

NÍVEL: MATERNAL

ATIVIDADES DA SEMANA DE 18/10/2021 A 22/10/2021

TEMA: HÁBITOS SAUDÁVEIS

OBJETIVO GERAL DA SEMANA: Estimular o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

ATIVIDADE 1 – “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”

OBJETIVOS:

- Apresentar interesse e atenção ao ouvir histórias.
- Compreender a importância de ter uma boa alimentação.
- Desenvolver interesse em experimentar novos alimentos.
- Nomear diferentes alimentos.
- Reconhecer e nomear cores.

O QUE FAZER?

1ª Parte: Prestar atenção na contação da História “Joana e as frutas”.



Créditos: <https://www.youtube.com/watch?v=mn9jwHOP7zk>

Canal Marina Stelmack
Acesso em 05/10/2021

TRANSCRIÇÃO DA HISTÓRIA

Essa era Joana, uma menina que só gostava de comer banana. E era a que mais pedida para sua mãe. Ela comia banana de dia, de tarde e a noite. Era a sua fruta favorita.

A mãe dela até que tentava oferecer outros sabores de fruta. Mas Joana só queria saber da banana.

A mãe oferecia melancia, e a Joana dizia: “Ah, dá para sua tia!”

A mãe oferecia laranja, e a Joana dizia: “Ah, hum... eu prefiro uma coxinha!”

A mãe oferecia limãozinho para ela chupar, e ela dizia: Ah, limãozinho não... eu prefiro franguinho!”

A Joana não tinha jeito, ela só gostava de banana.

Mas um dia a banana falou para a Joana: “Para de bobear e vamos experimentar outras frutas! Frutas são saudáveis e docinhas. Porque você não quer, Joana? Vamos lá! Vamos cuidar da sua saúde.

Na casa da Joana tinha uma cesta enorme com muitas frutinhas, e a banana começou a dar para Joana uma uvinha bem roxinha, um abacaxi bem amarelinho, e a maçã que era bem vermelhinha e ela achou a mais docinha.

E foi assim que Joana comia todos os dias todas as frutas que sua mãe trazia para casa.

2ª Parte: Perguntar para a criança o nome da menina da história e a fruta preferida dela. Questionar quais foram as outras frutas que apareceram na história e a cor que elas tinham. Deixar a criança falar sobre as frutas que mais gosta de comer.

3ª Parte: Oferecer à criança, frutas que ela não está acostumada a comer e incentivá-la a experimentá-las.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet; frutas.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto da criança realizando a atividade e enviar para o WhatsApp da professora.

ATIVIDADE 2 – “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – PARTE II”

OBJETIVOS:

- Compreender a importância de ter uma boa alimentação.
- Desenvolver interesse em experimentar novos alimentos.
- Nomear diferentes alimentos.
- Diferenciar alimentos saudáveis dos que não são.
- Participar de atividades que envolvam o recorte com as mãos e colagem.
- Desenvolver progressivamente as habilidades manuais, adquirindo controle para desenhar, pintar, rasgar, folhear, entre outros.

O QUE FAZER?

1ª Parte: Ouvir a música “Alimento ruim vs Alimento saudável”.



Créditos: <https://www.youtube.com/watch?v=SlptTa3UbgM>

Canal Mundo Aquarela Kids
Acesso em 05/10/2021

TRANSCRIÇÃO DA MÚSICA

Que fome estou sentindo, que fome estou sentindo
Na hora do lanche, almoço ou jantar, preciso comer pra forte ficar!
Eu quero saber, eu quero saber, o que de saudável eu posso comer?
Eu quero saber, eu quero saber o que é saudável comer!
Café com pão fresquinho, leite com chocolate, torrada com geleia, vitamina de abacate,
Arroz, feijão, salada, uma carne bem passada, um suco de laranja ou então uma limonada.

Que fome estou sentindo, que fome estou sentindo
Na hora do lanche, almoço ou jantar, preciso comer pra forte ficar!
Mas tem alimentos que não pode exagerar preste atenção no que eu vou falar!
Barra de chocolate, balas de montão, um grande algodão doce não é saudável não.
Uma enorme pizza, um lanche gigantão um pote de sorvete, não é saudável não.

Que fome estou sentindo, que fome estou sentindo
Na hora do lanche, almoço ou jantar, preciso comer pra forte ficar!
Eu quero saber, eu quero saber, o que de saudável eu posso comer?
Eu quero saber, eu quero saber o que é saudável comer!
Uma sopa bem gostosa, alface, agrião, laranja, abacaxi pra ajudar na digestão.
Verduras e legumes eu sempre vou comer e as frutas, que delícia, não vou me esquecer.

Que fome estou sentindo, que fome estou sentindo
Na hora do lanche, almoço ou jantar, preciso comer pra forte ficar!
Mas tem alimentos que não pode exagerar preste atenção no que eu vou falar!
Frituras à vontade, um frango bem grandão, dois litros de refri não é saudável não.
Uma enorme pizza, um lanche gigantão um pote de sorvete, não é saudável não.

Que fome estou sentindo, que fome estou sentindo
Na hora do lanche, almoço ou jantar, preciso comer pra forte ficar!

2ª Parte: Perguntar para a criança quais alimentos são saudáveis e quais não são. Incentivá-la a diminuir o consumo dos alimentos que não fazem bem e aumentar a ingestão de alimentos saudáveis.

3ª Parte: Procurar em panfletos de supermercados imagens de alimentos variados. A criança deverá rasgar ou recortar os alimentos que encontrou. Em seguida, colá-los em uma folha sulfite, separando os alimentos saudáveis dos que não são.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet; folha de papel; revistas ou folhetos; tesoura; cola.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o WhatsApp da professora.

ATIVIDADE 3 – “ÁGUA”

OBJETIVOS:

- Compreender a importância de beber água.
- Desenvolver atitudes de cuidado com a utilização e preservação da água.
- Entender que a água é utilizada para diversos fins pelo ser humano.
- Quantificar elementos, utilizando a relação termo a termo.
- Desenvolver e aprimorar o movimento de pinça.
- Identificar diferentes cores.

1ª Parte: Explicar para a criança a importância de beber água todos os dias. Conversar com ela sobre alguns benefícios da água para nosso corpo:

- Ajuda no desenvolvimento motor, neuronal, no bom funcionamento das funções dos rins, bexiga, intestino e até mesmo dos olhos, porque a água é componente da formação das lágrimas. Auxilia na digestão e ajuda a eliminar do corpo as substâncias que não devem ser absorvidas, através da urina e suor.

2ª Parte: Explicar para a criança que precisamos cuidar da água para que ela não acabe. Incentive a ajudar a combater o desperdício de água em casa, seguindo os seguintes passos (sugestivos):

- Verificar se não há nenhuma torneira pingando ou vazando;
- Fechar a torneira sempre que estiver escovando os dentes ou lavando as mãos. Abri-la apenas quando for enxaguar.

- Diminuir o tempo no banho, etc.

3ª Parte: A água tem muitas utilidades. Além de nos hidratar, deixar nosso corpo limpo, regar as plantas, ajudar na preparação de alimentos, limpeza da casa, e outras coisas, a água também serve para nosso lazer e a utilizamos em diversas atividades lúdicas, como a proposta a seguir: Encher com água um recipiente, colocar tampinhas de garrafas, pegar um prendedor de roupas e ir retirando da água as tampinhas, uma a uma, ao final, contar quantas tampinhas conseguiu retirar e quais suas cores.



Créditos: https://ceiamabilefraiburgo.blogspot.com/2018/04/maternal-i-ii_5.html
Acesso em 05/10/2021

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; bacia com água, prendedor de roupa e tampinhas.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o WhatsApp da professora.

ATIVIDADE 4 – “HIGIENE”

OBJETIVOS:

- Demonstrar progressiva independência no cuidado do seu corpo.
- Compreender a importância dos hábitos de higiene.
- Realizar contagem de pequenos grupos de objetos.
- Seriar objetos pelo seu tamanho.

O QUE FAZER?

1ª Parte: Explicar para a criança quais são as ações que praticamos diariamente e que fazem parte da nossa higiene (lavar as mãos, escovar os dentes, tomar banho, pentear o cabelo, cortar as unhas, etc.).

2ª Parte: Ajudar a criança a encontrar em casa 5 objetos que ela usa em sua higiene pessoal (sabonete, papel higiênico, creme dental, shampoo, pente, etc).

3ª Parte: Contar quantos objetos foram encontrados e ordená-los do menor para o maior.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Adulto ou responsável para acompanhar a criança; itens de higiene.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o e-mail ou WhatsApp da professora.

ATIVIDADE 5 – “AR PURO”

OBJETIVOS:

- Compreender a importância do ar puro para uma vida saudável.
- Utilizar o sopro para a compreensão do ar e suas formas.
- Brincar ao ar livre.

O QUE FAZER?

1ª Parte: Assistir ao vídeo “Meu nome é ar”.



Créditos: <https://www.youtube.com/watch?v=Uc1vtzclqQQ>

Canal Boogye
Acesso em 05/10/2021

TRANSCRIÇÃO DO VÍDEO

Eu existo mas não podem me ver, não tenho corpo e nem forma
Não tenho cor mas estou em todo lugar, muito prazer meu nome é ar
Quando estou em movimento, todos me chamam de vento
Quando estou fraco o tempo avisa, todos me chamam de brisa
Posso até fazer barulho isso é comum, mas barulho com cheiro posso ser um pum.

2ª Parte: Pedir para a criança respirar e inspirar a fim de que perceba o ar que entra e sai do seu corpo. Ajudá-la a encher e esvaziar uma bexiga, para que ela compreenda que, quando a bexiga está cheia, há ar dentro dela, e quando ela está vazia, o ar saiu de dentro dela.

3ª Parte: Hora de brincar ao ar livre! Levar a criança a um espaço onde é possível brincar ao ar livre (quintal de casa, parque ou praça) e brincar com a criança de brincadeiras de sua preferência. Aproveitem o momento em família e divirtam-se!

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Adulto ou responsável para acompanhar a criança; computador ou celular com acesso à internet; bexiga.

REGISTRO: O responsável deverá tirar uma foto ou gravar um vídeo da criança realizando a atividade e enviar para o e-mail ou WhatsApp da professora.