



Título: Entrar em forma pode ser divertido!

Um guia para escolhas saudáveis

Autor: J. S. Jackson

Ilustrações: R.W. Alley

Elaboração do Projeto: Beatriz Tavares de Souza

Apresentação

Trata-se de um livro que ensina como cuidar do nosso corpo de forma mais saudável, mostrando o porquê do sobrepeso e também oferecendo alternativas para que as crianças se tornem menos obesas.

Justificativa

O tema provoca reflexões sobre o comportamento das pessoas; os fatores econômicos em nossos dias, como eles influenciam no tempo para preparação de uma alimentação mais saudável e no modo de fazer uma refeição em família.

Projeto Pedagógico

Como reconhecer as ações e o bom exemplo de vida saudável.

Temas Secundários

Obesidade, alimentação, exercícios físicos, jogos e brincadeiras.

Áreas de conhecimentos

Português, Literatura e Ciências.

Temas Transversais

Ética, Educação, Pluralidade Cultural, Saúde e Meio Ambiente.

Indicação

Ciclo 1: Indicado para alunos do primeiro ao quinto ano.

Objetivos

Levar o aluno a desenvolver habilidades de leitura e escrita; pela leitura, a posicionar-se em situações criadas para reflexões e questionamentos sobre comportamento alimentar; a prática de se exercitar para a construção de um corpo mais saudável.

Sugestões:

Antes da Leitura

Mostre o livro e comente sobre a coleção *Terapia Infantil* da *Paulus*. Antecipe o interesse dos alunos sobre o livro *Entrar em forma pode ser divertido*. Pergunte: o que vocês tem feito para entrar em forma? Amplie a conversa com os alunos, confrontando o assunto do livro com outras publicações de jornais, revistas, se possível, mostre imagens que retratam alguns episódios envolvendo as questões sobre alimentação/obesidade. Pergunte: Você pode explicar o que significa sobrepeso? Quais são os fatores que podem contribuir para uma pessoa se tornar obesas?

Iniciando a leitura

Inicie o processo de leitura, levantando com os alunos seus conhecimentos de mundo: propomos aprofundar a compreensão do texto de leitura compartilhada sob a interação professor-aluno, comentando sobre a realidade do cotidiano. Use alguns episódios extraídos do livro e faça a relação com o comportamento das pessoas do convívio social.

Pergunte: você consegue ter autocontrole sobre sua forma de se alimentar? Você é daqueles que passa quase o dia todo assistindo TV ou jogando *vídeo game*? Você gosta de brincar com os amigos praticando exercício físico? Na família, como é o costume do almoço ou do jantar? Sugerimos explicar, formar conceitos sobre *fast-food* e “obesidade epidêmica”.

Mapeando o livro

Sugerimos levar os alunos a observarem os subtítulos, a partir deles, crie um ambiente de debate, discussão. Levante questões, como estas da página 2, em que a autora constrói o texto sugerindo reflexões sobre nossas características, o nosso corpo que nem sempre é igual ao das outras pessoas do nosso convívio. Pergunte: qual seria a intenção da autora abordar tal assunto? Em sua opinião, por que atualmente as pessoas dão tanta atenção às aparências físicas? Por que de repente se interessam aos cuidados do corpo? Saúde? Vaidade?

De acordo com o autor, não podemos mudar as nossas características, como altura, a cor dos olhos. Pois bem, a partir dessa colocação, repare as características de um de seus colegas e descreva no seu caderno o que mais chamou sua atenção, por exemplo, a cor dos olhos, da pele, e, como você o considera: gordo? Magro? Alto? Baixo?

Atividades

- A) Sugerimos organizar os alunos em grupo e propor uma conversa sobre o tema do livro. Proponha aos alunos fazer troca de experiências, trazendo exemplos do cotidiano.
1. Em relação à alimentação, você tem o costume de comer verduras, legumes? De qual fruta você mais gosta? Para sobremesa, você é capaz de substituir um doce por uma salada de frutas?
 2. Quanto às atividades físicas, você gosta de praticar esporte? Qual? Quantas vezes você o pratica por semana? Você é capaz de trocar uma partida de *vídeo game* ou um programa da TV por uma corrida de bicicleta com seus amigos?
 3. Como você se sente em relação ao seu peso: confortado? Desconfortado? Por quê?
- B) Em grupo, escreva em uma folha o resultado desse “bate papo” e leia para a classe as coisas mais relevantes ditas por seus colegas.

Compreensão de leitura

1. Solicite aos alunos selecionar e escrever no caderno trechos tirados do texto que evidenciem o tema “entrar em forma”. Lance algumas perguntas, como:
Qual a proposta do autor do livro, ou, quais as razões para as pessoas estarem (ou se tornarem) em forma?
2. Releia o texto da página 4 e repare as ilustrações na página 5.
Qual o sentido das imagens, o que elas retratam? _____
_____.
3. Complete:
 - a. De acordo com o texto, página 7:
Se alguém estiver correndo ao redor de um campo de futebol, pode ficar _____, ofegante, precisa sentar-se e _____ antes dos outros.

- b. Quando você estiver em forma, terá _____ coisas.
Seu corpo e _____ funcionarão melhor.
4. Repare as ilustrações na página 8. Nota-se um tipo de comércio onde vende, entre outros, frutas e doces. Pois, bem:
- a. Faça uma relação com o nome das frutas expostas para venda:

- b. Quais as frutas que, de acordo com as ilustrações, o personagem está comprando?

5. Agora pense e complete:
O álcool ou a gasolina é o combustível que faz um carro funcionar. A comida também é o meu _____ que faz o meu _____ funcionar.
6. Agora responda: O que os alimentos fornecem para o nosso corpo? _____
7. Se você não souber responder, peça ajuda ao professor:
De acordo com o autor, há diferentes tipos de alimentos que precisamos comer para termos uma combinação equilibrada. Você pode explicar que tipos de alimentos são esses? _____
Qual o resultado para o nosso corpo quando comemos de forma equilibrada?

E qual o resultado, quando fazemos combinações erradas durante nossa alimentação?

8. Observe as ilustrações do piquenique dos Elfos (pág. 10/11), depois desenhe no seu caderno ou numa folha de papel o que você entendeu por “combinação equilibrada” de alimentos.
9. Ao comer fora, em restaurantes, qual a sugestão que o autor oferece às pessoas?
1. Em relação à refeição rápida: _____
2. Quando usa o *drive thru*: _____
10. Qual a opinião do autor sobre o hábito de comer em frente à TV? _____

11. Escreva com suas palavras o que acontece quando os familiares jantam juntos e o que as famílias ganham com esse hábito comportamental. _____

12. Você sabe citar quais os ingredientes utilizados para fazer o lanche “formigas no tronco”? _____

Exercitando a gramática

Observando os subtítulos:

1. Quais os verbos que aparecem nos subtítulos?
S _____; E _____; F _____; F _____; C _____
B _____; E _____; L _____; D _____; A _____
2. Encontre 3 palavras de:
- a. Encontro consonantal _____
- b. Encontro vocálico _____

3. Quantos dígrafos você encontrou no texto? _____ Quais são eles? _____

4. Separe as sílabas das palavras e classifique-as quanto à tonicidade:

Possível _____	_____
Forma _____	_____
Aparência _____	_____
Você _____	_____
Rápido _____	_____

5. Procure no texto palavras com **al, el, ll, in, em**, copie e classifique-as quanto ao número de sílabas.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Um assunto puxa o outro

Sugerimos organizar os alunos e propiciar uma conversa entre eles sobre os cuidados com o corpo, em um breve comentário e instigue-os a opinar sobre o livro. Qual o trecho do livro que mais chamou atenção? O que dele você pode aprender? Depois da leitura, o que agora mudou?

Sugerimos aproveitar a ocasião para abordar o assunto anorexia. O que é? O que faz levar uma pessoa ao comportamento persistente de manter seu peso corporal abaixo dos níveis esperado para sua estatura? Quais as causas ou fatores? Sobre isso, sugerimos ao professor convidar alguém da saúde para conversar com os alunos sobre este assunto, tão atual e presente entre adolescentes, especialmente, entre meninas.

Outro assunto que poderá ser abordado é o *bullying*. Levante esta questão: Qual o seu comportamento perante as pessoas: faz piada a partir de traços físicos, como sobrepeso ou magreza de alguém?

Desafio

De acordo com o autor, entrar em forma pode ser divertido. Pois bem: convide os colegas, professores e seus pais e crie “um dia saudável para o meu corpo”.

1. Monte uma barraca com uma placa identificadora, como esta: “com afeto sem açúcar, sem gordura” e ofereça salada de frutas, cereais e outros alimentos como alternativas de fonte de energia.
2. Escolha um espaço e incentive a todos brincarem de algumas brincadeiras, como: queimada, pique-bandeira, e, descubra quem consegue ganhar com o bambolê.

Não se esqueça de registrar. Tire fotos, faça uma história e coloque no mural com o título “o corpo num dia feliz”.

Sugestões para avaliação: Participação nas atividades. Atendimento às propostas de trabalho individual ou em grupo.

Ressaltamos que as atividades, aqui propostas, têm por objetivo cooperar, oferecendo subsídios para a mediação do trabalho pedagógico com a obra *Entrar em forma pode ser divertido! Um guia para escolhas saudáveis*, da PAULUS Editora, e que não pretendem ser

determinantes do trabalho desenvolvido em sala de aula, tendo em vista que somente o professor conhece as necessidades específicas de sua turma.