2.8. Como ensinar coisas práticas que possam ajudar às crianças a terem uma vida melhor?

Se a igreja local achar necessário, os professores da escola dominical podem usar aproximadamente cinco minutos a cada semana para ensinar às crianças alguns princípios práticos e/ou técnicas que possam melhorar sua vida diária. Os princípios específicos e as técnicas a serem ensinadas podem variar muito dependendo das necessidades locais, mas alguns exemplos seriam:

- O conserto de roupas
- Bons hábitos de saúde que possam ajudá-las a evitar contrair vermes intestinais
- Boa nutrição
- Prevenção de AIDS
- Técnicas simples de cozinha, como cozinhar um ovo
- Técnicas de ler e escrever
- Jardinagem

Algumas idéias para tais ensinamentos:

1. Não seria necessário tomar mais de cinco minutos durante a hora da escola dominical. Se for desejado o uso de mais tempo, outro horário durante a semana deveria ser adotado para o ensinamento ou o projeto.

2. Uma vez que o assunto estiver decidido, pense em todo o ensinamento a ser dado. Faça um esboço lógico e o divida em pequenos segmentos que possam ser cobertos em aproximadamente cinco minutos. A cada semana ensine um destes pequenos segmentos.

3. O ensinamento não deve ser consistido inteiramente de aula. Alguma atividade deveria ser incluída. Exemplo: se o assunto é boa nutrição, traga de casa um exemplo de um alimento saudável. Deixe as crianças experimentarem, ou distribua sementes para que elas possam plantá-las.

4. Escolha os assuntos que sejam mais necessários no local ou área em que esteja ensinando.

Aulas para Melhorar a Vida Diária

Há publicações da organização Every Child Ministries que tratam dos seguintes tópicos: 1) Mamão Papaia, um Ótimo Alimento, 2) Você é o que Você Come (Lições em geral sobre nutrição), e 3) Uma Bebida Simples que Você Pode Fazer em Casa para Combater Diarréia. Professores podem usar nossas lições caso sejam úteis em suas áreas geográficas. As aulas não precisam ser dadas na ordem em que nós as colocamos. Caso não usem nossas aulas, podem usá-las como modelo, notando nossa organização e divisão do ensinamento, e como incorporamos atividades ao tópico. Podem então criar suas próprias lições para suas próprias localidades.

Nós da organização Every Child Ministries queremos incentivar as igrejas a escreverem sobre tópicos que achem importantes. Gostaríamos imensamente de receber uma cópia de tais lições, que possam ser publicadas para assim auxiliar outros no continente africano, com a permissão dos autores, é claro.

Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, "Esperança para as crianças esquecidas da África", PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries

COLOCANDO EM PRÁTICA

Quais seriam os tópicos de todo dia necessários na área onde você vive? Liste os que pense serem importantes.

....

....

....

....

Qual é o mais importante ou mais urgente? Qual deve ser ensinados primeiro? Explique porquê.

.....

Liste os diferentes elementos ou partes do tópico em ordem lógica.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....

Agora divida cada elemento ou parte em pequenos segmentos que possam ser ensinados em cinco minutos. Use outra folha de papel para isto.

.....

Agora volte atrás e pense em maneiras como as crianças poderiam participar ativamente. Tente acrescentar a participação delas a cada aula da semana, se possível. Use outra folha.

.....

Algumas lições que você pode usar, se for conveniente em sua localidade:

AULAS SOBRE O MAMÃO PAPAIA
O Mamão papaia - Um Ótimo Alimento!
Aulas curtas de 3 a 5 minutos por 8 semanas:

Semana 1: Apresente um mamão papaia maduro. Permita que as crianças o toquem e segurem. Elas podem recitar: “Mamão papaia é um ótimo alimento.” “Devemos sempre comer mamão papaia.” “Mamão papaia nos ajuda a crescer.” “Mamão papaia é bom para a digestão.” Ensine que mamão papaia contém

Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, “Esperança para as crianças esquecidas da África”, PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries

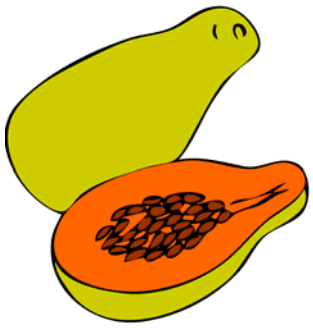
coisas boas que ajudam as crianças a crescerem fortes e saudáveis, coisas que ajudam sua digestão, para que assim seus corpos possam absorver todas as coisas boas que outros alimentos fornecem.

Semana 2: Apresente um belo mamão papaia. Corte-o em pedaços pequenos. Ao cortar, diga palavras como: "Mamão papaia é uma fruta bonita. Tem cor bonita." Sinta seu perfume e diga: "Tem um perfume delicioso!" Saboreie um pedaço você mesmo e diga: "Mmm! É tão bom o sabor." Engula, e diga "É fácil de comer, e se assenta bem em seu estomago." Dê um pedaço a cada criança se desejarem (nunca force uma criança). Diga-lhes que é importante guardar as sementes que há no centro da fruta para plantar na aldeia. Separe as sementes e coloque-as num lugar seguro para plantar na semana seguinte.

Semana 3: Antes do início da escola dominical ajude as crianças a escavarem um bom local para plantar as sementes de mamão papaia. Durante a escola dominical as crianças podem plantar as sementes e regá-las. Designe duas crianças para regarem as sementes todos os dias, ou mesmo duas vezes ao dia se for necessário. Diga-lhes com grande entusiasmo que estas sementes irão se tornar uma planta de mamão papaia, e que quando estiver adulta, as crianças poderão comer suas frutas. As crianças podem repetir: "Mamão papaia é um bom alimento do qual nós gostamos muito."

Semana 4: Mamão papaia contém muita vitamina A. A vitamina A nos ajuda a ter bons olhos. As crianças podem repetir: "Comer mamão papaia faz bem para os olhos." Mamão papaia contém muita vitamina C. A vitamina C ajuda nosso corpo a combater doenças e infecções. As crianças podem repetir: "Comer mamão papaia nos faz bem. Ajuda nosso corpo inteiro a não adoecer." Mostre um mamão papaia e corte-o em pedaços, dando um pedaço a cada criança.

Semana 5: Mostre um mamão papaia. Ele auxilia a digestão, assim que nossos corpos absorvam todas as vitaminas e outras boas coisas de nossos alimentos. O mamão papaia ajuda nossos estomagos quando estamos indispostos. As crianças podem massagear seus estomagos e repetir: "O mamão papaia ajuda meu estomago a digerir meu alimento. O mamão papaia me faz bem quando tenho dor de barriga." Depois da escola dominical dê às crianças pedaços de mamão papaia para comer. Divida as sementes entre elas e as incentive a plantá-las perto de suas casas e a regá-las.



Semana 6: Pergunte quem plantou suas sementes de papaia. Encoraje as crianças que o fizeram. Faça uma revisão dos ensinamentos que deu sobre o mamão papaia.

Semana 7: Peça às crianças que lhe falem sobre as qualidades do mamão papaia. Permita que cada criança fale sobre uma qualidade apenas, para que muitas possam participar. Encoraje as que deram boas respostas.

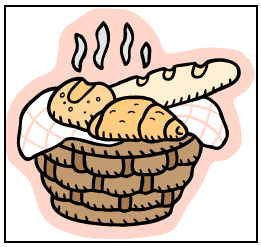
Semana 8: Pergunte às crianças quem comeu mamão papaia na semana que passou. Todas as outras devem saudar os que comeram: "Muito bem! São campeões!"

Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, "Esperança para as crianças esquecidas da África", PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries

NÓS SOMOS O QUE COMEMOS (Nossos agradecimentos a Sharon Aldrich por desenvolver esta seção.)
Lições sobre nutrição básica
Lições curtas com a duração de seis semanas:

Semana 1: Pergunte: Quais são suas necessidades físicas?
As crianças podem dar diferentes respostas, como:



- Precisamos de bons olhos para ver bem e encontrar alimento na floresta.
- Precisamos de corpos fortes para caçar e pescar.
- Precisamos de corpos fortes para viver nossas vidas inteiras e não morrer muito jovens.
- Precisamos de corpos fortes para pegar água para nossas famílias.
- Precisamos de corpos fortes para não ficar doentes.
- Precisamos de corpos fortes para brincar com alegria.
- Precisamos ser inteligentes para ter sucesso na escola, etc.

Pergunte: Como é que nossos alimentos nos ajudam a atender a estas necessidades? As crianças podem dar respostas como:

- Bons alimentos ajudam nossos corpos a combater infecções e doenças.
- Bons alimentos ajudam nossos corpos a crescerem fortes.
- Bons alimentos ajudam nossos olhos para vermos melhor.
- Bons alimentos ajudam nossos cérebros a se desenvolverem para que possamos ser mais inteligentes. Etc.

Semana 2: Devemos comer vários tipos de alimentos. Apresente diferentes alimentos nutritivos que estejam facilmente ao dispor em sua área e que não sejam caros. Diga-lhes o nome de cada alimento, e fale sobre como é cultivado. Mostre-lhes como é lavado e cozido. Traga-lhes um exemplo de alimento nutritivo que você tenha preparado com antecedência, numa receita especialmente deliciosa. Ofereça-lhes a todos um pouco, para experimentarem.

Semana 3: Diga às crianças que hoje discutiremos uma das coisas que nossos corpos necessitam: proteína. O problema é que muitas vezes não comemos o suficiente de proteína. Como é que a proteína nos ajuda? A proteína ajuda nossos músculos a se tornarem fortes. Ela ajuda nossos cérebros a se desenvolverem, assim que tenhamos a inteligência de que precisamos. Ela ajuda nosso cabelo a se tornar forte e saudável, ao invés de vermelho ou amarelo e fraco.

Semana 4: Nossos corpos precisam de proteína. Quais os alimentos que contém proteína? Feijão, carne, ovos, leite, sementes de abóboras, outras sementes, amendoim, bananas plátanos, peixe, galinha, insetos, milho, grãos, lagartas, etc. Estes alimentos são todos tão caros quanto carne? Não. Podemos ser fortes e saudáveis mesmo se não pudermos comer alimentos caros como carne. Muitos alimentos com boa proteína podem ser cultivados ou colhidos na floresta.

Semana 5: Traga alguns alimentos bons em proteína para a aula. Diga as crianças que para se alimentarem bem elas precisam comer alguns alimentos com proteínas como estes. Apresente-lhes os alimentos com proteínas. Permita que os toquem e segurem. Permita que repitam os nomes dos alimentos. Fale sobre como cada alimento é cultivado e como é preparado. Permita que todos experimentem um

Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, "Esperança para as crianças esquecidas da África", PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries

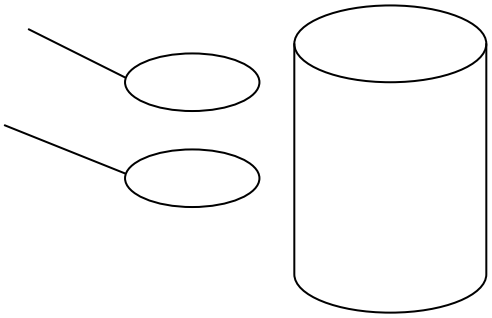
pouco do alimento com proteína que você cozinhou, ou algum alimento que possa ser comido sem cozinhar, como sementes ou amendoins.
Semana 6: Pergunte às crianças quais os bons alimentos que podemos encontrar nas florestas ao nosso redor (se estiver numa cidade, quais os que podem ser encontrados facilmente no mercado). Elas respondem, por exemplo: legumes de muitos tipos, insetos, lagartas. Quais os alimentos que podemos caçar ou pescar? As crianças respondem, por exemplo: peixes de muitos tipos, animais da floresta, como ocapis ou macacos, animais dos pastos, como antílopes ou cobras, etc.

QUANDO UMA CRIANÇA TEM DIARRÉIA

Curtas lições para oito semanas:

Semana 1: Diarréia é uma doença muito séria. Pode causar muita dor no estomago e no intestino. Se uma criança tem diarréia por muito tempo, isto pode até mesmo resultar em morte. Quando uma criança tem diarréia, ela precisa de ajuda rapidamente. Esta bebida é um medicamento muito bom para ajudar uma criança com diarréia. Mostre e explique a receita para fazer a bebida.

Receita para a bebida especial: Misture:
1 litro de água limpa e fervida, em temperatura ambiente
2 colheres de sopa de açúcar ou mel
¼ colher de chá de sal
¼ colher de chá de bicarbonato, ou mais ¼ colher de sal
½ copo de suco de fruta (laranja, toranja, leite de coco, banana amassada, ou outros)
Mostre um cartão com a receita ou a escreva num pedaço de papel ou na lousa.

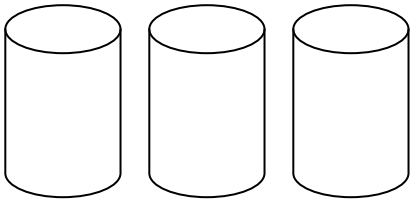


Semana 2: Diarréia pode ser o sintoma de uma doença séria que precisa ser tratada pelo médico. Se a criança não reagir rapidamente os pais devem contatar o médico. No entanto, muitas vezes esta bebida especial vai ajudar. Reveja a receita para fazer a bebida.

Semana 3: Faça uma demonstração para mostrar às crianças como fazer esta bebida. Prepare a receita e permita que assistam, explicando a elas passo a passo sobre o que você está fazendo. Traga pequenos copos e colheres para que cada criança possa experimentar a bebida. Dê um copo ou colher limpa a cada criança, e lembre-se de lavá-los bem depois de usados.

Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, "Esperança para as crianças esquecidas da África", PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries



Semana 4: Prepare a receita antes da aula começar, mas não ponha o suco de fruta. Traga vários tipos diferentes de suco. Sirva diferentes sucos, cada um em copos diferentes. Permita que as crianças usem suas próprias colheres para experimentar os diferentes sabores. Qual parece ser o que mais lhes agrada?

Semana 5: Permita que uma criança prepare a receita enquanto as outras assistem. Ela pode seguir o cartão com a receita, e ela deve explicar à classe o que está fazendo. Outras crianças podem ajudar, ou lembrá-la se necessário. Depois da aula, faça com que as crianças levem a bebida especial para uma mãe cuja criança esteja doente e que expliquem a ela como usá-la. Elas podem também rezar pela criança doente.

Semana 6: Outra criança tem a vez que preparar a receita enquanto as outras assistem. Dessa vez ela não pode olhar para o cartão com a receita, mas as outras crianças podem lembrá-la ou corrigi-la se for necessário. Novamente as crianças levam a bebida à casa de uma família doente, explicar como usar a bebida e rezar pela pessoa doente.

Semana 7: Os intestinos são parte de nossos corpos que usam água e nutrientes de nossos alimentos e os transferem para nosso sangue. O sangue então leva a água e os bons nutrientes para todas as partes de nossos corpos, onde quer que sejam necessários. É preciso que nossos corpos absorvam água dessa maneira. Quando temos diarréia nossos intestinos não estão absorvendo a água dos alimentos que ingerimos. Mesmo que bebamos grande quantidade de água, nossos corpos não a absorvem pois ela se esvai diretamente na diarréia. Esta é a razão porque crianças podem morrer tão facilmente de diarréia, pois a água é necessária para haver sangue, e sangue é essencial para nossos corpos. A bebida que estamos preparando funciona, pois causa que os intestinos comecem a absorver a água para nosso sangue novamente. É de grande ajuda para crianças pois não permite que desidratem, o que é o maior perigo no caso de uma criança com diarréia.

Semana 8: Faça com que as crianças lhe mostrem com mímica como preparar a bebida especial para diarréia (mímica é um ato representado por ações sem o uso de palavras). Elas podem fazer todos os movimentos como se estivessem preparando a bebida. Permita que uma criança explique o acréscimo de cada ingrediente. Pergunte-lhes o que fazer quando isto não ajudar (levar a criança ao médico o mais rápido possível). Dê às crianças a tarefa de explicar a seus pais o que aprenderam.

ADUBAGEM PARA ENRIQUECER A TERRA COM QUE DEUS NOS CONFIOU

Temos aqui um meio de transformar terra pesada e inútil em terra leve, rica e funcional em apenas dois anos.

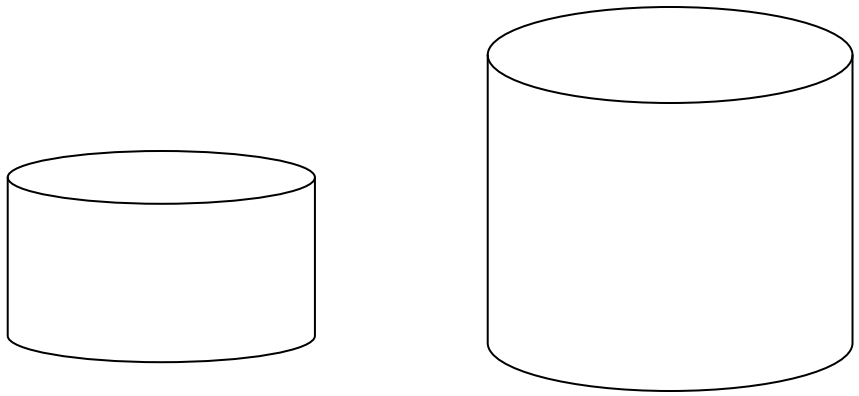
Um meio fácil de adubar e enriquecer a terra:

Escolha um terreno em que queira criar um jardim ou árvores. Escave dois buracos.

Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, “Esperança para as crianças esquecidas da África”, PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries

Buraco 1: fundura de um mínimo de 90 centímetros. Use este buraco fundo para itens que precisam ser incinerados (papel, plástico), para itens de metal (baterias, etc.), e para latas e ossos grandes. As latas e ossos serão decompostos, porém isso levará anos. Por esta razão devem ser enterrados abaixo de 45 centímetros, de modo que não serão arados ou lavrados na superfície mais tarde. Queime os itens deste buraco uma vez por semana aproximadamente. Quando ele estiver com 45 centímetros preenchidos, complete o resto com o adubo geral conforme descrição do buraco 2.



Buraco 2: fundura de 45 centímetros. A terra escavada deste buraco mais raso deve ser deixada num monte bem ao lado. Mantenha uma lata grande ao lado deste monte, para recolher terra. Este é seu monte de adubo, que vai de fato enriquecer a terra repetidamente, muitas vezes. Encontre uma lata ou prato com tampa para catar detritos, esvaziando-a uma vez por dia no buraco. Esvazie o lixo da cozinha no buraco juntamente com os detritos catados. Se isto der muito trabalho, apenas acrescente um pouco de terra quando cobrir os detritos. Quando o buraco estiver cheio, peça aos trabalhadores que escavem outro ao lado do primeiro e continue enriquecendo um novo local de terra. Itens bons para adubo são cascas de vegetais e frutas, caroços, cabelos, cascas de ovos, unhas, restos de comida que não seja oleosa, espinhas de peixes e pequenos ossos de galinha, sangue da carne, cascas de amendoim ou de outras nozes, cascas de côco, grama, mato, etc. A terra será enriquecida de dois modos: 1. Ela ficará mais leve e mais funcional, pois absorverá melhor a água. 2. Ela será enriquecida por vitaminas e por todos os tipos de minerais, especialmente se você enterrar uma variedade grande de materiais que foram vivos. A decomposição começa dentro de uma semana, e estará completa em aproximadamente seis meses.

Atenção quanto à eliminação de substancias problemáticas:
Gorduras e óleos: Não coloque óleos ou alimentos gordurosos no buraco de adubo (e certamente não disponha destes em ralos ou na descarga do banheiro!). Estes podem ser colocados na terra da rua, ou da entrada do carro, onde é bom que o solo seja mais compacto. Se isto atrair moscas, cubra com terra.

Químicos: Não coloque químicos de nenhum tipo dentro do buraco raso, nem papéis ou outros itens que podem ter sido tratados com químicos. Reserve este buraco apenas para materiais orgânicos.

Vidro, garrafas e recipientes de plástico: Mantenha os que puder para re-uso, ou dê para outros em sua família, sua aldeia, ou sua igreja.

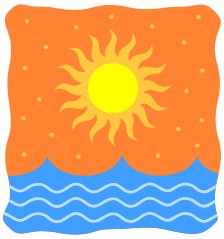
Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, "Esperança para as crianças esquecidas da África", PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries

Plantas "voluntárias": Muitas vezes plantas de vegetais e frutas germinarão e crescerão dentro da área de adubo enriquecido, vindas das sementes que foram enterradas. Você pode torná-las em um pequeno jardim, ou, se estiveram muito grossas ou presas a pontos inconvenientes, você pode transplantá-las com cuidado para outras áreas mais adequadas. Plantas voluntárias não são um incômodo, mas sim uma bênção.

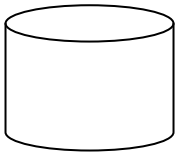
EXEMPLO DE AULA: ÁGUA, UMA DAS MAIORES DÁDIVAS DE DEUS PARA A HUMANIDADE.

Quais são os benefícios da água? Quais são alguns dos modos com que é usada em nossos corpos?



- Refresca o corpo através da transpiração e evaporação
- Leva alimento (nutrientes) a diferentes partes do corpo
- Necessária para os ossos, músculos e tecidos de gordura
- Necessária para a eliminação de resíduos que caso não eliminados causam envenenamento no corpo
- NECESSÁRIA PARA TODAS AS PARTES DO CORPO.

O que pode causar desidratação, ou falta de água no corpo?



- Diarréia
- Vômitos
- Ingestão insuficiente de água
- Transpiração em excesso
- Pulsação acelerada
- Vermelhidão na pele
- Febre

O que fazer quando mostra sinais de haver sofrido perda de água?
- Beba água! (Às vezes sal é necessário.)

Quais são as boas fontes de água?
- Água potável e limpa
- Chá, café, leite, sopa, suco, etc.
- Frutas
- Todos os alimentos

O que significa seu corpo necessitar de sal?
Desidratação por haver insuficiência de sal no corpo ocorre quando você perdeu demasiado fluido e apenas repôs esta perda com água. É o caso da chamada exaustão, que ocorre quando demasiado sal do corpo foi usado. Ocorre mais frequentemente a trabalhadores que transpiram muito e a pacientes muito adoentados que sofrem de prolongados vômitos e diarréia.

Pode-se beber grande quantidade de água sem no entanto repor o sal que foi perdido na transpiração. Há grande concentração de sal no fluido entre as células do corpo, por isso a perda de sal pode causar um desequilíbrio na concentração de eletrólitos. Isto causa baixa pressão sanguínea, que pode levar a choque.

Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, "Esperança para as crianças esquecidas da África", PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries

Quais são os sinais de que seu corpo necessita de água?

- Um dos primeiros sinais é dor de cabeça
- Cãibras musculares
- Enfraquecimento
- Apatia, uma atitude de “não me importo”
- Menor elasticidade na pele
- Confusão mental
- Coma

O que fazer no caso de seu corpo necessitar de sal?

Beba água com um pouco de sal como um fluido de reidratação. Em casos severos o médico pode decidir administrar outros eletrólitos ou plasma sanguíneo pela veia.

Preparado e protegido pelos direitos autorais de Every Child Ministries, “Esperança para as crianças esquecidas da África”, PO Box 810, Hebron, IN 46341, USA. Email: ecmafrica@ecmafrica.org. Favor contactar ECM para obter permissão de uso em outros ministérios.
Traduzido para o Português por Barbara Naschold

Every Child Ministries