

O QUEBRA-CABEÇA

Como manter-se limpo e porque é que isso é



A Children for Health book



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
GOVERNO DA PROVÍNCIA DE TETE
DIRECÇÃO PROVINCIAL DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Agradecimentos

Equipa de Escritores: Liz Gifford & Clare Hanbury
Editora: Joana Molgaard
Ilustrador: David Gifford
Tradutora: Laurence Hendrickx com verificação da
Assessora Técnica da DANIDA – SETSAN Tete: Bibiche Mwalutshie Sangwa

Agradecemos a equipe do SETSAN e, em particular, Bibiche Mwalutshie Sangwa pelas sugestões e pela assistência com o teste de campo.

Agradecemos todos envolvidos no teste de campo. Estes incluem os professores das 12 escolas no Distrito de Tsangano, Província de Tete, Moçambique: EP1 Afutsa, EPC Caponda, EP1 Cassowa, EP1 Catubua, EPC Chimvano, EP1 Chitambe, EP1 Folotoia, EPC Mwanjete, EP1 Njаланjira, EP1 Nsankha, EP1 Tchere, EPC Tsangano-Sede; e as crianças da 7ª Classe, Escola Primária Josina Machel, Cidade de Tete.

Junho de 2016



SETSAN

Secretariado Técnico de Segurança Alimentar e Nutricional



Published by Children for Health
Copyright © 2016 Children for Health. All rights reserved.



ISBN 978-1-911480-09-9

PREFÁCIO

O Presidente Samora Moisés Machel dizia que “ As crianças são flores que nunca murcham”. Fazemos destes livrinhos de histórias e manuais uns instrumentos para engrandecer e dar cidadania às crianças na luta contra a desnutrição crónica. Em meu nome e da Equipa Provincial do SETSAN, parabênizo a todos os que estiveram ligados directa ou indirectamente na produção e promoção destes livrinhos de histórias e manuais. “Não deixemos que a desnutrição crónica trave o desenvolvimento da província e do país”.

Américo Manuel da Conceição, Director Provincial da Agricultura e Segurança Alimentar, Tete

A Participação de Crianças na Aprendizagem e Acção em Nutrição (PCAAAN) é uma abordagem que permite às crianças esgotarem a suas iniciativas para reduzir os efeitos negativos que a desnutrição trás para o desenvolvimento integral das crianças nas famílias e na comunidade. Nas suas actividades destaca-se a importância de bons hábitos alimentares, como um meio eficiente de promoção da saúde, controle dos desvios alimentares e nutricionais e prevenção de várias doenças, na infância e na futura vida adulta, como as deficiências nutricionais, as doenças crónicas, sobrepeso e obesidade.

Este livro de história foi desenvolvido como parte da abordagem PCAAAN na Província de Tete. PCAAAN significa a “Participação de Crianças em Aprendizagem e Acção para a Nutrição”. Crianças de algumas escolas no Distrito de Tsangano e Cidade de Tete estão a tornar-se activistas para educação alimentar e nutricional em suas famílias e comunidades. A história contada neste livro é uma de quatro breves histórias para as crianças se divertirem com os outros na escola e na comunidade. O conteúdo é baseado em eventos reais que aconteceram em nossas escolas.

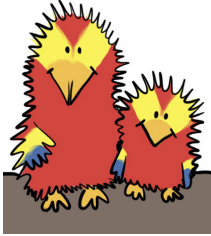
Eu recomendo vivamente que se use essa abordagem como uma das formas pelas quais podemos abordar o complexo problema da desnutrição em nossas famílias e comunidades afim de termos êxitos.

Manuel Veremo Fulede, Chefe do Departamento de Programas Especiais, Direcção Provincial de Educação e Desenvolvimento Humano de Tete

A participação de crianças neste programa vai facilitar a divulgação e a transmissão dos conhecimentos adquiridos na escola para os seus pais, crianças fora da escola e a população em geral.

Ana Maria Beressone, Administradora do Distrito de Tsangano

Personagens



ZuZu e ZaZa



Macaco Sábio



Mika



Cristina



Mãe Ruth



Pai Geraldo



Bebê Sílvia



Cousin Lourenço



Sr. Sujo

ZaZa e ZuZu acordaram no meio da noite por causa de gritos e ruídos estranhos vindos da lagoa pela aldeia. Eles sentiram um cheiro desagradável.

‘Está a acontecer alguma coisa muito ruim’, disse ZuZu.

Sob a água na lagoa da aldeia, na lama, os germes estavam a crescer. Durante toda a noite, enquanto as pessoas dormiam, os germes cresciam mais forte e se multiplicavam. Os germes eram resistentes e muito maus. ‘Ha, ha,’ disseram eles, ‘vamos crescer grandes e fortes e tornar as pessoas na aldeia doentes. Nós vamos nos espalhar através da aldeia até todos ficarem doentes e infelizes.’

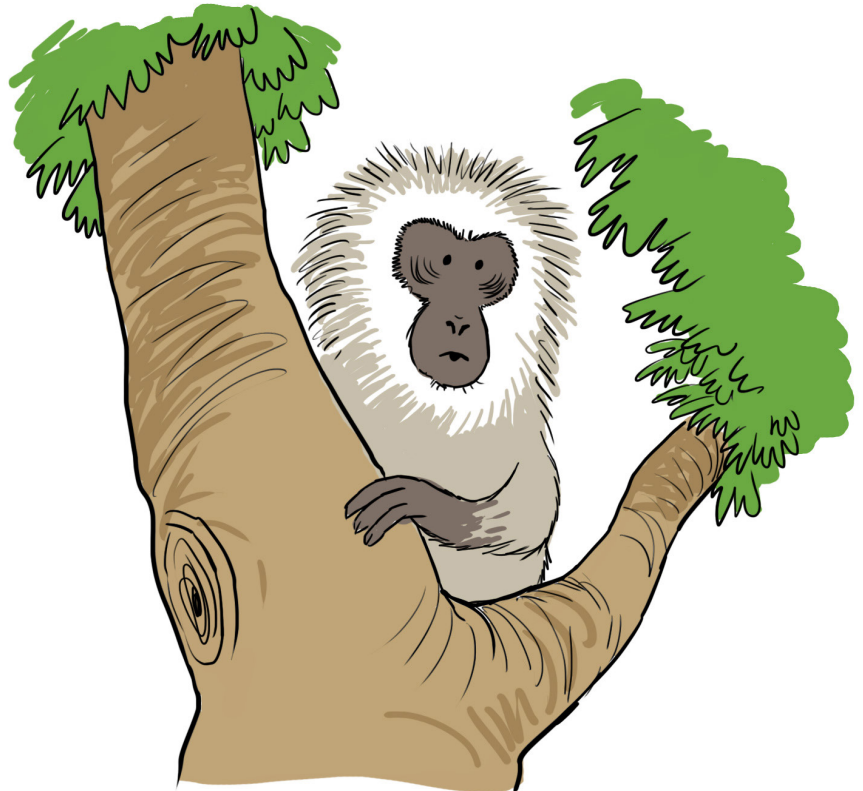
No dia seguinte, muitas pessoas na aldeia estavam doentes. A mesma coisa aconteceu no dia seguinte, e no dia seguinte. Mais e mais pessoas ficaram doentes com doenças do estômago, dos pulmões e dos olhos.

‘O que está a acontecer?’ , disse ZaZa. ‘O que está a tornar todo mundo doente?’

‘Eu não conheço a resposta, mas sei quem vai saber’, disse ZuZu. ‘Temos de ir para a floresta e perguntar ao macaco sábio.’

Eles encontraram o macaco sábio a dormir no sol. Ele abriu os olhos quando ouviu os papagaios a voar na sua árvore. Macaco Sábio era muito velho. Ele tinha cabelos grisalhos e olhos castanhos que sabiam de tudo.

‘Hei-de vir para a sua aldeia’, disse ele. ‘Vou ver o que está a acontecer e o que está a causar tanta doença.’



Os papagaios perguntam ao macaco sábio por que toda a gente na aldeia está a ficar doente.

O Macaco Sábio chegou à aldeia e se escondeu na árvore. Ele sabia que os germes gostam de se esconder em água suja. Mas a aldeia tinha uma bomba com água limpa, então, como é que os germes chegavam às pessoas? Ele observou as bolhas na lagoa e sabia que devia haver germes invisíveis lá, crescendo e crescendo e esperando para tornar as pessoas doentes.



Um cão veio beber a água. Os germes da água saltaram para o pêlo do cão e cavalgaram de volta para a aldeia. O cão encontrou um menino que tinha o apelido de Sr. Sujo porque ele nunca lavava as mãos. Sr. Sujo acariciou o cão e os germes invisíveis saltaram do pêlo do cão nas suas mãos.

Macaco Sábio seguiu Sr. Sujo para a casa dele, e escondeu-se nas árvores. Sr. Sujo sentou-se para comer, mas antes não lavou as mãos. Ele pegou alguma chima. Os germes saltaram das suas mãos para a chima. Ele pôs a chima com os germes na sua boca. Depois ele deu alguma chima com os germes nela à sua irmãzinha.

Naquela noite, os germes cresceram e cresceram na barriga do menino e na barriga da bebé. No dia seguinte, o menino e a sua irmã tinham diarreia. O menino foi ao banheiro atrás da casa e muitos germes saltaram do cocó nas suas mãos, mas ele não lavou as mãos depois.

'Ajuda-me a cozinhar', disse a sua mãe. O menino não lavou as mãos antes de cozinhar. Os germes saltaram das suas mãos sobre a comida. A família comeu a comida e os germes entraram nas suas barrigas. Toda a família ficou muito doente.

O macaco sábio chamou ZaZa e ZuZu. Ele sentou-se, balançando a cabeça velha. 'Eu sei qual é o problema. Os germes estão a andar ao redor da aldeia nas mãos das pessoas. Estão se divertindo, tornando todo o mundo doente. As pessoas não conseguem ver o que os germes estão a fazer, porque os germes são invisíveis. Eu preciso contar a alguém na aldeia como combater os germes. A quem devo dizer?'

ZaZa e ZuZu contaram ao Macaco Sábio sobre duas crianças inteligentes, o Mika e a sua irmã Cristina.

O Macaco Sábio vê os germes saltar da mão do menino para a chima que entra na boca da bebé. Os germes entram nos corpos das pessoas, porque eles não lavam as mãos, mas como os papagaios podem informar as crianças?

Naquela noite, Macaco Sábio visitou o Mika e a sua irmã Cristina em um sonho. Mostrou-lhes os germes invisíveis que tornam as pessoas doentes com diarreia perigosa, doenças pulmonares e doenças oculares. 'Eu preciso que vocês me ajudem a combater os germes', ele disse às crianças. 'Vocês devem encontrar cartões de enigma com instruções especiais. Os cartões estão escondidos e vocês devem encontrá-los. Em seguida, devem seguir as instruções nos cartões e devem dizer a todos na aldeia para segui-las. Todos devem seguir todas as instruções ou os germes ainda irão prejudicar a aldeia. Vocês vão me ajudar?' As duas crianças disseram: 'Sim, nós o faremos.'

De manhã, as crianças acordaram e ficaram surpresas que ambos tinham sonhado com o macaco sábio.

'Foi real?', perguntou Cristina. 'Realmente existem cartões de enigma que temos de encontrar?'

'Certamente é verdade que muitas pessoas na aldeia estão doentes', disse Mika. 'Temos de procurar os cartões. Mas por onde é que vamos começar a procurar?'

ZaZa e ZuZu voaram para baixo. Eles sempre voavam em direcção a machamba de milho.

'Talvez os pássaros saibam alguma coisa', disse Cristina.

As crianças seguiram os pássaros e atravessaram o milho alto. Estava muito quente e Cristina ficou com sede. Ela queria ir para casa e desistir. De repente viram algo branco preso em uma planta de milho alta. Mika estendeu a mão e pegou. Cristina e Mika leram as instruções.

Macaco Sábio diz às crianças em um sonho que os germes estão a tornar as pessoas doentes. As crianças devem encontrar sete cartões do quebra-cabeça para descobrir como parar os germes.



Escolham três respostas correctas.

LAVE A SUJIDADE INVISÍVEL PARA LONGE ANTES DE

A
DEITAR-SE

B
COMER

C
**JOGAR
FUTEBOL**

D
COZINHAR

E
**ALIMENTAR
UM BEBÉ**

F
**LER O
JORNAL**

Resposta:

B, D, E

Correcto, você parou os germes de entrar nas bocas das pessoas, lavando as mãos nestes momentos importantes.

De repente, um outro cartão flutuou do céu. Cristina leu as instruções no cartão.

O quebra-cabeça seguinte está em algum lugar dentro da sua casa.

'Rápido', disse Mika. 'Temos de correr para casa e encontrar o cartão seguinte.'
As crianças correram de volta para casa e ZaZa e ZuZu as seguiram.

As crianças resolvem o primeiro quebra-cabeça. Este diz que você deve lavar a sujidade invisível antes de preparar alimentos, comer ou alimentar um bebé. Em seguida, as crianças devem encontrar o cartão seguinte do enigma em casa.

Dentro da casa, as crianças procuraram o próximo cartão do quebra-cabeça em todo sítio, mas não conseguiram encontrá-lo. Depois viram a bebé Sílvia mastigando um pedaço de cartão. Mika tirou-o dela suavemente. Ele o leu em voz alta.

Escolham quatro respostas.

LAVE A SUJIDADE INVISÍVEL PARA LONGE DE VOCÊ DEPOIS DE

A COMER UM TOMATE	B LIMPAR UM BEBÉ QUE ACABOU DE FAZER COCÓ	C TOCAR UM ANIMAL	D LAVAR AS PANELAS
E TOCAR LIXO	F ESCOVAR O CABELO	G IR AO BANHEIRO	

Resposta:
B, C, E, G

*Bem feito! Germes gostam de viver no cocó.
Lave sempre as mãos após tocá-lo ou ir à latrina.*

Imediatamente apareceu um outro cartão no chão ao lado da bebé. Cristina pegou o cartão e leu as instruções.

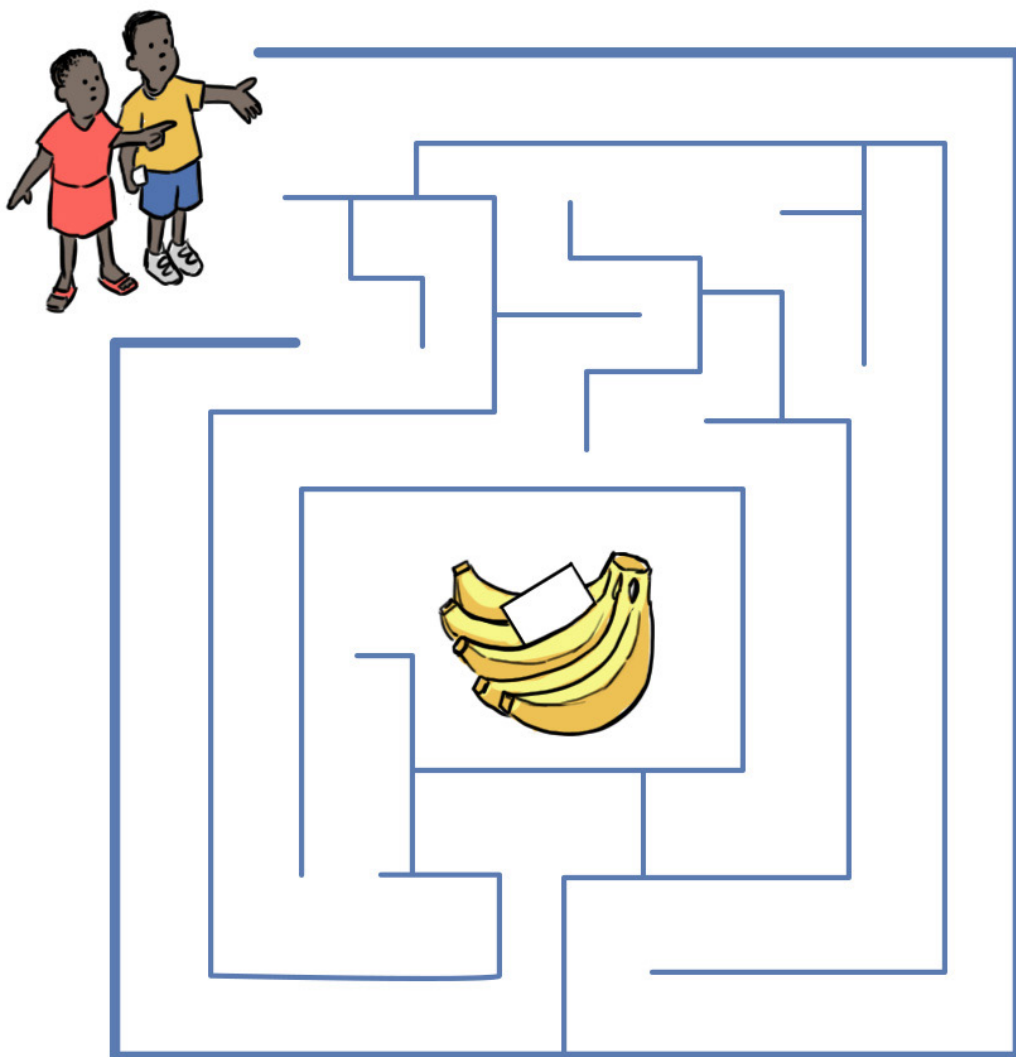
O cartão seguinte está escondido em algum lugar no mercado.

As crianças resolvem o segundo quebra cabeça. Você deve lavar a sujidade invisível depois de limpar um bebé que fez cocó, tocar um animal, tocar lixo e de ir ao banheiro. Em seguida, eles devem encontrar o seguinte cartão de quebra cabeça no mercado.

Mamã estava pronta para ir ao mercado. Então as crianças foram com ela a procurado cartão seguinte.

O mercado era grande e muito movimentado. 'Nós nunca vamos encontrar o cartão aqui', disse Cristina. Eles passaram pelas barracas, procurando em todos os sítios por um outro cartão de enigma.

ENCONTREM O CARTÃO



Eles encontram o cartão número três escondido no mercado.

De repente, Cristina viu uma barraca com muitos cachos de bananas. O cartão estava preso entre algumas bananas. Ela puxou-o para fora e leu.

Coloque essas instruções muito importantes na ordem certa.

A

ENXÁGUE O
SABÃO DAS MÃOS

B

SEQUE AS MÃOS
AO AR LIVRE E
NÃO NAS ROUPAS

C

COLOQUE SABÃO
NAS MÃOS
MOLHADAS

D

ESFREGUE BEM AS
PALMAS E A PARTE
DE TRÁS DAS MÃOS

E

ESFREGUE
ENTRE OS DEDOS

Podem salvar a sua vida!

Resposta:

C, D, E, A, B

Quebra-cabeça quatro. Eles colocam os cartões na ordem correcta para mostrar como lavar bem as mãos para remover os germes.

Depois de terminarem, a mulher por trás da barraca disse, 'Hei, vocês são Mika e Cristina? Tenho uma carta para vocês.' Muito surpresas, as crianças pegaram a carta. Dizia:

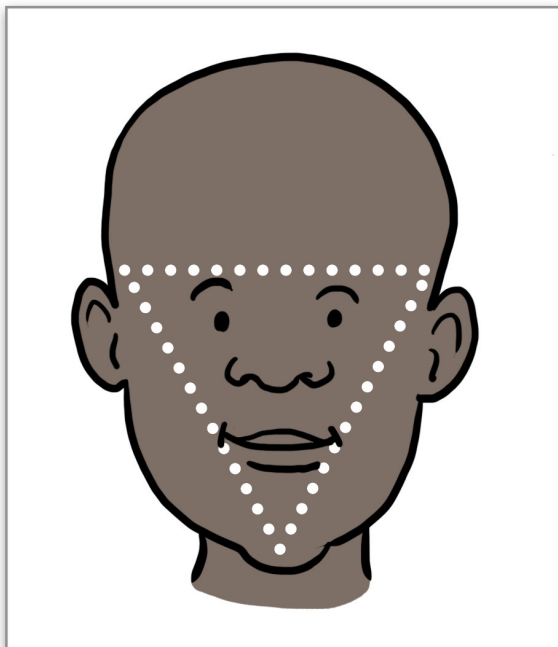
O quebra-cabeça seguinte está em uma árvore com dois papagaios nela.

'Há tantas árvores', disse Cristina. 'Como é que vamos encontrar a árvore com o cartão do quebra-cabeça nela?' No caminho para casa, Cristina viu ZaZa e ZuZu sentados em uma árvore. ZaZa bateu as asas e um cartão do quebra-cabeça flutuou para baixo. Mika correu e o pegou. Ele mostrou à Cristina uma imagem de um rosto com um triângulo a partir dos olhos à boca. Ela leu o cartão.

Os germes podem entrar nos nossos corpos através da pele delicada dos olhos, da boca e do nariz.

Tente não tocar no triângulo do rosto com as mãos quando você está a brincar ou a trabalhar nas aulas e você será mais saudável.

Tente ficar um dia inteiro sem tocar no triângulo do rosto.



Mamã olhou para o cartão. 'Isso é inteligente', ela disse. 'É uma boa idéia para manter os dedos longe dos olhos, boca e nariz para impedir os germes de entrarem no seu corpo. Eu gostaria de saber quem desenhou isto.' Ela virou o cartão e leu.

O quebra-cabeça seguinte está na aldeia!

'Rápido,' disse Mika. 'Temos de correr de volta para a aldeia.'

Este cartão mostra a área que você deve evitar tocar com os dedos para parar os germes de entrar no corpo.

Mika e Cristina procuraram em todo sítio ao redor da aldeia, mas não conseguiram encontrar o cartão. Então, pediram a todos os seus amigos para ajudá-los. Por fim, Mika viu o cartão preso na parede de uma casa. Mika leu-o em voz alta, e em seguida, todas as crianças trabalharam juntas para resolver o quebra-cabeça.

Junte os pares.

A
JOGUE FORA

1
**PANELAS E DEIXE-AS
SECAR AO SOL**

B
LAVE

2
LIXO

C
LIMPE

3
COCÓ

D
ENTERRE

4
**A LATRINA DEPOIS
DE USÁ-LA**

Resposta:
A2, B1, C4, D3

Na aldeia eles encontram o quebra cabeça número seis que mostra como manter a casa e a aldeia livre de germes.

Depois de ter juntado os pares correctamente, procuraram as instruções seguintes, mas não conseguiram encontrar um outro cartão. Em seguida, as crianças viram ZaZa sentada em uma pedra. ZaZa voou embora e as crianças viram que ela tinha ficado sentada sobre um telefone antigo.

Cristina ligou o telefone e as crianças viram um mapa com um ponto vermelho.



Seguiram o mapa no telefone e as crianças chegaram à escola. Descobriram o último cartão no refeitório da escola. Tinha um diagrama de algo que tinham de fazer.

Aparece um telefone com um mapa. Ele mostra o caminho para um cartão com instruções para uma Torneira Tippy para lavar as mãos.

Mika inclinou a cabeça e estudou o diagrama. 'Acho que precisamos de alguém para nos ajudar a fazer isso', disse ele.

Como ajudar um adulto a construir uma Tippy Tap

TIPPY TAP

Do que você precisa



Agradecemos à Partnership for Child Development pelo uso desta ilustração da Tippy Tap. <https://www1.imperial.ac.uk/partnershipchilddevelopment>

Naquele momento, o primo do Mika, Lourenço, apareceu no caminho para a escola. 'Eu tive um sonho estranho', disse ele. 'Um velho macaco disse-me para vir à escola hoje e ver as crianças, mesmo que seja um sábado. Por que vocês todos estão aqui?'



Lourenço, o primo do Mika, costumava estudar na escola. Hoje, ele estava em casa, de férias do colégio onde ele estava a estudar para ser um profissional de saúde. O primo do Mika era muito inteligente e sempre usava roupas limpas e bonitas. Ele escutava boa música. Tinha um lindo corte de cabelo e o penteava bem. Mika e Cristina sempre gostavam de ser autorizados a visitar o primo, quando ele estava em casa. Eles podiam jogar jogos no telefone dele - se primeiro lavassem as mãos!

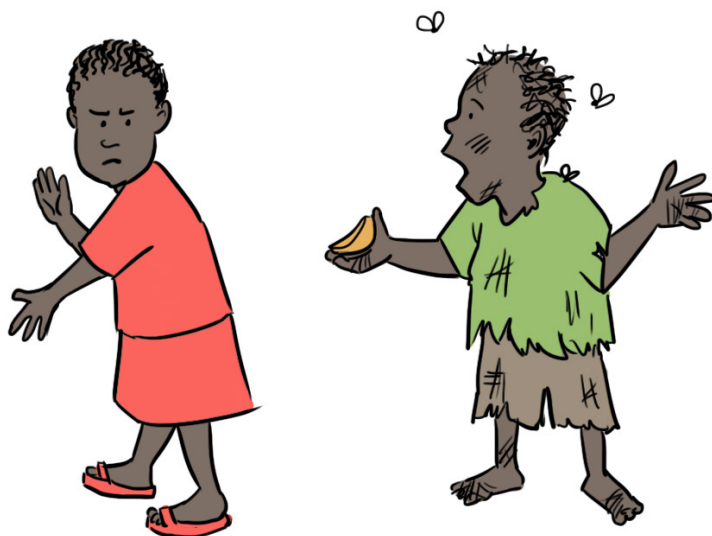
'Esta é uma idéia muito boa', disse Lourenço quando viu o desenho de como fazer uma Torneira Tippy. 'Vai ajudar para lavar as mãos em casa com água limpa.' Ele disse às crianças para correrem para a aldeia e reunirem todas as coisas que precisavam para fazer uma Torneira Tippy, uma para cada família e para juntar uns amigos para vir também.

Lourenço ajuda as crianças a fazer uma Torneira Tippy seguindo o diagrama no cartão.

Uma das crianças que voltou com o Mika foi o Sr. Sujo. Sr. Sujo franzia a testa. 'Eu acho que é muito chato sempre lavar as mãos com sabão que é para ser utilizado para lavar roupa', ele murmurou para Cristina.

Sr. Sujo era solitário. As outras crianças não gostavam de brincar com o Sr. Sujo. Não gostavam de pegar a mão dele em jogos, porque sabiam que o Sr. Sujo não lavava as mãos depois de ir à latrina. Sr. Sujo ficou atrás do grupo que foi formado em torno do Lourenço. Ele começou a comer uma manga. 'Coma um pouco da minha manga', disse ele a Cristina. Cristina afastou-se do Sr. Sujo. 'Yuu', disse ela. 'Não, obrigada! Eu sei que tu não lavaste as mãos após usar a latrina e agora estás me oferecendo o teu alimento das mãos. Estás louco? Não, obrigada.' Sr. Sujo comeu a manga sozinho.

'Mas eu não tenho tempo para lavar as mãos cada vez que vou para a latrina', queixou-se. 'De qualquer forma, as minhas mãos parecem limpas.'



'És estúpido. Os germes que o deixa doente são invisíveis. Se tu deixá-los nas mãos, certamente vão deixá-lo doente', disse Cristina, 'e vais fazer com que outras pessoas fiquem doentes. Ninguém quer brincar contigo, se sempre tens as mãos sujas', disse ela.

Sr. Sujo parecia triste. 'É por isso que ninguém brinca comigo, porque eu não lavo as minhas mãos? Acho que vou escutar o que o primo do Mika está a dizer.'

Ninguém gosta de brincar com o Sr. Sujo porque ele nunca lava as mãos depois de ir para a latrina.

Foi divertido aprender a fazer a Torneira Tippy. Lourenço explicou-lhes 'Se usarmos uma garrafa transparente, o sol brilhante quente ajuda a matar os germes. Mas o sol precisa de seis horas para fazer este trabalho. É como ferver a água! Assim, você pode ter mais uma garrafa ao lado da sua Torneira Tippy e encher a sua Torneira Tippy com esta água depois do sol ter feito o seu trabalho!' As crianças ficaram espantadas!



Sempre que as crianças precisassem lavar as mãos, podiam puxar a corda para obterem um pouco de água e poderiam usar um pouco do sabão pendurado na corda para em seguida, puxar a corda novamente para obterem água para retirar o sabão sujo. Mika e Cristina fizeram uma Torneira Tippy para Mãe Ruth, que sempre gostava que eles lavassem as mãos. Seria muito mais rápido lavar as mãos em casa. As crianças praticaram como lavar bem as mãos com sabão e ajudaram a bebê Sílvia para ter as mãos limpas. Sr. Sujo cheirou as mãos limpas e sorriu. 'E têm uma sensação agradável e um cheiro bom também!'

Lourenço ajudou todas as crianças. O Mika estava muito orgulhoso do seu primo inteligente, das suas boas maneiras e da sua boa aparência. 'Quando eu crescer, eu quero ser como o teu primo', disseram os amigos do Mika.

De repente ZaZa e ZuZu voaram para o pátio da escola e deixaram cair um outro cartão perto das crianças. Disse:

Não se esqueçam que os germes se aderem ao óleo natural das suas mãos. Procurem por um presente especial, em seguida, vão para casa e digam aos seus familiares o que vocês aprenderam.

Houve um som de tamborilar. De repente, uma pilha de barras de sabão apareceu debaixo da árvore. ZuZu e ZaZa estavam a rir na árvore ao ver as crianças tão surpresas.

As crianças foram para casa com as barras de sabão e as Torneiras Tippy. Contaram às suas famílias o que tinham aprendido sobre como parar os germes invisíveis que andam na aldeia nas mãos das pessoas, e como foi importante manter as coisas limpas e se livrar de cocó porque germes gostam de viver nele e crescer forte.

As crianças nunca mais chamaram o Sr. Sujo de 'Sr. Sujo'!

Sr. Sujo usou a sua Torneira Tippy e ficou limpo.

Sr. Sujo foi para casa com a sua Torneira Tippy. Ele pensou sobre como ele tinha comido a manga depois de ter ido à latrina sem lavar as mãos. Ele lembrou-se da cara da Cristina e de como ela tinha dito 'não, obrigada' quando ele ofereceu ela a manga. Ele começou a se sentir desconfortável e envergonhado das suas mãos sujas. A Mãe dele ficou muito feliz quando ele mostrou-lhe a Torneira Tippy. Ela escutou o que o Lourenço havia ensinado às crianças sobre a lavagem das mãos.

'Isto foi exactamente o que precisávamos para facilitar a lavagem das mãos e nos livrarmos de todos os germes invisíveis', disse ela. 'Estou feliz que me fizeste uma Torneira Tippy. Vou colocar um pouco de sabão ao lado, para que todos possamos lavar as mãos após ir à latrina e antes de cozinhar alimentos ou comer.'

Macaco Sábio chamou ZaZa e ZuZu. 'Agora está na hora de eu voltar para a floresta.' Em um piscar de olhos, Macaco Sábio tinha ido embora.

ZaZa e ZuZu ficaram felizes em ver que agora, não havia muitas pessoas doentes na aldeia. As coisas tinham mudado. Mas a maior mudança foi com o Sr. Sujo. Ele costumava ficar tão sujo que as crianças não queriam pegar a mão dele em jogos. Mas agora o Sr. Sujo penteava os cabelos, tinha roupa limpa e era o mais rigoroso em lavar as mãos. Ele nunca se esquecia de lavar a sujidade invisível após usar a latrina ou antes das refeições. As Mamãs na aldeia começaram a comentar quão bons hábitos ele tinha. 'Esse menino vai fazer alguma coisa inteligente quando crescer', disseram elas.

'Nós não podemos chamá-lo mais de Sr. Sujo', disse Cristina olhando para a roupa limpa e o cabelo bem penteado dele. 'Devemos chamá-lo de Sr. Legal.'

Sr. Legal sorriu. Ele estava a comer uma manga. Ele ofereceu algum a Cristina. 'Obrigada', disse ela e levou uma parte.



Em seguida, os meninos chamaram o Sr. Legal e ele correu para jogar futebol com eles.

A aldeia está a salvo de germes, porque todo mundo lava as mãos e as pessoas deixam de ficar doentes com diarreia e outras doenças. Sr. Sujo agora é o Sr. Legal.

Actividades

A história 'O Enigma' é para crianças com idades entre 10-14 anos, dependendo da sua capacidade de leitura. Também podem ler para as crianças mais jovens. O seu foco está em pensamento criativo, resolução de problemas, nutrição e lavar as mãos.

Ideias para o uso do livro de histórias

1. Peça às crianças para olharem para a capa. Peça-lhes para adivinharem o tópico da história.
2. Leia a história com elas.
3. Peça às crianças para lerem a história um para o outro ou para alguém em casa.
4. Peça às crianças para partilharem ou fazerem uma dramatização da história com um irmão ou irmã ou amigo mais jovem.

Falando sobre o livro

Organize as crianças em pares ou grupos, faça as perguntas e a seguir peça às crianças para discutirem em pares ou em grupos. Discute as perguntas num grupo inteiro no fim.

Ideias de perguntas:

Perguntas resposta à história

1. Você gostou da história?
2. Qual é a parte que você mais gosta? Por quê?
3. Será que as imagens ajudam a contar a história? Como?

Perguntas lendo nas entrelinhas

1. O que são as boas maneiras?
2. Você acha que o Sr. Sujo tinha boas maneiras?
3. Por que as crianças evitavam o Sr. Sujo? Por que a Cristina não tomou a manga dele?
4. Você acha que ser limpo e elegante ajudou o Lourenço a estudar bem?
5. Como é que os germes foram do cão para a barriga da bebé?
6. Quem precisa de lavar as mãos, algumas pessoas ou todos na aldeia?
7. O que você acha quando alguém vai à latrina e não lava as mãos?

Perguntas suponha que fosse

1. Suponha que você fosse a Cristina, como você explicaria ao Sr. Sujo por que as crianças não gostam de levar comida que ele lhes dá?
2. Suponha que você fosse o Mika, como você explicaria à Mãe Ruth como usar a Torneira Tippy?
3. Suponha que você fosse o Lourenço, como você demonstrava às crianças a melhor maneira de lavar bem as mãos?

Perguntas ligando a história para a vida real

1. Onde é que podemos encontrar os germes?
2. O que germes fazem com as pessoas?
3. Como é que germes entram nos nossos corpos?
4. Porque é que a lavagem das mãos é tão eficaz em parar germes de entrar nos nossos corpos?
5. Por que é bom para não tocar o triângulo nos nossos rostos?
6. Por que é que precisamos de lavar as mãos depois de ir à latrina ou limpar cocó?
7. O que precisamos fazer para manter a nossa casa limpa? Qual é a melhor maneira de lavar panelas?
8. O que devemos sempre fazer antes de cozinhar, comer ou de alimentar um bebé?

Dez Perguntas de compreensão

1. Por que os papagaios foram ver o Macaco Sábio?
2. O que Macaco Sábio viu que era o problema?
3. O que as crianças sonharam?
4. Onde estava a primeira instrução?
5. Cite três coisas que você deve lavar as mãos depois de tocar.
6. Cite três coisas que você deve lavar as mãos antes de fazer.
7. Por que você deve usar sabão ao lavar as mãos?
8. O que o Sr Sujo ofereceu à Cristina? Será que ela o queria?
9. Como é que o Sr Sujo mudou?
10. Como é que a aldeia deixou de sempre ficar doente?

Actividades para fazer em aula ou em um círculo de interesse

1. Em pares, grupos pequenos ou no grupo inteiro, as crianças aprendem uma mensagem sobre higiene. A seguir, criam acções para acompanhar a mensagem e compartilham a mensagem com amigos e familiares.
2. Em grupos pequenos, as crianças criam uma dramatização em que as crianças aprendem uma mensagem de higiene na escola, compartilha-la com amigos e familiares, e voltam para a escola para informar sobre o que fizeram.
3. Em pares, as crianças criam um diálogo entre uma pessoa que conhece uma mensagem sobre higiene e uma amiga dela que não a conhece (por exemplo, duas mães). Elas se encontram e a pessoa que conhece a mensagem a compartilha com a sua amiga. A pessoa que não conhece a mensagem dá razões do porque ela acha que a mensagem está errada ou difícil para ser seguida. A outra pessoa dá razões pelas quais a mensagem deve ser seguida.
4. Peça às crianças para pensarem sobre uma ou duas boas perguntas que podem fazer aos seus amigos ou familiares para iniciar uma discussão sobre como seguir a mensagem. Por exemplo: Quais são as razões pelas quais não lavamos as mãos na nossa família? Como podemos mudar?

Actividades comunitárias

Em eventos da comunidade, as crianças podem mostrar as suas dramatizações sobre higiene e Tippy Taps, os seus diálogos e debates e cantar as suas canções de nutrição. Juntos os líderes comunitários e as crianças podem discutir as respostas às perguntas fundamentais das crianças.

As Oito Mensagens do PCAAN

1. Lave as mãos correctamente: Use água, um pouco de sabão, esfregue as mãos por dez segundos. Enxágue-as e deixe-as secar ao ar livre ou com um pano limpo e não na roupa suja.
2. Alimentos energéticos + alimentos constructores + alimentos protectores = são bons alimentos que mantêm o seu corpo forte.
3. Comer verduras diversificadas de uma horta arco-íris ajuda a proteger nossa saúde. Vamos crescer uma horta arco-íris.
4. Frutas e legumes vermelhos, amarelos e verdes, estão cheios de “micronutrientes” - pequenos demais para ver, mas que mantêm nossos corpos e mentes fortes.
5. As crianças pequenas, meninos e meninas, mulheres grávidas ou que estão amamentando, idosos e crianças com necessidades especiais precisam da quantidade certa de bons alimentos .
6. O leite materno é o único alimento e bebida que um bebé precisa do nascimento aos seis meses. Ele é um alimento energético, constructor e protector. É sempre fresco e limpo.
7. Desnutrição significa “malnutrição” . Isso acontece se comemos muito pouco, ou comemos muita comida rápida. Partilhar de forma justa a quantidade certa de boa comida durante as refeições evita a desnutrição.
8. Do nascimento até os 5 anos crianças devem ser pesadas a cada mês numa unidade sanitária para verificar se estão crescendo bem.

Sobre o PCAAN

PCAAN significa, 'Participação de Crianças na Aprendizagem e Acção para Nutrição'. É um programa de educação nutricional que iniciou em Moçambique em 2014.

PCAAN tem dois objectivos:

1. Que todas as crianças conheçam estas 8 mensagens antes de sair da escola primária.
2. Que todas as crianças tenham as habilidades e a confiança para aprender, partilhar e discutir o significado destas mensagens com outras crianças.



ISBN 978-1-911480-09-9

