

VIDA SAUDÁVEL NA ESCOLA

Caderno de atividades



Instituto **ARCOR** Brasil



Vida saudável na escola



A promoção de **hábitos de vida saudável** é um fator chave a partir dos primeiros anos de vida, para alcançar-se uma cultura de prevenção. Atualmente existem evidências científicas que mostram que os fatores de risco de doenças crônicas são determinados na infância e adolescência.

Assim sendo, a **vida ativa** e a **alimentação saudável** são dimensões fundamentais para desenvolver hábitos de vida saudável e, nesse sentido, a escola constitui um excelente espaço para multiplicar as boas práticas.

A **vida ativa** está associada ao **movimento corporal**, porém não apenas como uma resposta instintiva. Também conta a qualidade do movimento, estar disposto a movimentar-se e a usufruir dos benefícios advindos dessa atitude (ou não), e tudo isso é aprendido no convívio com outras pessoas.





Com isso, reconhecemos que movimentar-se é inevitável, faz bem para o corpo, e ao mesmo tempo faz com que a pessoa sinta-se parte de uma comunidade. Assim, a vida ativa não só favorece o crescimento e o desenvolvimento das pessoas, mas também insere-as em um ambiente que contribui para alcançar o bem-estar (estar bem, sentir-se à vontade). Mais do que movimentar-se muito, a vida ativa significa fazer movimentos adequados às próprias necessidades e possibilidades, aos usos e costumes culturais e às particularidades de cada situação.

Outra dimensão da vida saudável a ser considerada é a **dieta**. Esta deve ser **variada, balanceada e saborosa**, a qual promoverá o crescimento e o desenvolvimento das crianças e adolescentes de forma equilibrada.

Uma **alimentação variada** no sentido de permitir descobrir novos sabores e aromas, ampliando os gostos e as preferências. A importância de uma dieta balanceada reside em que cada alimento possui nutrientes essenciais que são necessários para um ótimo estado de saúde.





Durante os anos de atuação do Instituto Arcor Brasil, por meio do Programa Minha Escola Cresce e Programa Escola em Movimento, mais de 200 projetos foram desenvolvidos, o que nos proporcionou uma bagagem de iniciativas, ideias e atividades.



Gostaríamos de compartilhar com vocês estas ideias, para que sirvam de inspiração para termos escolas mais dinâmicas, alegres, com movimento e alunos saudáveis.





VIDA ATIVA

Atividades com os alunos

- * Arremesso de peso ou de dardo;
- * Atividades com: circuito de pneus, kit de psicomotricidade, cones, bolas de borracha, raquetes, escada de agilidade;
- * Atletismo;
- * Banda com materiais recicláveis (*Mutirão de materiais recicláveis, seleção e higienização dos materiais arrecadados e oficina para construção dos instrumentos*);
- * Brincadeiras circenses: malabares, cambalhota, bambolê, dramatizações gestuais;
- * Brincadeiras com elástico;

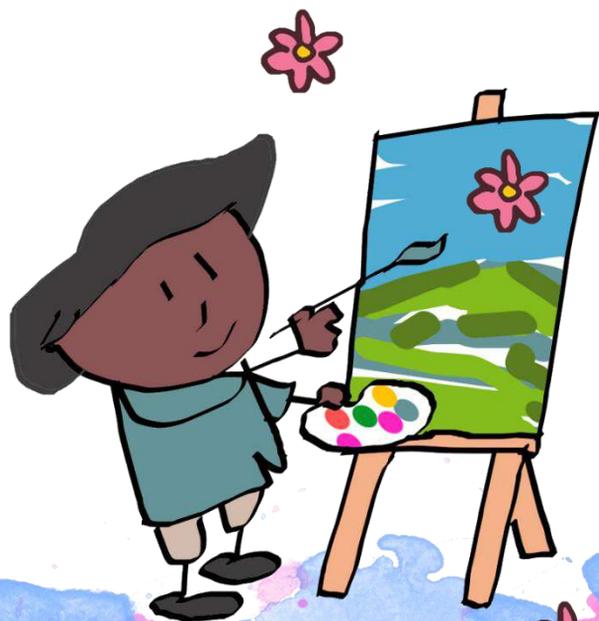




- * Calistenia;
- * Campeonatos entre classes, entre escolas: jogo de queimada, peteca;
- * Cantigas de roda (*resgaste cultural com familiares, professores etc*);
- * Construção de brinquedos: com famílias, com professores, entre alunos;
- * Construção de pipa/papagaio entre alunos e pais;
- * Cordas;
- * Danças circulares;
- * Esportes diversos: futebol, vôlei, badminton, basquete, judô, capoeira, natação, tênis de mesa, etc;
- * Ginástica artística;
- * Jogos cooperativos (*construir jogos e materiais para desenvolvimento de brincadeiras coletivas, como por exemplo: saco gigante, paraquedas, futebol cooperativo, chinelo cooperativo, entre outros*);
- * Judô, capoeira;
- * Oficina de grafiteagem: pintura realizada pelos alunos, sobre temas que promovam tanto a vida ativa, como alimentação saudável;
- * Parede de escalada;



- * Pintura de brincadeiras nas paredes: jogo da velha, tiro ao alvo (com bola de meia);
- * Pintura de brincadeiras no chão: amarelinhas, caracol, twist;
- * Pintura de lousa em diversos espaços da escola, para as crianças desenharem livremente; e
- * Slackline.





Atividades envolvendo a família

- ✿ Envolvimento familiar - convite para pais que se dispõem a mediar ou participar das atividades/ oficinas;
- ✿ Recreio em família;
- ✿ Piquenique em família;
- ✿ Caminhadas;
- ✿ Grafiteagem; e
- ✿ Confecções de roupas e acessórios para atividades do projeto.



Atividades envolvendo a comunidade

- * Resgate de brincadeiras tradicionais: pesquisa com moradores do bairro da escola, para saber como e com o que brincavam. As histórias são replicadas em cartolinas e expostas na escola;
- * Exposição de brinquedos antigos, confeccionados pelos alunos e acervo de moradores do bairro;
- * Brincadeiras entre membros da comunidade;
- * Caminhada pelo bairro, sobre a importância do movimento e vida saudável; e
- * Festa da família: com brincadeiras, construção de brinquedos, danças.





Atividades externas

Saída com alunos para outros espaços:

- * Parque ecológico, praças;
- * Realização de plantio de mudas de árvores em parque local;
- * Intercâmbio com outras escolas do bairro;
- * Ginásio Esportivo;
- * Campo do bairro;
- * Caminhada no lago ou em outro espaço da cidade; e
- * Visitas a espaços culturais: museus, bibliotecas públicas, espaço ciências, teatro.



Recreio

ATIVIDADE
DETALHADA

Cantinhos

Pode-se montar cantinhos para as seguintes atividades:

- * Dança
- * Brincadeiras (peteca, boliche, peão)
- * Corda e elástico
- * Tênis de mesa
- * Leitura (livros e gibis)
- * Jardinagem

Alunos monitores

Será elaborado um cronograma, com a participação de todas as classes. Os alunos serão identificados com crachás e coletes.

Serão responsáveis por coordenar os cantinhos, organizar filas para as brincadeiras, cuidar dos materiais.



ATIVIDADE
DETALHADA

Assembleia de alunos

Com representação de um aluno por sala e coordenado pelo gestor do projeto, para escuta e ajustes às atividades.

Dividida em quatro temas:

- * O que foi bom
- * O que precisa melhorar
- * Sugestões de novas atividades
- * Reunião bimestral

Mães no recreio

Pode haver participação das mães, para auxiliar nas atividades, como por exemplo: contar histórias, pula-corda etc.



ATIVIDADE
DETALHADA

Resultados

Diminuição da indisciplina durante o recreio e fora da escola;
Recreio transformado em um ambiente lúdico;
Envolvimento de toda a comunidade escolar;
Convivência mais harmoniosa;
Maior autonomia e iniciativa dos alunos na organização das atividades no recreio e organização de grupos de alunos sugerindo brincadeiras, campeonatos
Redução das faltas; e
Escola mais limpa, organizada e menos violenta.



ATIVIDADE
DETALHADA

Clube de Mães

Um dos projetos apoiados proporcionou para mães encontros quinzenais. Os encontros eram ministrados por voluntários e pelo professor de educação física, contemplando as seguintes atividades de acordo com cronograma elaborado:

- * Exercícios de alongamento e relaxamento;
- * Palestras;
- * Filmes;
- * Roda de conversa;
- * Oficinas de arte, culinária saudável, jardinagem, horta; e
- * Academia de mães: aulas de zumba, ginástica aeróbica.



ATIVIDADE
DETALHADA

Resultados:

- * Mães compreendendo as dificuldades da escola e esclarecendo dúvidas;
- * Espaço para troca de experiências entre mães e professores;
- * Mães com maior conhecimento sobre os temas trabalhados, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida de suas famílias;
- * Engajamento da família no cotidiano escolar; e
- * Estímulo ao trabalho voluntário.



GALERIA

ATLETISMO



TEATRO





GALERIA

PAREDE DE ESCALADA 



ELÁSTICO





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Atividades com os alunos

- ✿ Montagem de horta escolar;
- ✿ Compostagem;
- ✿ Montagem de quiosque, com equipamentos, utensílios, para desenvolvimento de pratos;
- ✿ Canteiros com ervas aromáticas;
- ✿ Montagem de jardim na escola pelos alunos;
- ✿ Alunos trabalhando no plantio e cultivo de mudas, numa estufa construída na escola;
- ✿ Montagem de horta hidropônica;





- ✿ Elaboração de receitas pelos alunos;
- ✿ Estudo dos valores nutricionais dos alimentos;
- ✿ Reprodução dos trabalhos dos alunos em murais, painéis, ressaltando as propriedades nutricionais dos alimentos;
- ✿ Instalação de sistema self-service na escola;
- ✿ Replicação das frutas em tamanho grande;
- ✿ Criação de peças teatrais sobre alimentação saudável;
- ✿ Elaboração e degustação de sucos naturais;
- ✿ Montagem de pratos criativos, com desenhos e inserção de frutas e legumes.
- ✿ Interdisciplinaridade;
- ✿ Palestra sobre nutrição;
- ✿ Atividades culinárias com reaproveitamento de alimentos





Atividades envolvendo a família



- * Caderno de receitas – família envia sua receita favorita para a escola, gerando assim, um acervo por classe;
- * Elaboração de receitas entre pais e alunos;
- * Montagem de horta nas casas;
- * Reunião de pais com pratos culinários elaborados com ingredientes produzidos na escola, como saladas de frutas, chás, verduras e legumes;
- * Divulgação da temática nas residências dos alunos e na comunidade;
- * Auxílio dos pais em oficinas de horta, com mão de obra e doação de insumos; e
- * Palestra sobre nutrição.



Atividades envolvendo a comunidade

- * Entrevista com os moradores do bairro, para conhecer os costumes alimentares;
- * Oficina para comunidade sobre montagem de horta;
- * Oficinas culinárias, montagem de hortas suspensas e reaproveitamento de alimentos; e
- * Elaboração de caderno de receita.



Atividades externas



- * Visita dos alunos à horta orgânica;
- * Visita ao canteiro de mudas local;
- * Visita a uma empresa de alimentos, para conhecer o processo produtivo;
- * Visita à feira da cidade, com o objetivo de entrevistar os produtores rurais e adquirir produtos; e
- * Visita a sítios e fazendas, para conhecer os plantios de alimentos.



Horta na escola

ATIVIDADE
DETALHADA

Sugestões:

Atividades com os alunos

- * Montagem de canteiros com: hortaliças, legumes e ervas aromáticas;
- * As classes são responsáveis pelos canteiros, manutenção, acompanhamento e colheita;
- * Plantio de mudas em garrafas pet;
- * Elaboração de horta suspensa em local definido pela escola;
- * Trabalho interdisciplinar: matemática, português, ciências etc;
- * Estudos dos alimentos – valor nutricional;
- * Reprodução dos alimentos – painéis, cartazes, construção com tecidos etc;
- * Feira de alimentação saudável para pais: degustação de pratos com ingredientes produzidos na escola;
- * Inserção de hortaliças e legumes no lanche da escola;
- * Palestra sobre nutrição;
- * Oficinas culinárias; e
- * Capacitação para as cozinheiras da escola.





Atividades para família e comunidade

- * Oficinas culinárias, com a inserção de hortaliças, legumes e ervas produzidas na escola;
- * Orientação para instalação tanto de horta suspensa, quanto tradicional para interessados;
- * Degustação de pratos elaborados pelos alunos; e
- * Caderno de culinária e oficina de aproveitamento dos alimentos.

Resultados

- * Maior presença dos pais na escola, através da elaboração de receitas junto com alunos;
- * Projeto trabalhado de forma interdisciplinar, por meio da análise, escrita, realização de receitas, conceitos sobre a horta – alimentação saudável, tipos de vegetais, tipos de raízes, bactérias etc;
- * Participação de todos os alunos, sendo cada classe responsável pelos cuidados de um canteiro da horta;
- * Reeducação alimentar e aumento do consumo de alimentos saudáveis;
- * Melhora no comportamento dos alunos, maior interação entre eles, maior respeito para com o próximo;
- * Diminuição do desperdício de alimentos; e
- * Maior conhecimento sobre aproveitamento dos alimentos.





GALERIA

HORTA NA ESCOLA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





GALERIA

COZINHA PEDAGÓGICA



COZINHA PEDAGÓGICA





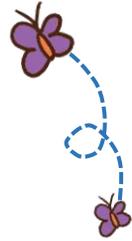
REFERÊNCIAS:

BANCO DE PROJETOS “PROGRAMA MINHA ESCOLA CRESCE”

BANCO DE PROJETOS “PROGRAMA ESCOLA EM MOVIMENTO”

FOTOS: BANCO DE IMAGENS INSTITUTO ARCOR BRASIL

ACOMPANHE NOSSAS MÍDIAS!



WWW.INSTITUTOARCOR.ORG.BR



INSTITUTO ARCOR BRASIL (@INSTITUTOARCORBRASIL)



INSTITUTO ARCOR BRASIL

