



Água é vida



0 a 6 anos

Beber água com frequência é essencial para o ser humano! No vídeo, as crianças de uma creche no Maranhão demonstram como estão aprendendo a cuidar da própria saúde ao beberem água.

ASSISTA AO VÍDEO E REFLITA SOBRE AS SITUAÇÕES ABAIXO.

1

Como a organização dos materiais colabora para que as crianças bebam água com frequência?

2

Que cuidados com o espaço e com a higiene são importantes na cena do vídeo?

A criança bem pequena precisa da ajuda do adulto para se cuidar, mas, na medida em que cresce, quanto mais for incentivada ao autocuidado, mais desenvolverá sua autonomia. Usar o banheiro, se agasalhar, tirar o agasalho, lavar as mãos, tomar banho, etc. Entre as várias aprendizagens cotidianas está a de beber água e saber quando se está com sede. Primeiro, a criança pedirá para um adulto, mas, se tiver água potável acessível, aos poucos vai aprendendo a se hidratar com independência.



FICA A DICA



- Se possível, deixe o copo da criança em um lugar de fácil acesso para que ela possa pegar ou pedir água com mais frequência. Mas, cuide para que o copo sempre seja lavado após o uso. Uma garrafinha individual também pode ser boa opção.
- Aos poucos, ensine sua criança a colocar no copo apenas a quantidade de água que vai beber. Assim, aprenderá a não desperdiçar.
- Lembre-se: é muito importante que as mãos da criança sempre estejam bem lavadas para tocar no copo ou na garrafinha de água.