**Disseminação da Infeção: Higiene (Etiqueta) Respiratória**

**Sessão 2: Higiene (Etiqueta) Respiratória**

As crianças aprendem como é fácil transmitir germes nocivos (micróbios) através dos espirros.



## Resultados Pedagógicos

### Todas as crianças irão:

* Entender que espirrar para um lenço de papel ou para a manga (não para as mãos) é a melhor forma de impedir a propagação dos micróbios das constipações e da gripe
* Entender que podem existir micróbios nocivos nos seus espirros e que estes se podem propagar para as suas mãos
* Compreender a sequência da lavagem das mãos e assoar o nariz

## Ligações Curriculares

### Cidadania e Desenvolvimento

### Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita

### Desenvolvimento da comunicação e da linguagem

* Audição e atenção
* Compreensão
* Linguagem verbal

### Área do Conhecimento do Mundo

### Desenvolvimento Físico

● Saúde, hábitos de vida saudável e autocuidado

### Área de Expressão e Comunicação –

### Domínio da Educação Artística (Artes Visuais)

**Sessão 2: Higiene (Etiqueta) Respiratória**

Legenda: FT – Ficha de Trabalho; FA – Ficha de Apoio; FI – Ficha Informativa

## Materiais Necessários

### Atividade: Pintar Espirros

#### Por cada criança

* Prato de papel/folha de papel
* Luvas de plástico/vinil
* Corante alimentar adicionado à água
* Palhinha para beber

### Atividade Suplementar: Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz

#### Por cada sessão

* FA1 Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz

**Atividade suplementar: Atividade Escrita sobre Assoar o Nariz**

#### Por cada criança

* FT1 Atividade Escrita sobre Assoar o Nariz

## Materiais de Apoio

* FA1 Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz
* FT1 Atividade Escrita sobre Assoar o Nariz

## Preparação Prévia

* Nesta esta atividade principal, pode usar as mãos em balão da lição 1 em vez de pratos de papel
* Faça uma chávena de água colorida usando algumas gotas de corante alimentar
* Pode usar cores diferentes para indicar diferentes tipos de germes

**Sessão 2: Higiene (Etiqueta) Respiratória**

## Palavras-Chave

Sintoma

Espirrar

Vacinação

Micróbios

## Saúde & Segurança

As crianças podem precisar de aventais.

Assegure-se que o corante alimentar está diluído (para evitar manchas). As crianças podem precisar de usar óculos de proteção.

## Hiperligações

[www.e-bug.eu/pt-pt/ensino-pré-escolar-higiene-respiratória](http://www.e-bug.eu/pt-pt/ensino-pr%C3%A9-escolar-higiene-respirat%C3%B3ria)

##

## Introdução

1. Comece por explicar às crianças que irão aprender como os micróbios nocivos podem ser transmitidos pelos espirros e pela tosse.
2. Discuta que constipações e gripes são causados por micróbios nocivos (vírus). Os vírus podem ser transmitidos a outras pessoas se tossirmos ou espirrarmos para cima delas ou se tossirmos e espirrarmos para as nossas mãos e depois tocarmos nas outras pessoas

## Atividade

1. Peça ao grupo que use uma caneta para desenhar o perfil da mão num prato de papel ou folha de papel.
2. Adicione algumas gotas de água colorida à mão desenhada de cada criança.
3. Entregue a cada criança uma palhinha e peça-lhes para soprar os micróbios por toda a mão desenhada, tal como soprariam os micróbios do seu nariz para as suas mãos.
4. As crianças podem escolher entre decorar os micróbios ou dar-lhes nomes.
5. Discuta com as crianças o que aconteceria se, ao espirrar, cobríssemos a boca com um lenço de papel ou com a manga, em vez de o fazer com as mãos e como isto iria limitar a propagação de germes.

As crianças deverão reparar que a água colorida se espalha mais facilmente sobre a mão desenhada quando não cobrem a boca.

## Debate

Converse com as crianças sobre o que aconteceu. Peça-lhes que olhem para a mão e percebam que os micróbios ainda ali se mantêm.

Os micróbios ainda podem ser transmitidos de pessoa para pessoa através do toque se cobrirmos a tosse e o espirro com as mãos. É recomendado que, quando não se tem um lenço de papel, se deve espirrar para a manga/dobra do braço, pois é menos provável que deste modo se transmita micróbios nocivos a outras pessoas.

Explique que espirrar na mão pode transmitir micróbios para os objetos que tocamos e, por esse motivo, é preferível espirrar para um lenço de papel (ou para a manga/ dobra do braço) e depois deitá-lo fora e lavar as mãos o mais rapidamente possível.

## Atividades Suplementares

### Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz

A ficha FA1 pode ser usada para apoiar a aprendizagem. Imprima a folha e corte os cartões didáticos ou exiba a folha num quadro branco. Peça às crianças para dizer o nome da imagem, a palavra correta é mostrada no cartão.

### Atividade Escrita sobre Assoar o Nariz

Forneça a cada criança a ficha FT1. Peça às crianças que usem as imagens mostradas e as palavras fornecidas para preencher os espaços em branco sobre os passos corretos que devem tomar ao assoar o nariz.