




3 SAÚDE E BEM-ESTAR



Para o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), o foco na Educação Infantil sai do campo abstrato e entra no corpo e nas emoções da criança. É a oportunidade perfeita para ensinar sobre autocuidado, higiene, movimento e, muito importante, a saúde emocional.

 Guia de Atividades ODS 3: Saúde e Bem-Estar (Educação Infantil)

1. Projeto: "O Labirinto dos Germes"

- Foco: Higiene das mãos e prevenção de doenças.
- A Atividade: Uma brincadeira de perseguição onde "germes" tenta pegar as crianças, e o refúgio é a "Ilha do Sabão".
- Como conseguir o material: Arcos (bambolês) para as ilhas e coletes coloridos para os pegadores (germes).
- Passo a Passo:
 1. Explicação: Mostrar que germes são invisíveis e moram nas mãos sujas.
 2. Brincadeira: Os "germes" correm; quem for pego deve ir para a pia lavar as mãos (de mentirinha) para voltar ao jogo.
 3. Prática Real: Ir ao banheiro e aprender a técnica correta de lavar entre os dedos.

2. Projeto: "O Termômetro das Emoções"

- Foco: Saúde mental e inteligência emocional.
- A Atividade: Criar um painel onde a criança coloca seu nome em como está se sentindo no dia.



- Como conseguir o material: Prendedores de roupa com nomes, um cartaz com carinhas (Feliz, Triste, Bravo, Cansado).
- Passo a Passo:
 1. Roda de Conversa: "Como você acordou hoje?".
 2. Marcação: Cada um coloca seu prendedor na emoção correspondente.
 3. Acolhimento: Conversar sobre como estar triste também faz parte da saúde e que falar ajuda a melhorar.

3. Projeto: "Circuito de Super-Heróis"

- Foco: Atividade física e coordenação motora.
- A Atividade: Um circuito de obstáculos que exercita o corpo todo.
- Como conseguir o material: Pneus velhos, cordas, caixas de papelão e bancos da escola.
- Passo a Passo:
 1. Montagem: Criar estações: pular corda, rastejar sob a caixa, equilibrar no banco.
 2. Execução: As crianças fazem o circuito para "ganhar energia".
 3. Reflexão: Sentir o coração batendo rápido e explicar que o exercício deixa o coração forte.

4. Projeto: "O Amigo Dentinho"

- Foco: Saúde bucal.
- A Atividade: "Escovar" um desenho de dente plastificado sujo com canetinha.
- Como conseguir o material: Desenho de dente grande plastificado (ou dentro de um plástico de pasta), canetinha de quadro branco e uma escova velha.
- Passo a Passo:
 1. Sujeira: Pintar "bichinhos da cárie" no dente com a canetinha.
 2. Limpeza: A criança usa a escova para apagar a tinta até o dente brilhar.
 3. Hábito: Entregar um "Certificado de Amigo do Dente" para quem escovar após o lanche.



5. Projeto: "O Pote da Calma"

- Foco: Relaxamento e controle da ansiedade.
- A Atividade: Criar um pote com água e glitter que ajuda a criança a se acalmar observando o brilho descer.
- Como conseguir o material: Garrafa PET pequena transparente, água, glitter colorido e cola colorida.
- Passo a Passo:
 1. Montagem: Encher a garrafa com água e colocar muito glitter. Lacrar bem a tampa com cola.
 2. Uso: Quando a criança estiver agitada, ela chacoalha o pote e respira fundo enquanto o glitter assenta.
 3. Conexão: Explicar que descansar a mente é tão importante quanto descansar o corpo.

6. Projeto: "Doutor Ursinho (Hospital de Brinquedos)"

- Foco: Perder o medo de médicos e entender o cuidado.
- A Atividade: Montar um consultório médico de faz de conta para "curar" os bonecos da sala.
- Como conseguir o material: Maleta de médico de brinquedo, gaze, esparadrapo e jaleco (pode ser uma camisa branca velha).
- Passo a Passo:
 1. Consulta: A criança descreve o "dodói" do urso.
 2. Tratamento: Colocar um curativo ou dar "gotinhas de amor".
 3. Conscientização: Mostrar que o médico é um amigo que ajuda o ODS 3 acontecer.

7. Projeto: "Semeando Ervas Medicinais"

- Foco: Remédios naturais e bem-estar.
- A Atividade: Plantar ervas que acalmam ou ajudam na saúde (camomila, erva-doce).
- Como conseguir o material: Vasinhas, terra e sementes de plantas para chá.
- Passo a Passo:





1. Plantio: Explicar que a natureza nos dá remédios.
2. Cuidado: Regar e ver a planta crescer.
3. Degustação: Quando crescer, fazer um chá coletivo (morno) para sentirem o aroma e o relaxamento.

8. Projeto: "O Som do Coração (Estetoscópio Caseiro)"

- Foco: Conhecer o próprio corpo.
- A Atividade: Ouvir o batimento cardíaco do colega antes e depois de correr.
- Como conseguir o material: Funis pequenos e mangueiras de borracha (ou apenas o ouvido no peito do colega).
- Passo a Passo:
 1. Repouso: Ouvir o coração calminho.
 2. Ação: Pular polichinelo por 1 minuto.
 3. Comparação: Ouvir novamente e perceber a mudança, falando sobre a circulação do sangue.

9. Projeto: "Teatro das Frutas vs. Doces"

- Foco: Alimentação saudável para evitar doenças.
- A Atividade: Fantoches de frutas e doces conversando sobre quem dá mais força para brincar.
- Como conseguir o material: Palitos de picolé e desenhos de frutas e balas colados neles.
- Passo a Passo:
 1. História: O "Sr. Morango" ganha uma corrida da "Dona Bala" porque tem mais vitaminas.
 2. Interação: As crianças escolhem qual fantoche querem ser.
 3. Lanche: Comer uma fruta após a atividade para "ganhar o poder".



10. Projeto: "Mural do Protetor Solar"

- Foco: Cuidados com o sol e saúde da pele.
- A Atividade: Experiência com papel criativo ao sol para mostrar a importância da proteção.
- Como conseguir o material: Papel de cor vibrante (azul ou preto), protetor solar e sol.
- Passo a Passo:
 1. Pintura: Passar protetor solar na mão e carimbar no papel colorido.
 2. Exposição: Deixar o papel no sol por algumas horas.
 3. Resultado: O papel desbota onde não tem protetor, mas fica da cor original onde foi protegido. Explicar que o mesmo ocorre com nossa pele.

11. Projeto: "Ioga dos Bichos"

- Foco: Flexibilidade e equilíbrio emocional.
- A Atividade: Fazer posturas de ioga inspiradas em animais (gato, cobra, jacaré).
- Como conseguir o material: Tapetes, gramado ou mantas. Imagens de animais fazendo as poses.
- Passo a Passo:
 1. Imitação: "Vamos esticar como o gato?".
 2. Respiração: Inspirar pelo nariz e soltar pela boca imitando o som do bicho.
 3. Relaxamento final: Deitar e imaginar que são nuvens leves.

12. Projeto: "O Banho do Boneco"

- Foco: Higiene corporal completa.
- A Atividade: Dar banho em bonecos de plástico para aprender as partes do corpo e a limpeza.
- Como conseguir o material: Bonecos de plástico, bacias, água, sabonete e toalhinhas.
- Passo a Passo:
 1. Ação: Lavar atrás das orelhas, o umbigo e os pés dos bonecos.
 2. Secagem: Enrolar na toalha com carinho.



3. Conversa: Reforçar que o banho tira o "cheirinho de suor" e evita doenças de pele.

13. Projeto: "Semáforo do Toque"

- Foco: Autoproteção e segurança corporal.
- A Atividade: Ensinar quais partes do corpo podem receber carinho (mão, cabeça) e quais são íntimas (usando as cores do semáforo).
- Como conseguir o material: Desenho de um corpo humano e adesivos circulares (verde, amarelo, vermelho).
- Passo a Passo:
 1. Verde: Mãos e braços (pode abraçar/apertar).
 2. Amarelo: Lugares que pedem atenção.
 3. Vermelho: Partes cobertas pela roupa de banho (ninguém pode tocar).
 4. Importância: Saúde também é segurança e saber dizer "não".

14. Projeto: "O Jogo da Água"

- Foco: Hidratação.
- A Atividade: Um desafio para ver quem lembra de beber água durante o dia.
- Como conseguir o material: Um cartaz com uma gota d'água para cada criança e adesivos.
- Passo a Passo:
 1. Meta: Toda vez que a criança beber água, ela ganha um adesivo na sua gotinha.
 2. Aprendizado: Explicar que nosso corpo é feito de muita água e ela limpa tudo por dentro.
 3. Visualização: Mostrar uma planta murcha (sem água) e uma bonita (com água).

15. Projeto: "Caminhada dos Sentidos"

- Foco: Percepção sensorial e saúde do cérebro.
- A Atividade: Caminhar descalço por diferentes texturas.
- Como conseguir o material: Caixas com areia, grama, pedrinhas, algodão e água.



- Passo a Passo:
 1. Trajeto: A criança passa por cada caixa sentindo a sensação.
 2. Descrição: "É frio? É macio? É espetado?".
 3. Benefício: Falar sobre como nossos sentidos enviam mensagens de saúde para o cérebro.

16. Projeto: "Festa do Sono (Hora do Descanso)"

- Foco: Importância do sono para crescer saudável.
- A Atividade: Criar um ambiente de "ninho" para a hora do descanso na escola.
- Como conseguir o material: Almofadas, luz baixa e música relaxante.
- Passo a Passo:
 1. Preparação: Escurecer a sala e falar baixinho.
 2. História: Contar como o corpo se "conserta" enquanto dormimos.
 3. Prática: 15 minutos de silêncio absoluto e descanso.

17. Projeto: "Lanche Sem Açúcar"

- Foco: Prevenção de obesidade e diabetes infantil.
- A Atividade: Um dia onde o desafio é trazer apenas lanches naturais.
- Como conseguir o material: Parceria com os pais via bilhete explicativo sobre o ODS 3.
- Passo a Passo:
 1. Análise: Olhar o que trouxeram e ver as cores naturais.
 2. Comparação: Mostrar como frutas dão energia duradoura, diferente do açúcar que cansa rápido.
 3. Degustação Comunitária: Trocar pedaços de frutas entre os amigos.



18. Projeto: "O Xô, Mosquito!"

- Foco: Prevenção de Dengue/Zika (Saúde pública).
- A Atividade: Inspeção no pátio da escola em busca de focos de água parada.
- Como conseguir o material: Lupas de brinquedo e "chapéus de inspetor" de papel.
- Passo a Passo:
 1. Caçada: Procurar em vasinhos ou pneus qualquer água acumulada.
 2. Ação: Virar os potinhos com a ajuda do professor.
 3. Grito de Guerra: Criar uma frase contra o mosquito para ensinar em casa.

19. Projeto: "Dancinha da Postura"

- Foco: Saúde da coluna e ergonomia.
- A Atividade: Música que ensina a sentar direito e carregar a mochila corretamente.
- Como conseguir o material: Mochilas das crianças e espelho grande.
- Passo a Passo:
 1. Espelho: Olhar como as costas ficam tortas com a mochila em um ombro só.
 2. Coreografia: Criar passos onde a coluna fica "ereta como uma árvore".
 3. Hábito: Corrigir a postura na hora da atividade de mesa.

20. Projeto: "Mural das Vacinas (Gotinha de Proteção)"

- Foco: Imunização.
- A Atividade: Desenhar o "Zé Gotinha" e carimbar o dedo para simbolizar a vacina.
- Como conseguir o material: Papel, tinta e o desenho do personagem da vacinação.
- Passo a Passo:
 1. Conversa: "Quem já tomou vacina para ficar forte?".
 2. Coragem: Falar que a picadinha é rápida e cria um "escudo" invisível dentro de nós.
 3. Arte: Pintar o escudo do Zé Gotinha com as cores da saúde.