão uma variedade de nutrientes para se manter forte e saudável. Vocês podem recortar imagens de alimentos saudáveis em jornais, revistas e folhetos e fixá-las na porta da geladeira (para se lembrar de incluir alimentos saudáveis em todas as refeições).
- Priorize alimentos em sua forma natural em vez dos processados, valorizando aqueles que vêm em suas “próprias embalagens” (como bananas ou mexericas). Isso ajuda a criança se alimentar melhor e não gera resíduos para o meio ambiente.
- Sempre incentive as crianças a provarem novos alimentos para descobrir sabores e texturas diferentes. Ao visitar uma feira ou mercado, incentive a criança escolher algum alimento saudável, por exemplo, uma fruta, verdura, legume ou grãos integrais.



- Ajude a criança a descobrir de onde vêm os alimentos consumidos diariamente. Você pode visitar uma roça, uma horta ou conversar com pequenos produtores rurais. Ou cultive pequenas hortaliças e temperos com as crianças em vasos ou pequenas hortas.
- Envolver as crianças na preparação de receitas saudáveis, mostrando que há diferentes formas de consumir (fresco, cozido, assado, inteiro, cortado) e de servir (numa sopa, salada, torta, etc.) o alimento. Vocês podem criar um livro ilustrado com receitas dos familiares, amigos, pessoas da comunidade, etc., para inspirar a preparação de pratos saudáveis. Durante a preparação, apresente os ingredientes e utensílios que serão usados, os cuidados para higienização; monte uma mesa na altura da criança; e escolha apenas utensílios seguros.
- Tenha sempre uma garrafinha de água potável disponível e acessível para as crianças. Ofereça, no mínimo, um copo de água no período da manhã, da tarde e da noite. Faça o mesmo após a realização de atividades físicas.
- Limite as opções de bebidas que a criança tem acesso, priorizando água e sucos naturais sem adição de açúcar.
- Lembre-se que qualquer refeição fica mais saborosa na companhia de pessoas especiais!



4

ATIVIDADE FÍSICA

As crianças adoram se movimentar, tanto é que a atividade física é parte natural de suas brincadeiras e explorações cotidianas. As crianças precisam da orientação para descobrir – com segurança – a variedade de atividades físicas disponíveis. Por meio de brincadeiras com música, ritmo e obstáculos, elas exploram diferentes movimentos e conhecem melhor o funcionamento do corpo. Também precisam de auxílio para repousar e recuperar energia. Conforme vão crescendo, aprendem que a atividade física ajuda a manter seus corpos e mentes mais fortes e saudáveis.

TÓPICOS



- ✓ Habilidades motoras
- ✓ Atividade física
- ✓ Brincadeiras
- ✓ Movimento, dança e ritmo
- ✓ Descanso e relaxamento

EPISÓDIOS



Super monstros

- O que você gosta de assistir na televisão?
- Por que você não pode ficar em frente da televisão o tempo todo?
- Do que você gosta de brincar de faz de conta? Como quem você gosta de brincar disso?
- Se você fosse um super-herói, qual seria o seu superpoder? Qual problema você iria solucionar?

Mexa seu corpo

- O que você faz para movimentar o seu corpo?
- Você gosta de dançar? Qual a sua música favorita?
- Você gosta de praticar esportes? Qual o seu esporte favorito?
- Você sabe imitar o movimento de algum animal? Qual?

Vamos brincar do que mamãe e papai brincavam

- Qual é a sua brincadeira favorita? Quem a ensinou para você? Com quem você gosta de brincar disso?
- Quais brincadeiras você conhece para se movimentar dentro de casa, na escola e no parque?
- Do que os seus pais (familiares/cuidadores) brincavam quando eram crianças?





VAMOS BRINCAR?

- Ensine brincadeiras populares que movimentam o corpo e que você fazia quando era criança.
- Cante músicas que falem sobre as partes do corpo e convide a criança para dançar quando tem uma música no ambiente.
- Brinque de imitar o movimento de alguns animais: “salte como um canguru”, “deslize como uma cobra”, “engatinhe como um caranguejo”; ou de esportistas: “arremesse como um jogador de basquete”, “chute como o seu jogador de futebol favorito.”
- Crie momentos de caminhada ao longo do dia, movimentando e alongando diferentes partes do corpo. Ande devagar e rápido, em diferentes direções (frente, atrás, lateral) e por rotas distintas (em linha reta, curva ou ziguezague).
- Faça movimentos simples, como saltar ou rolar, e peça para as crianças imitá-los. Em seguida, inverta os papéis e imite o que elas fazem.
- Observe atentamente o espaço e imagine possibilidades de circuitos com desafios que estimulem as crianças a experimentarem diferentes movimentos (saltar por cima, dar voltas ao redor, desviar ou entrar dentro). Use objetos baixos, como almofadas, caixas de papelão, pneus, panos coloridos, bambolês, etc. As crianças costumam repetir um mesmo circuito inúmeras vezes, até se sentirem seguras e procurarem outros desafios. Quando isso acontecer, você pode mudar a sequência, a posição, inserir outros objetos ou criar um novo circuito.
- No caso de bebês e crianças muito pequenas, você pode pendurar no teto ou ao redor de uma mesa panos de cores e transparências diferentes e/ou meias velhas recheadas de ervas ou temperos secos (como orégano, alecrim, canela, etc.).

DICAS PARA UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL

- Proponha desafios motores apropriados à idade e ao desenvolvimento motor das crianças, garantindo segurança e diversão.
- Lembre-se que repousar também é importante. Durante o dia proponha atividade mais calmas e relaxantes para repor a energia, como brincar de massinha, desenhar, montar um quebra-cabeça, etc.
- Cada criança tem uma necessidade de sono, mas em média é recomendado que crianças de 3 a 6 anos durmam em média de 10 a 12 horas por dia (incluindo cochilos).
- Ajude as crianças a criarem uma rotina na hora de dormir, incluindo os cuidados pessoais, a leitura de um livro, a organização dos materiais que serão usados na manhã seguinte, etc.





5 AUTORREGULAÇÃO

As crianças têm emoções e sentimentos. Mesmo que nem sempre saibam identificar e controlar os impulsos, elas demonstram o que estão sentindo de diferentes formas: falando, sorrindo, chorando, fazendo birra, escondendo, desenhando, brincando de faz de conta, etc. Por isso é tão importante ajudá-las a desenvolver confiança e capacidades de autorregulação, de modo que consigam reagir positivamente aos sinais do ambiente em que estão inseridas e estabelecer relacionamentos saudáveis consigo mesmas e com os outros. Assim, aos poucos, vão formando uma base sólida para enfrentar as situações de vida que exigem compreensão, solidariedade, cooperação, flexibilidade, perseverança e resiliência.

TÓPICOS



- ✓ Reconhecer e nomear as emoções
- ✓ Regulação de sentimentos
- ✓ Controlar os impulsos
- ✓ Conexão mente-corpo
- ✓ Empatia
- ✓ Solidariedade
- ✓ Cooperação
- ✓ Flexibilidade
- ✓ Perseverança
- ✓ Resiliência



EPISÓDIOS



Equilíbrio

- O que deixa você triste e bravo? E como seu corpo fica quando se sente assim?
- O que você pode fazer para ficar mais calmo quando não consegue ter ou fazer alguma coisa?

Animando os amiguinhos

- O que faz você ficar feliz?
- O que você pode fazer para deixar um amigo feliz?
- O que você gosta de fazer junto com os seus amigos?

Esperar brincando

- Alguma vez você não conseguiu algo que queria? O quê?
- O que você pode fazer enquanto espera para conseguir alguma coisa?
- Quem pode ajudá-lo, quando você não consegue fazer ou ter alguma coisa?

Elmo quer bolo

- Em quais situações você fica ansioso?
- O que você pode fazer para se sentir melhor nessas situações?

VAMOS BRINCAR?



- **JOGO DAS EMOÇÕES:** crie tarjetas com recortes de papel e ajude as crianças a desenharem em cada uma delas um rosto que represente uma emoção ou sentimento diferente. Depois, façam mímicas: um por vez sorteia um dos cartões e a brincadeira é representar o sentimento que aparece nele. Após cada jogada, converse com as crianças: em qual situação já se sentiram assim e o que fizeram para lidar com esse sentimento. A brincadeira acaba depois que todos os cartões forem sorteados.
- **PARA VIVER JUNTO:** convide as crianças a construírem um painel com combinados para viver junto e em harmonia em determinado local, considerando as situações que geram desentendimentos no grupo. Proponha uma votação para decidir quais são os 10 princípios de convivência mais relevantes e que podem ser incorporados na rotina delas. Por fim, crie um painel com desenhos que ilustrem os princípios escolhidos e peça que todos incluam uma “assinatura simbólica” (pode ser um rabisco da cor preferida, a primeira letra do nome, um símbolo, um carimbo da mão, etc.). Retome e atualize os combinados do painel sempre que um deles não for respeitado.
- **DIFERENTES LINGUAGENS:** incentive as crianças expressarem seus sentimentos utilizando a oralidade, a música, o teatro, a dança, o faz de conta, a literatura, as artes plásticas, etc.

DICAS PARA UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL



- Incentive as crianças reconhecer e nomear as emoções por meio das pistas em seus próprios corpos, identificando quais são confortáveis e quais são desconfortáveis. Por exemplo, quando sentem medo, a barriga pode doer; quando sentem vergonha, o rosto pode ficar vermelho e quente; quando estão ansiosos, o coração pode palpitar.
- O importante é entender que:
 - Temos sentimentos diferentes sobre a mesma coisa. Por exemplo, você pode sentir medo do trovão e seu amigo não.
 - Elas podem ter mais do que um sentimento de cada vez. Por exemplo, você pode estar feliz porque está perto de amigo e triste porque está longe da família.
 - Os sentimentos podem mudar ao longo do tempo. Por exemplo, eu costumava ter medo de ir ao dentista, mas agora eu tenho coragem.

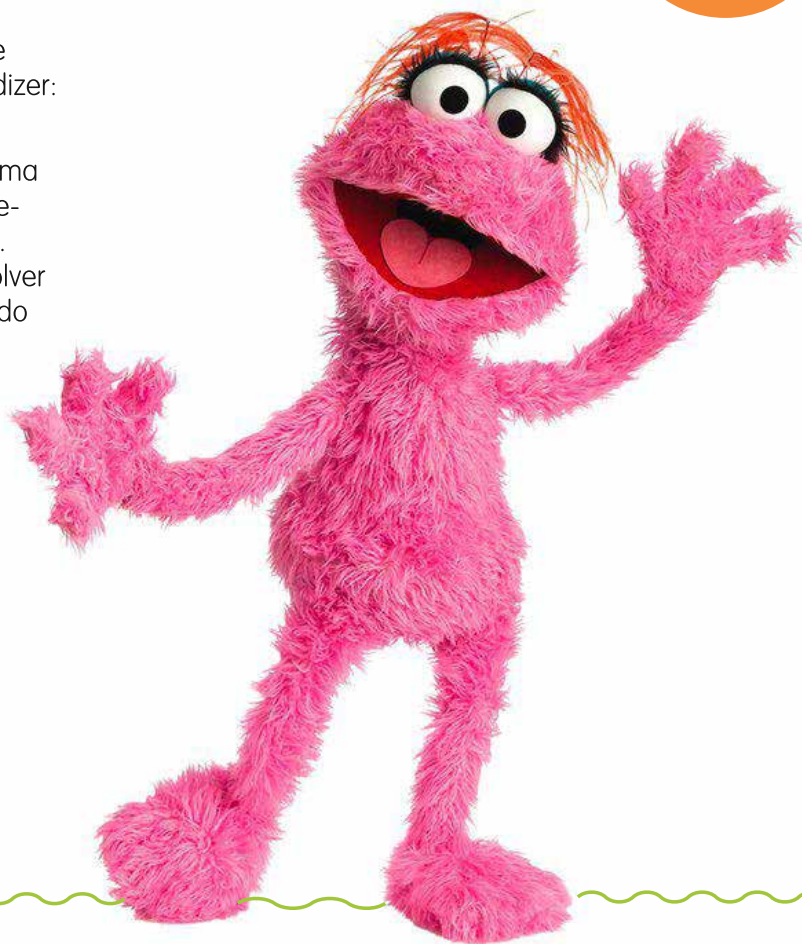


- Mostre interesse pelos desafios e conflitos que as crianças enfrentam no dia a dia, mesmo que eles pareçam insignificantes para um adulto. Converse sobre isso e diga como se sente também. Em situações estressantes, garanta a participação de um adulto que auxilie a criança por meio de estratégias para administrarem suas emoções, sem negá-las:
 - Ir para um local mais tranquilo, onde possa se acalmar.
 - Tirar o foco daquilo que gera o desconforto.
 - Respirar profundamente contraindo e soltando os músculos do abdômen.
 - Confortar a criança com afeto, carinho e massagem.
 - Relembrar quais são as regras e os princípios para conviver nos diferentes espaços.
 - Pensar juntos diferentes alternativas para resolver o problema.
 - Ajudar a criança manter o foco e persistir em uma tarefa.

RESPIRE, PENSE E TOME UMA ATITUDE:

Tente isso para ajudar a criança a controlar fortes emoções!

1. **RESPIRE:** encoraje-as a colocarem as mãos no estômago e peça que respirem profundamente três vezes pelo nariz e pela boca. Depois é só dizer: "acalme-se" (ou outra frase encorajadora).
2. **PENSE:** ajude as crianças entenderem o problema e pensarem um plano para resolvê-lo. Incentive-as a expressar como elas se sentem e por quê. Ajude-as a criarem diferentes planos para resolver o problema ("Que tal desatar o primeiro botão do casaco?").
3. **TOME UMA ATITUDE:** por fim, incentive as crianças a escolherem e realizarem o melhor plano. Pergunte: "Qual é o melhor plano? Vamos tentar!" Se o plano não funcionar, pergunte: "De que outra forma você pode resolver isso?" E tente novamente. Lembre-as de que aprender coisas novas requer prática.





Uma criação de SÉSAMO

A SÉSAMO (Sesame Workshop) é uma força educacional para transformação social em todo o mundo, que tem a missão de contribuir para que as crianças cresçam mais inteligentes, fortes e gentis. É a organização sem fins lucrativos do programa de televisão que diverte e educa crianças desde 1969. Usando o poder da mídia e a força dos nossos personagens, alcançamos crianças em mais 150 países por meio de iniciativas de impacto social financiadas por fundos filantrópicos. Oferecemos um ecossistema de experiências e conteúdos relevantes - distribuídos em mídias de alta e baixa tecnologia, em atividades educativas formais e não-formais e eventos comunitários - que dialogam com as necessidades e culturas das comunidades em que atuamos. Nossas iniciativas são fundamentadas em pesquisas rigorosas, as quais comprovam impacto positivo e crescente da Sésamo na vida de crianças ao redor do mundo.

Para maiores informações, visite sesamo.com e sesameworkshop.org.

Com apoio da Fundação FEMSA

Há dez anos, na Fundação FEMSA, geramos impactos positivos em pessoas e comunidades por meio de projetos de investimento social para a sustentabilidade. Trabalhamos com a conservação e uso sustentável da água, o impulso do desenvolvimento da primeira infância e a difusão da arte e cultura latino-americana por meio da Coleção FEMSA.

Para mais informações, visite fundacionfemsa.org ou siga-nos em Facebook ([FundacionFEMSA](https://www.facebook.com/FundacionFEMSA)) e Twitter ([@FundacionFEMSA](https://twitter.com/FundacionFEMSA)).

Edição & Revisão: Olhar Cidadão
Projeto Gráfico e Diagramação: Ariane Cor
Impressão: Graftec Soluções Gráficas

“Sésamo®”, “Sesame Workshop®”, “Vamos Brincar!” e os personagens associados, as marcas e elementos gráficos são de propriedade e licenciados por Sesame Workshop. Sesame Workshop © 2018. Todos os direitos reservados.



VAMOS! BRINCAR!



Realização:



Apoio:

