

MÓDULO 1

Básico.

AULA 2

Higiene e Limpeza – Corpo, Mente e Coração.

OBJETIVO

Conscientizar para a importância da higiene e limpeza do corpo, da mente e do coração, como alternativas para uma boa qualidade de vida material e espiritual.

-

ATIVIDADE INTRODUTÓRIA/MOTIVADORA

Dividir a turma em três grupos – corpo, mente e coração -, distribuir cartazes e pedir que cada grupo descreva ações de higiene e limpeza, elegendo três delas para representar com mímica, de modo que os outros grupos adivinhem.

-

DESENVOLVIMENTO DO CONTEÚDO

§ Nosso corpo e nosso Espírito exigem muitos cuidados para serem conservados saudáveis. A saúde é um bem precioso, que não tem preço. Quem tem saúde é alegre, feliz, trabalha, brinca, passeia e estuda melhor. Devemos cuidar de nossa saúde, evitando doenças físicas, mentais e espirituais (obsessões, etc.)

§ Da mesma forma que a boa alimentação (carne, ovos, frutas, verduras...) nos dá saúde e energia para o corpo, os bons pensamentos nos favorecem com a saúde mental e os bons sentimentos nos dão a saúde do coração.

§ A limpeza e higiene do **CORPO** são fundamentais para a saúde e o bom convívio social e se traduzem no banho, no uso de roupas limpas, no cuidado com as unhas e cabelos e na manutenção de condições sadias de vida. Cuidados que devemos ter com a higiene e limpeza do corpo:

1. Tomar banho diariamente – no nosso clima, três banhos, no mínimo;
2. Lavar as mãos antes das refeições, após usar o sanitário e ao voltar da rua;
3. Manter as unhas cortadas e limpas;
4. Pentear e cortar os cabelos;
5. Escovar os dentes após as refeições e antes de dormir;
6. Usar roupas limpas e colocá-las para lavar sempre que suja;
7. Limpar bem as orelhas.

Para tudo isto, há alguns apetrechos indispensáveis: sabonete, shampoo, creme, desodorante, perfume, tesoura de unha, cotonete, tesoura de cabelo, etc.

§ A limpeza e higiene da **MENTE** são fundamentais para a saúde mental/psicológica e se traduzem em ausência de pensamentos negativos, depressivos, maledicentes, malévolos ou idéias obsessivas... Faz-se higiene mental mediante boas conversações, leituras edificantes, músicas que elevam... Devemos cuidar dos pensamentos que cultivamos, porque tudo na vida é uma questão de sintonia. Podemos atrair para junto de nós Espíritos infelizes, obstinados no mal, levianos, etc., a depender da nossa sintonia mental. Devemos cuidar também de reciclar nossa mente, para evitarmos idéias fixas, que, às vezes, nos deprimem.

§ A limpeza e higiene do **CORAÇÃO** são fundamentais para uma vida equilibrada, harmoniosa e feliz, se traduzindo em ausência de ódio, rancor, desejo de vingança, inveja, maldade... A limpeza e higiene do coração faz-se mediante o uso de atitudes de bondade/caridade, de amor ao próximo, indulgência, perdão, benevolência... Disse Jesus: "Bem-aventurados aqueles que têm puro o coração..."

FIXAÇÃO DO CONTEÚDO

DINÂMICA COM MÚSICA

OBJETIVO:

Fixar o conteúdo de forma divertida e dinâmica.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

1 tesourinha de unha, cotonete, sabonete, pente, escova de dente e pasta dental.

PROCEDIMENTO:

Formar um grande círculo, com os materiais no centro da sala. Cantar a música com palmas de todos os participantes. Ao mencionar um nome de criança, a mesma deve deslocar-se, rapidamente, até o centro da sala, pegar um objeto de higiene pessoal e simular a ação mencionada na letra da música. Ao terminar, voltar rapidamente para o seu lugar, enquanto a brincadeira prossegue.

MÚSICA “É CUIDAR E LIMPAR!” (Graça Melo)

“FULANO” VAI CUIDAR DO SEU CORPINHO, PRESENTE QUE DEUS LHE DEU UM DIA...

LIMPANDO E TRATANDO COM CARINHO, PRA VIVER COM SAÚDE E ALEGRIA!

TRA LA LA LA LA!É CUIDAR E LIMPAR!
TOMAR BANHO TODO DIA*PRA DOENÇA EVITAR! PO PO P O PO PO....*

“FULANA” VAI CUIDAR DO SEU CORPINHO...

TRA LA LA LA LA!É CUIDAR E LIMPAR!
ESCOVAR OS DENTINHOS*PRA DOENÇA EVITAR! PO PO P O PO PO...*

“FULANO” VAI CUIDAR DO SEU CORPINHO...

TRA LA LA LA LA!É CUIDAR E LIMPAR!
CORTAR BEM AS UNHAS*PRA DOENÇA EVITAR! PO PO P O PO PO....*

“FULANA” VAI CUIDAR DO SEU CORPINHO...

TRA LA LA LA LA!É CUIDAR E LIMPAR!
LAVAR AS MÃOZINHAS*PRA DOENÇA EVITAR! PO PO P O PO PO....*

“FULANO” VAI CUIDAR DO SEU CORPINHO...

TRA LA LA LA LA!É CUIDAR E LIMPAR!
LIMPAR O OUVIDINHO*PRA DOENÇA EVITAR! PO PO PO PO PO....*

“FULANA” VAI CUIDAR DO SEU CORPINHO...

TRA LA LA LA LA!É CUIDAR E LIMPAR!
PENTEAR OS CABELINHOS*PRA DOENÇA EVITAR! PO PO P O PO PO....*

-

JOGRAL COM MÚSICA

Ensaia um jogral com a música "Se Ligue na Higiene – Corpo, Mente e Coração" dividindo em três grupos a turma, sendo um deles responsável pelo refrão.

MÚSICA "SE LIGUE NA HIGIENE – CORPO, MENTE E CORAÇÃO" (GRAÇA MELO)

GRUPO	MÚSICA
1	Oi, você, que está aqui nesse lugar especial,
REFRÃO	saiba que a higiene é algo bem fundamental! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição: se ligue na higiene – corpo, mente e coração!</i>
2	Pra viver ou namorar, é preciso ter cuidado!
REFRÃO	Corpo limpo, unha cortada, perfume e penteado! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i>
3	Ninguém gosta de ficar com quem só anda suquinho!
REFRÃO	Quem tem cheiro de gambá, vai ficar mesmo é sozinho! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i>
1	Tem a limpeza do corpo, vale à pena bem lembrar,
REFRÃO	mas existe outra higiene que vamos realizar! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i>
2	É limpar a nossa mente, pensamento e coração...
REFRÃO	É jogar o lixo fora, eis a boa decisão! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i>
3	Maldade, ressentimento, a malícia e o rancor;
REFRÃO	tristeza e depressão... o pessimismo é um horror! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i>
1	Ironia, a amargura, a fofoca e a discussão...
REFRÃO	todo ódio, humilhação e o vergonhoso palavrão...
2	<i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i> Mentira, maledicência, auto-depreciação;
REFRÃO	são mais outros tantos lixos que entristecem um cristão! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i>
3	Vamos limpar tudo isso, vamos logo à ação!
REFRÃO	Pois Jesus gosta daquele que tem puro o coração! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i>
1-2-3	É isso aí, gente boa, escolha a certa opção!
REFRÃO	Só é feliz quem tem limpos corpo, mente e coração! <i>Fique ligado noite e dia e aprenda a lição...</i>

Os fazeres manuais, os gestos e movimentos corporais, o trabalho com manifestações artísticas, despertam o potencial criativo e estimulam a inteligência das crianças e jovens.

Outras idéias para dinamizar esta atividade são:

- estimular os grupos a construírem objetos com os quais representarão o conteúdo das partes que lhes cabem no jogral (e para isso, é preciso disponibilizar durex, cartolina, pincéis atômicos, tesoura, cola, acrílico, retalhos coloridos de e.v.a. – emborrachado –, garrafas pet ou sucatas, enfim, para que eles possam, por exemplo, fabricar um cotonete grandão);
- sugerir que a partir do texto do jogral, cada grupo crie uma cena (esquete teatral curtinho), representando aquela situação em seu dia-a-dia. Para isso, o grupo tem que discutir o texto, relacionar com o seu cotidiano, negociar sobre o que deve representar ou qual a situação mais característica, que também pode ser engraçada, e construir o diálogo ou a cena a apresentar); e
- incentivar cada grupo a criar, a partir do texto dado no jogral, uma poesia ou uma música que tenha a ver com o que diz o texto.

BOA HIGIENE (GRAÇA MELO)

CORPO, MENTE E PENSAMENTO...
CORAÇÃO... TUDO O QUE SINTO...
TENHO QUE CUIDAR BEM DE MIM...
TENHO QUE TER TUDO BEM LIMPO!

BOA HIGIENE...
O PENSAMENTO SÃO!
NADA DE ÓDIO OU RANCOR...
QUERO PAZ NO CORAÇÃO!

CORPO, MENTE E PENSAMENTO...
CORAÇÃO... TUDO O QUE SINTO...
TENHO QUE CUIDAR BEM DE MIM...
TENHO QUE TER TUDO BEM LIMPO!

BOA HIGIENE...
NO SENTIR, NA EMOÇÃO...
NADA DE AMARGURA OU MALDADE
QUERO LEVE O CORAÇÃO!

CORPO, MENTE E PENSAMENTO...
CORAÇÃO... TUDO O QUE SINTO...
TENHO QUE CUIDAR BEM DE MIM...
TENHO QUE TER TUDO BEM LIMPO!

BOA HIGIENE...
NO AGIR E NO FALAR...
NADA DE PALAVRÃO...
CORAÇÃO PURO PARA AMAR!!!

História com interferência:

- ü Contar a história QUE COISA ESQUISITA!, com interferência (combinar com as crianças um gesto (uma palma ou um estalar de dedos), após o qual elas devem repetir juntas o título da história.
- ü À medida em que o evangelizador vai contando, em momentos estratégicos vai sinalizando para as crianças (*) e elas dizem, em uníssono, “que coisa esquisita!”.
- o Joãozinho era um menino bom e simpático, mas...

- o Não gostava de tomar banho e escovar os dentes. (*)
- o Não gostava de lavar as mãos e de pentear-se. (*)
- o Não gostava de cortar as unhas. (*)
- o Isso mesmo: não gostava de andar limpo (*)
- o Era mesmo uma coisa muito esquisita (*)
- o Por isso, sua mãe andava muito preocupada e aflita. E muitas vezes tinha que dizer: *Joãozinho, venha tomar banho! - Joãozinho, venha limpar as unhas! - Joãozinho, vá lavar as mãos... - Joãozinho, venha pentear os cabelos!*
- o E assim por diante...
- o Certo dia, a mãe avisou: *Joãozinho, meu filho, todos os seus amiguinhos nadam limpos... Um dia eles não vão mais querer brincar com você! Olhe o que eu estou dizendo...*
- o Dessa vez, Joãozinho ficou pensando no que sua mãezinha havia dito... quando foi dormir, ainda não tinha esquecido as palavras da mamãe e ficou pensando, pensando, pensando...
- o Foi assim que dormiu e começou a sonhar: estava em um lindo jardim florido, onde havia muitas crianças alegres brincando com carneirinhos, coelhinhos e passarinhos de todos os tipos.

(enviado sem menção de autoria ou fonte. Se souber qual seja, por favor, nos informe, a fim de darmos os devidos créditos)