

INTRODUÇÃO:

Na semana passada falamos sobre saúde do corpo e da mente, e como funciona o corpo por dentro. Hoje vamos falar da higiene como forma de saúde, os cuidados e o zelo que devemos ter com o corpo.

DESENVOLVIMENTO:

A infância é uma fase na vida muito importante, porque o espírito (nós) estamos em uma fase em que estamos nos preparando para a vida, recebendo a educação e o encaminhamento proporcionado pelos pais. Com uma preparação adequada teremos melhores condições para lidar com as situações programadas por Deus para nós (como o nosso consentimento).

Essa preparação requer muitos cuidados entre eles o Zelo com o corpo, como no caso de hoje a Higiene.

É bom lembrar que existem dois tipos de higiene quem sabe?

- Higiene com o corpo físico.
- Higiene com a mente.

Hoje falaremos sobre a importância da higiene com o corpo físico.

O carroceiro tem um cavaleiro que serve para o seu trabalho de todos os dias, é nele que coloca o peso que precisa carregar, é com ele que ganha seu sustento, é ele que leva para onde precisamos ir.

O cavaleiro é para o carroceiro o corpo é para nós, por isso assim como o carroceiro precisamos cuidar bem do corpo alimentando bem, cuidando para ele não se machucar, limpá-lo, se não ele não terá condições de servir-nos com precisamos.

Quais são os cuidados de higiene que devemos ter com o corpo?

- Escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia.
- Lavar as mãos antes de comer.
- Tomar banho pelo menos uma vez ao dia
- Usar roupas limpas (mesmo que não sejam novas o importante é estar limpo)
- Lavar os alimentos antes de comer (por causa dos micróbios ocultos)
- Manter a casa onde moramos sempre limpa
- Não andar descalço (além de higiene não machuca os pés)
- Cabelos sempre lavados

“Quando eu era criança assim como vocês meus eu levava uma vida também muito difícil, eu também ia a uma casa de sopa. Meus pais não tinham dinheiro para comprar roupas bonitas, mas o meu uniforme era sempre limpo. Um dia na escola o marido da diretora desencarnou, e eles precisavam de três crianças para representar a escola em uma visita a Diretora, então escolheram os mais bem arrumados, eu apesar de não ter roupas novas meu uniforme era sempre limpo e por fui um dos escolhidos entre todos, eu fiquei muito orgulhoso por ser um dos que foram visitar a diretora”.

Contar a historia do Jeca Tatuzinho e cantar, musica e fazer últimos comentários.

JECA TATUZINHO

DE MONTEIRO LOBATO

Adaptação de Maria R. do Amaral

Tema: Higiene, Saúde e Trabalho

Jeca morava no sitio. Era solteirão, por isso vivia só.

Não totalmente, porque tinha um cão preto, sempre por perto. O apelido de Jeca Tatu advém da maneira como vivia. Caipira assumido e sempre muito sujo.

Daí o TATU que é um animal que vive em buracos na terra.

Morava em uma tapera cheia de buracos, onde a lua faz clarão.

Também não consertava nada. No quintal só se viam um frangainho magricela, um patinho sem mãe e uma leitoazinha que corria por todos os lados em busca de alguma comida.

Jeca, de cócoras, no quintal tomava sol. Não calçava, pois não tinha sapatos. Um chapéu de palhas, camisa xadrez e uma calça surrada.

Plantar? Qual o que. Tinha muita preguiça. Meia dúzia de covas

para o plantio do milho, e já entregava a rapadura. Buscar lenha no mato,

era outra dificuldade. Vinha sempre com uns poucos gravetos nas costas.

O melhor era descansar. Deitava-se em baixo de uma árvore e ferrava no sono.

O cãozinho aderira a vida e o caráter do dono. Estirado nas pernas do Jeca dormia a sono solto.

Ah! Mais a marvada da pinga, estava sempre por perto. Era o que atrapalhava e muito.

Um dia passou por ali um médico que ao ver o Jeca, naquele estado de penúria, e amarelo de tanta debilidade física, compadeceu-se dele e pediu para que mostrasse a língua. Logo em seguida disse; Você esta com a língua muito suja. Com certeza está com estômago e intestinos em mau estado. Venha á cidade em meu consultório, que vou providenciar uns exames e ver como está sua saúde.

Jeca foi ao consultório do Doutor e depois e feito alguns exames, o médico concluiu que ele precisava fazer um bom tratamento, alimentar-se melhor e deixar a cachaça.

Além do mais, você precisava andar calçado, pois pela sola dos pés, é que passam os micróbios que danificam a sua saúde. Mostrou através de uma lente de aumento a ação dos micróbios. Jeca ficou abismado com o que ficou sabendo. Até o cãozinho preto do caipira estava de testemunha do que o doutor falava.

Na volta para casa, Jeca passou na farmácia e já mandou aviar a receita Eram algumas vitaminas e Biotônico Fontoura um fortificante porreta. Comprou também algumas frutas e legumes ovos e leite, passando a se tratar melhor.

E não deu outra.O nosso Jeca começou a ficar forte e passando a mão em um machado, cortava lenha em abundância. Depois quando ia ao mato buscar lenha, trazia um belo feixe na cabeça Começou a tomar gosto pela

coisa e a sua plantação de milho, feijão e mandioca começou a produzir.

Saia para caçar e não tinha medo de nada. Ouvia a onça rugir e enfrentava a danada com socos e queda de braços. As feras corriam logo,

embrenhavam-se pelo mato e Jeca ficava vitorioso no confronto. Sua fama alastrou-se na redondeza.

Ficou gordo e bonitão. Arrumou até casamento.

Fez uma casa maior e bem feita, com varanda e tudo mais. Andava de chapelão e botas. Teve filhos que ele também não deixava que andassem descalços. Pois sabia agora quanto vale a saúde.

Tão compenetrado era, com respeito a isso, que até seus porcos e galinhas, tinham botinas.

Criava porcos em pocilgas bem construídas e duas vezes por ano, levava-os em seu caminhão

Para vende-los no mercado da cidade. Comprou mais terras e formou uma pequena fazenda a quem deu o nome de Fazenda Feliz.

A sua vida, ficou totalmente modificada e para muito melhor. Tinha telefone, e uma TV que via á noite, sentado em uma cadeira de balanço.

A sua casa era bem arrumada, com um relógio que batia as horas.

Em fim, o nosso antigo caipira, era hoje homem de negócios e aos domingos, ia á cidade, cavalgando um belo cavalo alazão, soltando boas baforadas de seu charuto.

Conclusão: O Jeca de outros tempos, agora transformado em seu estado de saúde e progresso financeiro era mesmo um vencedor na vida.

Graças a modificação de sua conduta em relação a higiene, a saúde e ao trabalho.

Música: Jeca Tatuzinho.

Oi vida marvada

Não dianta faze nada

Porque se esforça

Si não vele a pena trabaiá

De manhã cedo, vo lá pra rocinha

Pra ve se a dona deu quarqué coisinha

Mais quar o que

Não naceu nada não

Prantando nace

Mais não pranto não

Oi vida marvada...

Não sei porque aqui não nace nada

È só capim, só mato e espinharada

Não nace arreis0, nem mio e nem feijão

Não sei oque que nace nesse chão.

Oi vida marvada...

Mis desse jeito, vo fica doente.

Não tenho arrois e não tenho feijão

Ando descarso e vivo cansado

Não sei que faço, num guento não

Oi vida marvada...

O seu doto, me viu e receito

Remédio e fruta

E eu meho fiquei

Fiz tratamento

E logo miorei

Hoje soforte

Inté onça infrentei.

Oi vida marvada...

FIM

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