

Oportunidades diárias para a saúde física e bem-estar

Lavar as mãos

Vamos nos lavar e ficar prontos para comer.



Fazer comida saudável

Farinha, ovos e água: é tudo o que precisamos para fazer macarrão fresco!



Descansar e dormir

Ler um livro sossegado ajuda a relaxar.

Brincar ao ar livre

Posso brincar de pega-pega também?



Praticar a coordenação entre mãos e olhos

Nossa! Você desenvolveu um sistema para cortar e organizar ao mesmo tempo.



Explorar a natureza

Não é ótimo criar ao ar livre?

Andar, pedalar, correr

Vamos pedalar até a loja!



Comer alimentos frescos

Este abacaxi está tão doce!





Sua comunidade é uma parceira do aprendizado.

Muitas de suas instituições locais são abertas ao público, gratuitas ou têm horas de admissão gratuita para famílias. Procure e aproveite:

- Parques da vizinhança
- Trilhas de caminhada/ ciclovias
- Jardins comunitários
- Feiras livres
- Parques locais
- Museus
- Bibliotecas
- Instituições religiosas



Consulte sua biblioteca, consultórios médicos, escolas ou centros comunitários para obter mais informações sobre eventos e organizações locais gratuitos.

Este guia de aprendizado sobre **Saúde Física e Bem-Estar** foi criado para as famílias e os profissionais que cuidam de crianças em idade pré-escolar. Procure por mais informações sobre este tópico e sobre Linguagem Oral e Alfabetização, STEM, Saúde Socioemocional e Abordagens à Aprendizagem no site da EEC: www.mass.gov/edu/birth-grade-12/early-education-and-care/curriculum-and-learning/.



MASSACHUSETTS
Department of
Early Education and Care

Sherri Killins, Ed.D., Representante

Preparado pela Davis Publications, Worcester, MA



Consultores de educação infantil
Susan Etheredge, Ed.D., professora e presidente de Educação e Estudo Infantil, Smith College, Northampton, MA
Cathy Weisman Topal, M.A.T. Estudos Visuais, Conferencista e Professora de Arte de Estúdio, Smith College, Northampton, MA

Imagens são cortesia de Claudia McNeil, Cathy Topal, Val Driscoll e Susan Etheredge

© 2012 Massachusetts Department of Early Education and Care Portuguese

Seja saudável!



Cuide do seu corpo, da sua mente, e do seu espírito.

Seja saudável junto com seu filho...

“O desenvolvimento saudável depende da qualidade e da confiabilidade dos relacionamentos de uma criança pequena com pessoas importantes em sua vida, tanto dentro quanto fora da família. Mesmo o desenvolvimento da arquitetura cerebral de uma criança depende do estabelecimento desses relacionamentos.”

Conselho Científico Nacional Sobre a Criança em Desenvolvimento

http://developingchild.harvard.edu/resources/reports_and_working_papers/working_papers/wp1/

Desenvolva bons hábitos e rotinas para permanecer saudável.