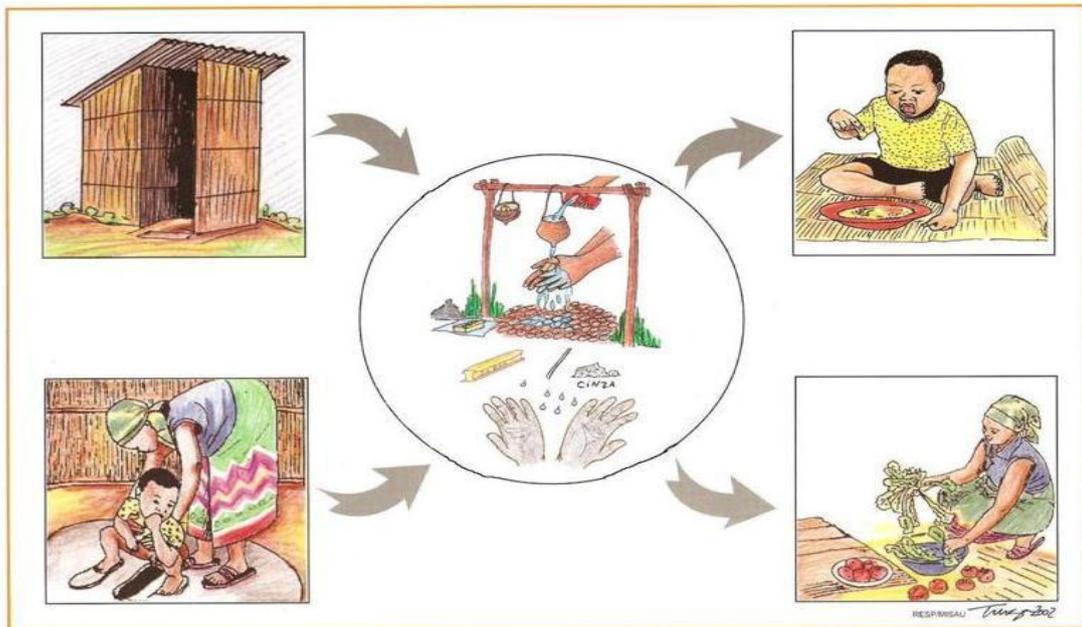




# GUIA PARA OS PROFESSORES DAS ESCOLAS

## *Como educar os alunos à higiene ?*



**Abril 2013**

*Este guia foi realizado no quadro das actividades da ONG Inter Aide, projecto "Água e Saneamento" no distrito de Memba. É destinado aos professores das escolas para reforçar as suas capacidades na promoção e prática da higiene nas escolas.*

# INDEX

<b>I. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
A educação à higiene nas escolas .....	4
Um guia para apoiar os professores .....	5
<b>II. METODOLOGIA .....</b>	<b>6</b>
Princípios de base do “professor-facilitador” .....	7
<b>III. FICHAS PEDAGÓGICAS.....</b>	<b>8</b>
<b>IV. FICHAS PRÁTICAS .....</b>	<b>14</b>
<b>V. PEÇAS DE TEATROS.....</b>	<b>19</b>
<b>VI. ALGUMAS DEFINIÇÕES.....</b>	<b>23</b>
<b>VII. RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>24</b>

# I. INTRODUÇÃO

# A educação à higiene nas escolas

## ⇒ *Porque é importante educar à higiene nas escolas ?*

- Cada ano, muitas crianças morem de doenças diarreicas devidas à falta de higiene.
- Os pais (das crianças) muitas vezes não foram na escola, e não têm conhecimento dos bons comportamentos de higiene.
- Muitas vezes as escolas não tem latrinas e os alunos vão defecar no ar livre. Quando existe latrinas na escola, muitas vezes faltam de organização e limpeza.
- Essa falta de higiene nas escolas é muito perigosa, em primeiro lugar pela saúde das crianças, e em segundo lugar pela saúde de toda comunidade, porque as doenças diarreicas têm caminhos de contaminação.

**A melhoria da higiene é essencial para limitar a transmissão das doenças diarreicas.**

## ⇒ *A escola, um lugar modelo das boas praticas*

- A escola é um lugar a onde os alunos aprendem a vida e aprendem a viver em sociedade.
- As crianças passam uma parte importante da infância na escola, a educação não se faz somente com os pais, então é normal incluir as **práticas** de higiene individual e colectiva no programa de educação escolar.
- É um lugar de mudança a onde os alunos aprendem muitas coisas novas. As vezes, é mais facil para uma criança de mudar de comportamento que para um adulto que já tem hábitos fortes.

**Mostrar as boas práticas de higiene na escola é essencial porque é o lugar de vida, o modelo que as crianças vão seguir.**

## ⇒ *Segurar a boa saúde da comunidade hoje e amanhã*

- Toda infância passada na escola, os alunos vão aprender bons hábitos, e levar esses afora em casa dos pais e na comunidade.

**A boa saude futura da comunidade estara garantida a través dos alunos, as crianças de hoje são os adultos de amanhã.**

# Um guia para apoiar os professores

## ⇒ *Objectivos do guia*

- O objectivo desse guia é de **apoiar aos professores** na implementação de sessões de sensibilização dos alunos à higiene e ao saneamento do meio.
- A través deste guia, o professor pode aprender **como fazer a sensibilização**, isto é quais são os mensagens importantes, e qual é a metodologia e pedagogia a usar para comunicar essas mensagens.
- O professor poderá usar este guia cada vez que quiserá fazer (a) uma sessão de sensibilização com seus alunos.
- Os **3 principais mensagens** de higiene a difundir na(s) escola(s) são:
  - O lavagem das mãos com água corrente e sabão/cinza
  - O uso correcto da(s) latrina(s)
  - O uso e a conservação de água potavel

## ⇒ *Como usar o guia ?*

Esse guia compõe-se de setes partes.

- A parte “**I. Introdução**” apresenta a razão, os objectivos e a forma de usar este guia.
- A parte “**II. Metodologia**” explica os conceitos que o professor deve sempre lembrar quando fala de higiene com os alunos.
- A parte “**III. Fichas pedagógicas**” apresenta os pontos essenciais que o professor vai desenvolver com seus alunos. A través das 4 fichas pedagógicas, o professor vai seguir passo a passo as etapas da sensibilização.
- A parte “**IV. Fichas práticas**” são suportes que o professor pode usar para saber como realizar as partes práticas e demonstrativas das sessões de sensibilização.
- A parte “**V. Peças de Teatro**” apresenta alguns exemplos de peças teatrais que podem ser actuadas pelos alunos no âmbito de animar a sensibilização.
- Na parte “**VI. Algumas definições**”, (nessa parte) encontram-se todas as definições importantes que o professor deve dominar. Dentro do guia, essas palavras importantes aparecem com um  sinal enquadrado.
- A última parte “**VI. Recomendações**”, tal uma abertura, dá alguns conselhos gerais sobre a importância e a maneira de assegurar a durabilidade das mensagens de higiene na escola e mais geralmente na comunidade.

## II. METODOLOGIA

*Antes de tudo, chamamos atenção que as sessões de sensibilização à higiene não são como aulas habituais. O objectivo não é de “ensinar” mas sim de “encaminhar” as crianças. Com isso, o professor vai que deixar um momento seu chapéu de professor e levar um outro chapéu que é do facilitador. O “facilitador” é alguém que “facilita” as crianças para perceber pessoalmente. Assim ha diferença entre: o professor que fala para ensinar os conhecimentos, e o facilitador que conversa com as crianças para encaminhar eles aos conhecimentos. Para fazer-se, o “professor-facilitador” deve seguir alguns principios de base.*

# Princípios de base do “professor-facilitador”

## A. Fazer participar e debater

Todo o sucesso da sensibilização está baseada na participação das crianças. O professor não deve dar logo a explicação de uma situação mas sim dar elementos para que as crianças percebam sozinhas. Para isso, o professor sempre deve pensar a dar a palavra aos alunos, fazer perguntas, usar as respostas para debater e caminhar com eles.

## B. Demonstrar e observar

Pelo melhor entendimento dos alunos, é sempre preciso acompanhar as explicações com demonstrações práticas. Isto permite aos alunos de observar concretamente e analisar o que acontece na realidade. É sabido que um facto visível permite uma melhor lembrança do que uma mensagem falada. Essas demonstrações sempre têm que ser feitas com a participação dos alunos.

## E. Usar cartazes

Os cartazes são desenhos que ilustram diferentes situações, comportamentos ou momentos da vida. Essas folhas plastificadas constituem um suporte que o professor sempre vai usar ao longo das etapas. Os cartazes servem para mostrar de forma visível as situações, ajudar a compreensão das mensagens, debater sobre um comportamento, fazer demonstrações práticas ou outros jogos.

## C. Usar uma metodologia divertida

Sabemos que um aluno não pode ficar muito tempo concentrado, por isso é preciso sempre usar uma metodologia divertida, isto para romper a monotonia e redinamizar as crianças. Por exemplo, depois de acabar uma explicação ou debate, fazer uma canção ou um jogo permite renovar a atenção e a motivação dos alunos. Além disso com uma canção / jogo ligado com o conteúdo da formação, isto permite resumir e divulgar as mensagens de uma outra maneira. Dessa forma divertida, as crianças vão lembrar facilmente das mensagens e poderão continuar a cantar mesmo fora da escola.

## D. Repetir, recordar

Para fazer lembrar os alunos, a repetição das mensagens sempre é uma boa forma de pedagogia. Assim, o professor deve fazer este esforço: no fim de cada sessão deve recordar e resumir o que foi aprendido durante a sessão, e no início de uma nova sessão, deve também recordar o que foi dito na sessão anterior.

# III. FICHAS PEDAGÓGICAS

## A EDUCAÇÃO À HIGIENE EM 4 PONTOS

*Cada ficha pedagógica tem 3 colunas:*

- **OBJECTIVOS**: *descreve-se o que os alunos devem saber no fim da sessão.*
- **O QUE O PROFESSOR DEVE FAZER ?** : *descreve-se passo a passo o que o professor deve fazer para facilitar a compreensão das mensagens aos alunos.*
- **MATERIAL**: *descreve-se o material que o professor vai precisar durante a sessão.*

*Durante a sessão, o professor vai também usar demonstrações “**DEMO**”, exercícios práticos “**PRÁTICA**”, e peças de teatro “**TEATRO**”, isto para ver na prática e ilustrar melhor as mensagens faladas.*

## FICHA 1. O QUE É A HIGIENE ? A lavagem das mãos

OBJECTIVOS	O QUE O PROFESSOR DEVE FAZER	MATERIAL
1. Saber o que é a noção de <b>higiene</b>	- O que é a higiene? <i>A higiene é muito ligada às noções de sujidade/ limpeza.</i>	
2. Perceber o que é um <b>micróbio</b> e suas consequências na saúde	- A onde situa o lugar mais sujo perto da escola? <i>Corresponde ao lugar de defecação no ar livre dos alunos.</i> - O que tem no um lugar muito sujo? <i>Bichos (micróbios)</i> - O que é um bicho? O quê que faz? - <i>gosta dos lugares sujos</i> - <i>não se vê ao olho nú</i> - <i>é perigoso porque transmite <b>diarreia</b></i>	C.1 
3. Conhecer o meio de <b>transmissão da diarreia</b> pelas <b>mãos</b> e como evitá-la	- Como se transmitem os bichos? <i>O bicho / micróbio pode se transmitir pelas mãos sujas de uma pessoa à uma outra pessoa</i> - <b>DEMO “mãos sujas”</b> : Escolher duas crianças. Pôr um pouco de tinta nas mãos de um. As duas crianças vão apertar as mãos. Resultado: a outra criança tem tinta na sua mão.	Pintura
<b>1ª Barreira:</b> <b>Lavar as mãos</b>	- Como tirar os bichos das mãos (a tinta da demo)? - Como os alunos costumam lavar mãos? - <b>DEMO</b> : Os alunos com tinta nas mãos vão experimentar a lavagem das mãos sem sabão e depois com sabão/cinza para distinguir a diferença - Qual é a melhor maneira de lavar as mãos? <i>Para eliminar todos bichos tem que:</i> - <i>usar água corrente</i> - <i>usar sabão ou cinza</i> - <i>usar um <b>Sistema de Lavagem das Mãos: SLM</b></i> <b>CANÇÃO</b> : Ensinar a canção sobre o lavagem das mãos.	C.2 até C.6   SLM P.1
<b>PRÁTICA</b> Construir um SLM	Como construir um SLM? Alguns alunos voluntarios devem construir um SLM sozinhos	P.2

## FICHA 1. O QUE É A HIGIENE ?

### Uma boa saúde em casa

<b>OBJECTIVOS</b>	<b>O QUE O PROFESSOR DEVE FAZER</b>	<b>MATERIAL</b>
<p>4. Saber dizer os problemas de saúde que acontecem na sua comunidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podem contar doenças que sofreram e explica como curaram?</li> <li>- Mostrar os cartazes com curedeiros, hospital e 2 crianças mal doentes: a onde ir para curar essas doenças (diarreias)?</li> </ul> <p><i>A diarreia pode ser muito grave, um criança perde muito rápido forças. Deve consultar no hospital se não passa.</i></p>	 <p>C.7 até C.10</p>
<p>5. Conhecer o meio de <b>transmissão da diarreia</b> pelas <b>moscas</b> e como evitá-la</p> <p><b>Barreira: Tapar a comida</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Um lugar sujo (com lixo, animais, latrina não tapada...) está cheio de moscas. Essas moscas Podem transmitir doenças diarreicas, transpantando os bichos na comida.</li> </ul> <p><b>DEMO “balão-mosca”:</b> Com um balão que representa a mosca (balão mosca) e pintura que representa a doença e um prato que representa comida não tapada, tem que explicar como a mosca pode transmitir diarreias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como evitar a transmissão da diarreia?</li> </ul> <p><i>Para evitar a contaminação pelas moscas, <u>o saneamento do meio</u> é muito importante. Por isso tem que limpar a nossa casa e pensar tapar a comida.</i></p>	<p>C.11, C.12</p> <p>P3</p> <p>C.13, C.14</p>  <p>C.15, C.16</p>
<b>TEATROS</b>	T.1.1 “É BOM LAVAR BEM AS MÃOS” + T1.2 “UMA CASA LIMPA PARA UMA BOA SAÚDE”	T.1.1 & T1.2

## FICHA 2. O USO DA ÁGUA

OBJECTIVOS	O QUE O PROFESSOR DEVE FAZER	MATERIAL
	 Lembrança da sessão anterior	
1. Saber a boa maneira de transportar a água	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como os alunos costumam transportar a água?</li> <li>- Analisar com os alunos três maneira de transportar a água:</li> </ul> <p><b>DEMO “transporte da água”:</b> escolher 3 crianças; a primeira criança vai fazer experiência de transporte de água com mãos dentro da bacia e pintura nas mãos para materializar os bichos, a segunda com folhas (pintura nas folhas) para tapar e a ultima criança com um balde tapado. Observar onde a pintura suja a água.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qual é a melhor maneira de transportar a água? Porque?</li> </ul> <p><i>Num balde com tampa para evitar a contaminação da água pelos bichos. Resumir com os cartazes</i></p>	Balde com tampa Bacias, tintura Folhas de Arvore  C.17 até C.19
2. Saber como tratar e conservar a água <b>2ª Barreira: Tapar e tratar a água</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como se conserva a água?</li> </ul> <p><i>Depois de o transporte tem que conservar a água num lugar limpo e tapado</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tratam água? (fervura/certeza) como eliminar os bichos que tem na água?</li> </ul> <p><i>Tem que ferver ou pôr certeza para limpar a água antes de usar.</i></p>	C. 20, C.21 
3. Saber beber com dois copos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como eles fazem em casa para beber?</li> <li>- Analisar com eles cada maneira até escolher a melhor maneira: usar dois copos, o primeiro copo vai servir para tirar água do recipiente e verter no segundo copo para beber.</li> </ul>	C.22, C.23 
<b>PRÁTICA</b> Reconhecer os bons e maus comportamentos.	<b>JOGO “Bons e maus comportamentos”</b>	P.4
<b>TEATRO</b>	T.2 “TER UMA BOA HIGIENE PARA A ÁGUA QUE BEBEMOS”	T.2

## FICHA 3. ROTAS DE TRANSMISSÃO DAS DOENÇAS DIARREICAS

OBJECTIVOS	O QUE O PROFESSOR DEVE FAZER	MATERIAL
	 Lembrança da sessão anterior	
1. Conhecer <b>os meios de transmissão</b> das doenças diarreicas	Formar uma <b>rotas de transmissão</b> e fazer participar os alunos: - O que vemos? - Porquê a criança no fim da rota está doente? - Que podemos fazer para evitar isso? <i>Exemplo da Rota 1:</i>      C.24                      C.25                      C.4                      C.26                      C.9	Rota 1: C.24, C.25, C.4, C.26, C.9  Rota 2: C.27, C.12, C.13, C.28, C.29, C.30
2. Saber como cortar ou <b>bloquear a transmissão</b> da diarreia	- Para cada rota formada, quais são as barreiras que podem bloquear a transmissão? - A onde colocar essas barreiras? - Porque? 	Rota 1: C.6  Rota 2: C.31, C.32, C.16
<b>PRÁTICA:</b> Saber construir uma <b>rota de transmissão</b>	- Formar pequenos grupos de 6-8 crianças - Dar a cada grupo as cartazes correspondentes a uma rota de transmissão e deixar um tempo para eles construir a rota com barreiras respectivas. - Cada grupo apresenta sua rota a frente da turma NB: Com os alunos que não têm a capacidade de construir as rotas sozinhos, é só mostrar e explicar quais são as diferentes rotas e barreiras.	Rotas 1&2 Rota 3: C.33, C.17, C.34, C.36, C.29  Rota 4: C.37, C.38, C.19, C.23, C.39, C.40, C.41, C.42
<b>TEATRO</b>	T.3 “CUIDADO COM DOENÇAS DIARREICAS”	T.3

## FICHA 4. USO DA LATRINA

OBJECTIVOS	O QUE O PROFESSOR DEVE FAZER	MATERIAL
	 Lembrança da sessão anterior	
1. Conhecer como se propagam as doenças com defecação no ar livre	Mostrar as diferentes maneiras de contaminar a comida e a água com defecação no ar livre.	
Mostrar a relação entre a defecação, a mosca e a comida	<p><b>DEMO “A corrida de mosca”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparar 2 “balão mosca” e criar 2 grupos de alunos. Cada grupo recebe um “balão mosca”.</li> <li>- Pôr 2 pratos no chão. No primeiro, pôr um pouco de água com tinta, isto representa a “latrina”. No segundo, pôr um pouco de água limpa, isto representa um “prato de comida”.</li> <li>- Um por um, os alunos vão molhar as patas do “balão-mosca” na “latrina”, depois correr para molhar no “prato de comida”, e correr de novo para ir entregar o “balão-mosca” a outro aluno.</li> <li>- O jogo termina quando todos alunos acabam de fazer a corrida.</li> <li>- Depois de terminar o jogo, observar o “prato de comida”: a água que era limpa no início do jogo, agora está suja com os micróbios da “latrina” transportados pelas moscas.</li> </ul>	P.2 2 pratos Tinta
2. Saber como evitar a propagação das doenças <b>3ª Barreira: Usar a latrina</b>	<p>Porque é importante usar uma latrina com tampa e lavar as mãos depois de defecar?</p> <p><i>A mosca vai da latrina até a comida não tapada para depositar o bicho.</i></p> <p><i>As mãos não limpas depois da defecação vão contaminar outras mãos.</i></p>	C.43 até C.45 C.3, C.6, C.16, C.27
<p><b>3. Resumo</b></p> <p>Os alunos podem falar de todas barreiras ensinadas desde o início das sessões de higiene</p>	<p>Discussão e resumo sobre as barreiras mais importantes que devem usar para evitar doenças:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>lavar as mãos com água corrente e com cinza/sabão</b></li> <li>- <b>tapar e tratar a água antes de beber</b></li> <li>- <b>usar a latrina tapada</b></li> </ul> <p>Para insistir sobre o lavagem das mãos: quando tem que lavar mãos?</p>	C.3 C.16 C.19 C.41 e C.23 C.43 C.46
<b>TEATRO</b>	T.4 “USAR BEM A LATRINA PARA UMA BOA SAÚDE”	T.4



# IV. FICHAS PRÁTICAS



## P.1 CANÇÃO SOBRE O LAVAGEM DAS MÃOS

<b>Palavras</b>	<b>Gestos</b>
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 20px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><i>Nihana ninhawaca ninalhaa</i> <i>Nihana onhawa ninalhaa</i></p> </div> </div> <p><i>Nove miunko tzhinonea</i> <i>Tzin'kala m'matatany</i></p> <p><i>Tzen'yo tzinawereha m'mirimany</i> <i>Nihana novaca othenée</i></p> <p><i>Phole, phole, phole</i> <i>Phole, phole, óretha</i></p> <p><i>Phole, phole, phole (x2)</i> <i>Phole, phole, phole</i> <i>Phole, phole, onhala</i></p>	<p>Fazer como se estivesse a lavar as mãos, e daí, levantar a mão direita até à boca (como si estivesse a comer)</p> <p>Apontar o olho direito com indicador direito e de seguida apontar as duas mãos</p> <p>Apontar em cima, pegar a barriga com as duas mãos e apontar todas as crianças</p> <p>Coro (todos batem as palmas)</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

## P.2 COMO REALIZAR UM SISTEMA DE LAVAGEM DAS MÃOS?

Existem 3 maneiras de realizar um sistema para lavar as mãos com água corrente :

### 1) Com galão de 1L ou fruto do embondeiro

**Material:** galão de 1L ou fruto de embondeiro, linha ou arame

**Etapas:**

- Cortar o galão (ou o fruto do embondeiro) no meio
- Furar o fundo do galão. Cuidado fazer somente alguns furos pequenos para evitar a água sair muito e se-gastar.
- Colocar uma corda ou linha para suspender o recipiente.
- A outra parte pode se usar como colher para levar a água.



### 2) Com galão de 5L cortado

**Material:** um galão de 5L, um copo ou uma lata, arame de ligação ou linha.

**Etapas:**

- Cortar a cabeça do galão, furar-lo nos lados e suspender-lo com ajuda duma linha. Este galão vai servir de reserva de água.
- Furar o fundo da lata com somente alguns furos pequenos e suspender a lata no lado do galão com um pedaço de arrame.
- Quando levar a lata para encher água, cuidado não pôr os dedos na lata mas somente no arrame.



### 3) Com galão “tip-tap”



**Material:** 2 paus de 1,5m com forma de V encima, 2 paus de 80cm, uma corda de 80cm, um galão de 5 L.

**Etapas:**

- Furar a tampa do galão e passar a corda por dentro. Fazer um nó dentro e fechar a tampa.
- Fazer um furo no lado do galão em baixo da tampa.
- Colocar no no chão os dois paus com o V em cima deixando um espaço de 60 cm entre eles.
- Com outro pau, enfiar-lo dentro da pega do galão e colocar encima dos 2 paus em forma de V para o galão ficar suspenso.
- O ultimo pau vai ser ligado à tampa do galão com ajuda da corda. A corda não pode ser muito cumprida para deixar o pau sempre suspenso.
- Quando uma pessoa pisa neste pau, o galão inclina-se por baixo e deixa água sair.
- Depois é bom construir uma mezinha simple ao lado do Tip-Tap para deixar ahi sabão ou cinza.

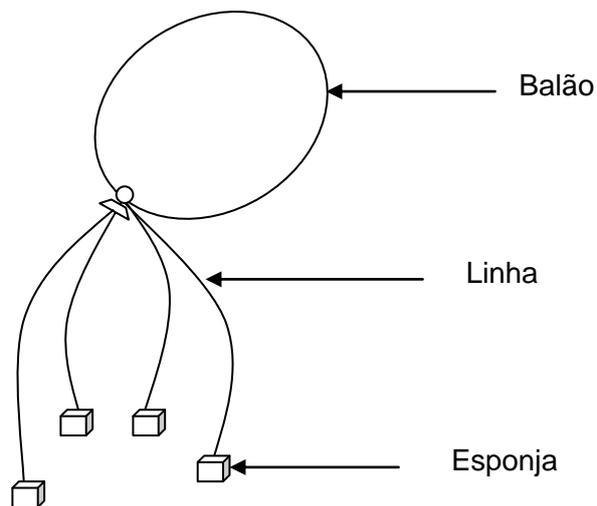
### P.3 COMO REALIZAR UM “BALÃO-MOSCA”?

O balão-mosca representa uma mosca e usa-se para mostrar o modo de transmissão da diarreia pelas moscas.

O balão-mosca compõe-se de três elementos:

- pedaço de linha que representam as patas da mosca
- pedaços de esponjas que representam os pés da mosca
- um balão que representa as asas da mosca

Realizar o balão-mosca conforme com o esquema abaixo.



#### ESQUEMA DO BALÃO-MOSCA

## P.4 O JOGO DOS BONS E MAUS COMPORTAMENTOS

**MATERIAL:** Cartazes do jogo “bons e maus comportamentos” : C.2/3, C.4/6, C.11/15, C.13/16, C.17/18/19, C.22/23, C.33/38, C.37/43, C.41/C.42

<b>OBJECTIVOS</b>	<b>O QUE O PROFESSOR DEVE FAZER</b>
Insistir de maneira divertida sobre os bons e maus comportamentos de higiene.	Este jogo pode se usar ao longo da formação para redinamizar os alunos e fazer sempre lembrar os bons comportamentos de higiene.
Os alunos são capazes de explicar os cartazes e dizer se é um bom ou mau comportamento.	Com cartazes de bons e maus comportamentos espalhados no chão, cada crianças terá que levar um cartaz e o professor vai perguntar o que se passa em cada um para que as crianças expliquem.  Analisar: o professor mostra os cartazes dos bons e dos maus comportamentos e pergunta aos alunos “qual é o melhor comportamento?”
JOGO	Grupo de 6-8 alunos.  - O professor prepara varias pares de cartazes (um bom com um mau). Mistura-los e distribue um numero igual de cartazes a cada aluno. Cuidado: não dar pares (bon e mau comportamento respectivo) ao mesmo aluno.  - Cada aluno leva um cartaze nas mãos.  - O professore chama um aluno a apresentar seu cartaze.  - Aquele que tem o cartaze contrario deve mostrar e levantar seu cartaze.

## V. PEÇAS DE TEATROS

*Usar o teatro como meio de comunicação e sensibilização tem várias vantagens e tráz bons resultados em termos de impactos na difusão das mensagens e nas mudanças de comportamentos.*

*Esses teatros sempre ilustram duma forma divertida os factos que acontecem na vida real. Assim, toca diretamente as crianças, mostra duma forma simple os bons e maus comportamentos, e fica gravado facilmente na memória.*

*Como organizar uma peça de teatro?*

- ✓ *Escolher alunos motivados, que participam muito e não tem medo de falar*
- ✓ *Levar o pequeno grupo fora para explicar o teatro*
- ✓ *Contar ao grupo qual é a historia que vão apresentar*
- ✓ *Explicar o papel de cada um*
- ✓ *Treinar o grupo algumas vezes*
- ✓ *Apresentar a peça em frente dos outros alunos*

### T.1.1 “É BOM LAVAR BEM AS MÃOS”

PERSONAGENS	HISTORIA	MATERIAL
<p>4 personagens: - A mai - Três filhos</p>	<p>OS TRES FILHOS (entram em cena gritando): “A comida já está pronta! Vamos comer !”</p> <p>UM DOS FILHOS: “ééh..., primeiro vamos lavar as mãos!!!!”</p> <p><i>Eles lavam as mãos na mesma bacia.</i></p> <p><i>Antes de comer, a mai entra com o SLM mandando todos lavar mãos com sabão ou cinza.</i></p> <p><i>Dai, lavam as mãos e começam a comer.</i></p> <p><b>CORO: “ONHAWA SANA ORERA”</b></p>	<p>Bacia, pratos, SLM</p>

### T.1.2 “UMA CASA LIMPA PARA UMA BOA SAUDE”

PERSONAGENS	HISTORIA	MATERIAL
<p>3 personagens: - Dois amigos - O filho da casa vizinha</p>	<p>OS DOIS AMIGOS (chegam a casa vizinho): “dá...licença, não está ninguém?”</p> <p><i>Não está ninguém.</i></p> <p><i>A casa está muito suja e eles vão comentando.</i></p> <p>UM DOS DOIS AMIGOS: “hiiii....está casa não vale a pena! Só veja só cocó, pratos não lavados, não varrera nesta casa nem há pouco de higiene sabe?”</p> <p>O OUTRO AMIGO: “nem sei onde pisar!!! Sabe? Vamos ajudar estes vizinhos aqui, vamos limpar a casa deles como fazemos em nossa casa.”</p> <p><i>Em quanto limpam, o filho da casa chega.</i></p> <p>O FILHO DA CASA: “Aí, Aí, estaou com dores de barriga....”</p> <p>OS DOIS AMIGOS: “Seus pais foram para onde? Vamos já no hospital....”</p> <p><b>CORO: “ORATHELA WAPUANY WOMOLA ERETHA”</b></p>	<p>Folhas (sujidade), pratos</p>

## T.2 “TER UMA BOA HIGIENE PARA ÁGUA QUE BEBEMOS”

PERSONAGENS	HISTORIA	MATERIAL
<p>3 personagens: 3 crianças</p>	<p><i>As três crianças entram em cena carregando água (um com balde tapado, um com bacia com dedos mergulhados na água e o terceiro com uma bacia com folhas na água).</i></p> <p><i>Desfilam e cada uma delas guarda sua água no chão.</i></p> <p><i>Cada uma explica como transportou sua água e que o seu comportamento foi correcto.</i></p> <p><i>A última (tem que ser aquela com balde tapado) vai explicar a boa maneira de transportar a água e o uso de dois copos para beber.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>CORO: “OTHENE NIRATHELE MAZI.....”</b></p>	<p>Balde, Bacias, Folhas (sujidade), pratos</p>

## T.3 “CUIDADO COM DOENÇAS DIARREICAS!”

PERSONAGENS	HISTORIA	MATERIAL
<p>2 personagens: - A mãe - O filho (João)</p>	<p><i>O filho está no mato onde está a defecar. A mãe chama.</i></p> <p>A MÃE: “João...!!! anda cá meu filho, vem comer, a comida já está pronta! Estavas a onde?”</p> <p>O FILHO: “Estava no mato ....”</p> <p>A MÃE: “Então, lave as mãos aí e come!”</p> <p>O FILHO: “Eu não quero lavar mãos mamã, vou comer assim mesmo!!!”</p> <p>O filho depois de comer vai brincar com os amigos mas de repente volta com dores de barriga. A mãe leva para fora.</p> <p style="text-align: center;"><b>CORO: “NOVEE ERETHA YA M’MIRIMANE”</b></p>	<p>Pratos, SLM</p>

## T.4 “BEM USAR A LATRINA PARA UMA BOA SAÚDE”

PERSONAGENS	HISTORIA	MATERIAL
<p>2 personagens: - O pai - O filho</p>	<p><i>Depois de ter sua nova latrina, o pai chama o filho para explicar como usar-la correctamente e como lavar as mãos.</i></p> <p>O PAI : “Quero organizar bem esta latrina para eu e meu filho cagarnos.”</p> <p>O FILHO : “O que é isso, papá?”</p> <p><i>O pai explica como usar a latrina e o filho gosta.</i></p> <p>O PAI : “É uma latrina, é para defecamos e depois lavamos bem as mãos.”</p> <p>O FILHO : “ hum...hum... é bom! ”</p> <p><b>CORO: “ONHA SANA? ONHA N’SINTINA”</b></p>	<p>2 Pratos (para representar uma latrina com sua tampa), SLM</p>

# VI. ALGUMAS DEFINIÇÕES

As palavras enquadradas dentro do documento são definidas nesta parte.

- **Higiene:** tudo que tem a ver com a limpeza e o asseio, seja da casa, do corpo, etc. Podemos falar de higien como comportamento individual e/ou colectivo, isto sempre tendo como objectivo de ter uma boa saúde.
- **Micróbio:** organismo muito pequeno que só pode ser visto com ajuda de um microscópio. Pode causar doenças infecciosas.
- **Diarreia:** evacuação de fezes líquidas com uma frequência de 3vezes ou mais por dia.
- **Transmissão:** passagem ou transferência de micróbios de uma pessoa para outra. Falamos de “rota de transmissão” para descrever o caminho do micróbio do lugar infectado até a pessoa doente. Falamos de “**transmissão feco-oral**” para descrever a transmissão de micróbios das fezes para a boca, através da comida, bebida ou dos dedos.
- **SLM: Sistema de Lavagem das Mãos.** Existe diferentes maneiras de fazer um sistema de lavagem das mãos mas todas permitem uma lavagem higiénica. A água corre sempre para baixo, o sistema é fixado para poder lavar sozinho as suas duas mãos no mesmo tempo com sabão ou cinza ao lado.
- **Saneamento do meio:** limpeza do lugar em que vivemos.
- **Defecação no ar livre:** acção de expelir as fezes na natureza sem nenhum sistema de saneamento.

## VII. RECOMENDAÇÕES

### ➤ **Um pequeno momento para as sessões de higiene um grande resultado pela saúde dos alunos!**

Sabemos que o programa escolar já é vasto, e que os professores as vezes não têm muito tempo para fazer outras actividades com os alunos. Por isso, este guia foi feito para que os momentos de sensibilização à higiene sejam rápidos e divertidos.

Alem disso, para facilitar este trabalho, o professor pode aproveitar das aulas que já tratam de higiene, por exemplo as “Ciências naturais” ou a “Educação cívica”.

O importante é de sempre lembrar que cada esforço feito para educar à higiene, seja mínimo, sempre têm grandes efeitos quando entram na memória das crianças.

### ➤ **Depois da teoria....a prática!**

Através das actividades apresentadas neste guia, vimos que a sensibilização à higiene não pode ser somente teórica, mas também tem que se pôr na prática com demonstrações ou outros momentos divertidos. Com isso, fora das aulas dadas às crianças, o professor deverá fazer todos esforços para que a escola seja um lugar de exemplo e de prática da higiene individual e colectiva.

### ➤ **Garantir a sustentabilidade da difusão das mensagens**

Com este guia, os professores e os membros dos conselhos escolares vão adquirir um conhecimento e uma capacidade de como sensibilizar e como melhorar os aspectos ligados à higiene na escola. Assim, cabe a eles de levar e apropriar-se desses conhecimentos para usá-los cada vez que se fala de higiene e saneamento do meio. Não só através das aulas, mas também em todos momentos da vida na escola, os professores e os membros sempre devem ser envolvidos na promoção da higiene.

Por exemplo, ao nível da escola podem organizar actividades especiais como dias de limpeza, jogos, teatros, desenhos, concursos, etc. Mas também ao nível da comunidade, quando têm reuniões com a população, podem aproveitar deste momento para organizar uma apresentação com teatro, mostrar como usar e realizar um sistema de lavagem das mãos, etc.

Tudo que vão fazer para sempre continuar a promoção da higiene garantia do bem estar das crianças de hoje e da crianças futuras.

*Agredecemos ao pessoal do Serviço de Educação, Juventude e Tecnologia de Momba para sua confiança e seu apoio em nossa intervenção nas escolas.*