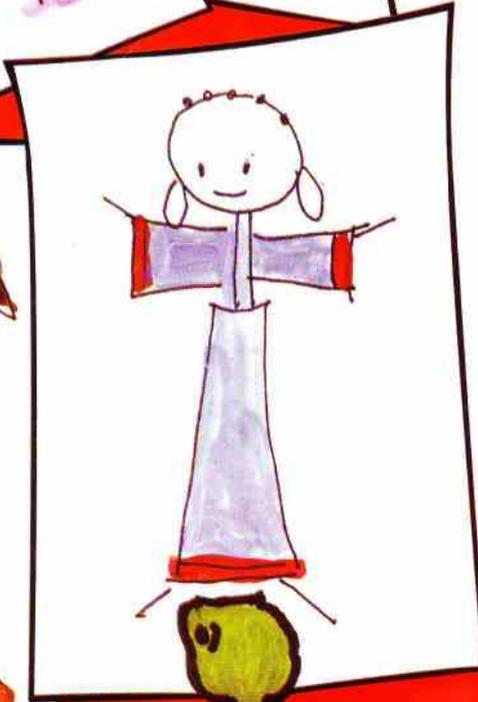


# MENINA OU MENINO ?



Livro didático  
do ensino inicial

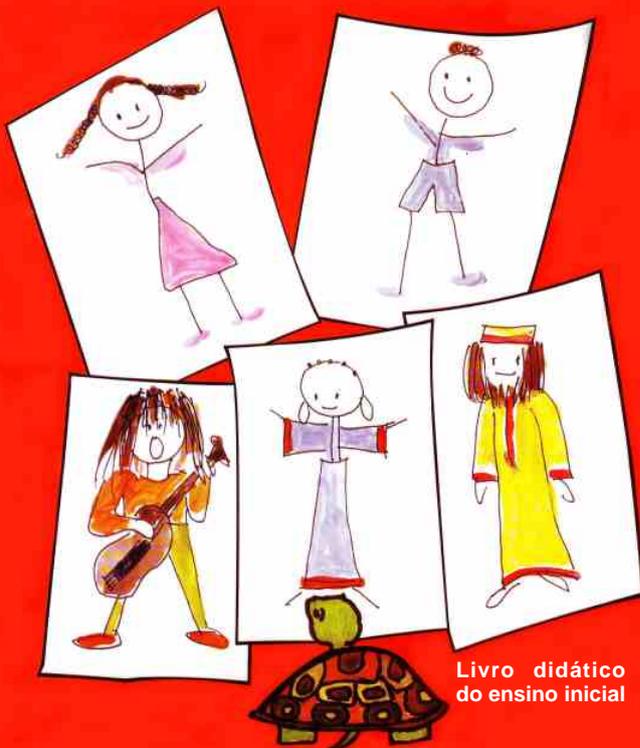


---

Esta edição foi financiada pela  
Fundação Bernard van Leer

Maputo, Junho 2003

# MENINA OU MENINO ?



Livro didático  
do ensino inicial

Autor: Angelina Neves  
Arranjos Gáficos:  
Hermenegildo Ciríaco

Editor:  
Coopimagem

Nº de registo:  
064/RLINLD/2003

Impressão:

Nº de Exemplares:

Esta edição foi financiada pela  
Fundação Bernard van Leer

Maputo, Junho 2003



### **Primeira Parte:**

---

- CONTO

### **Segunda Parte:**

---

- Fichas de apoio com ideias e sugestões.

1ª PARTE

# O CONTO



Eu desenhei  
uma menina

Eu desenhei  
um menino



Como é que eu vou saber se é menino  
ou menina?

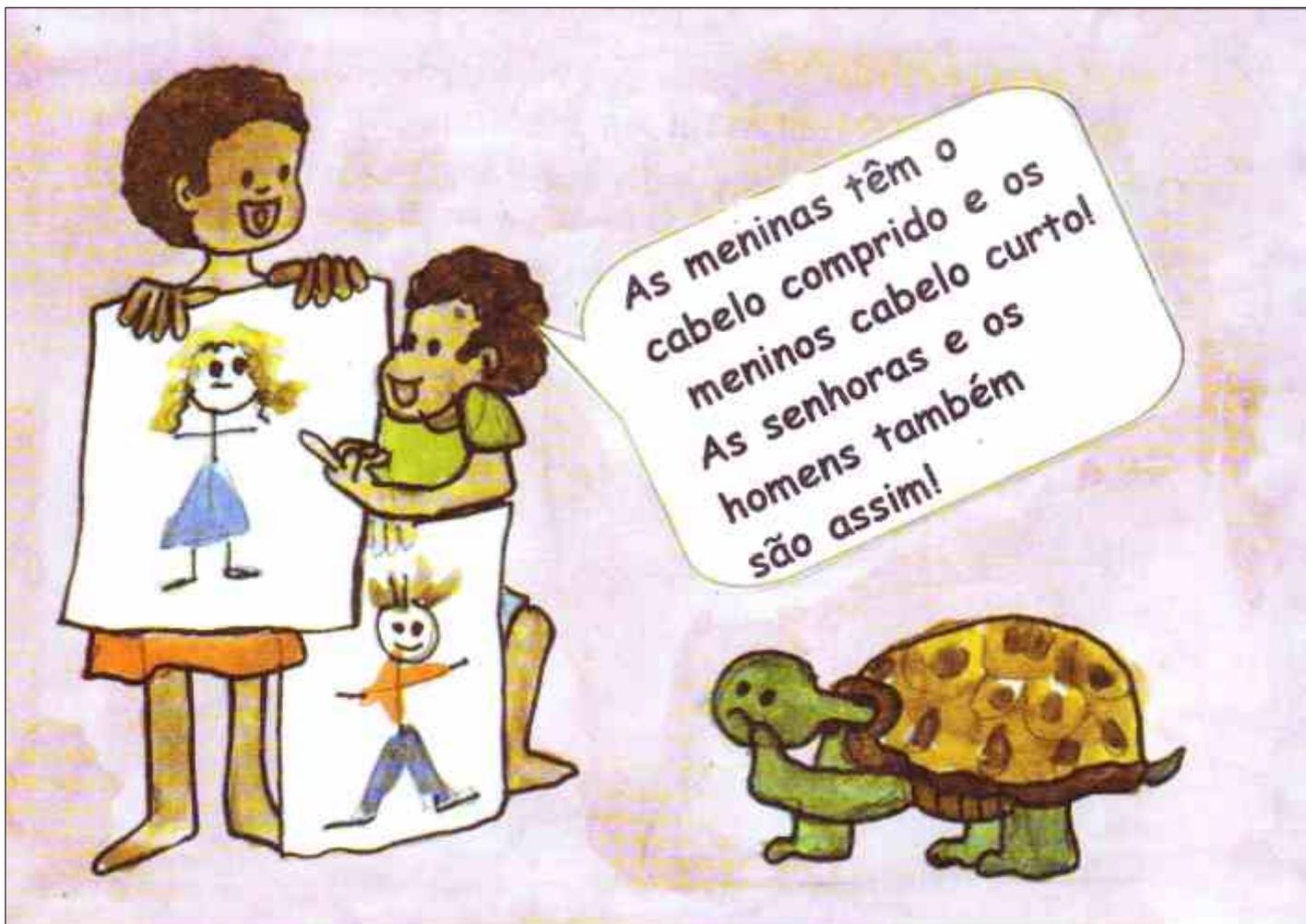


É fácil! As meninas usam saia e os meninos usam calças.



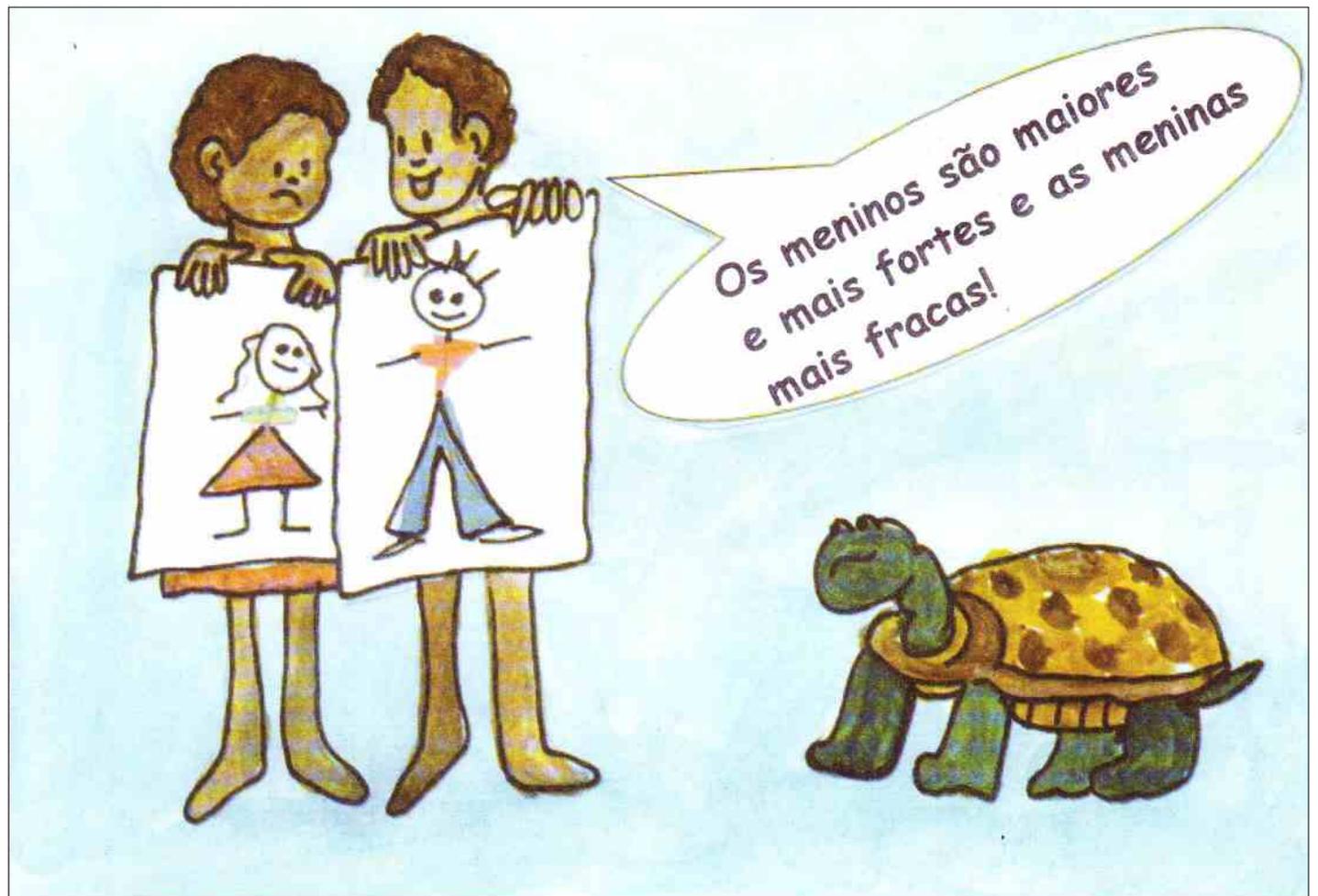
Mas os árabes e os escoceses usam saias! Na Indonésia e em África os homens usam capulanas. Além disso, há muitas mulheres que usam calças.



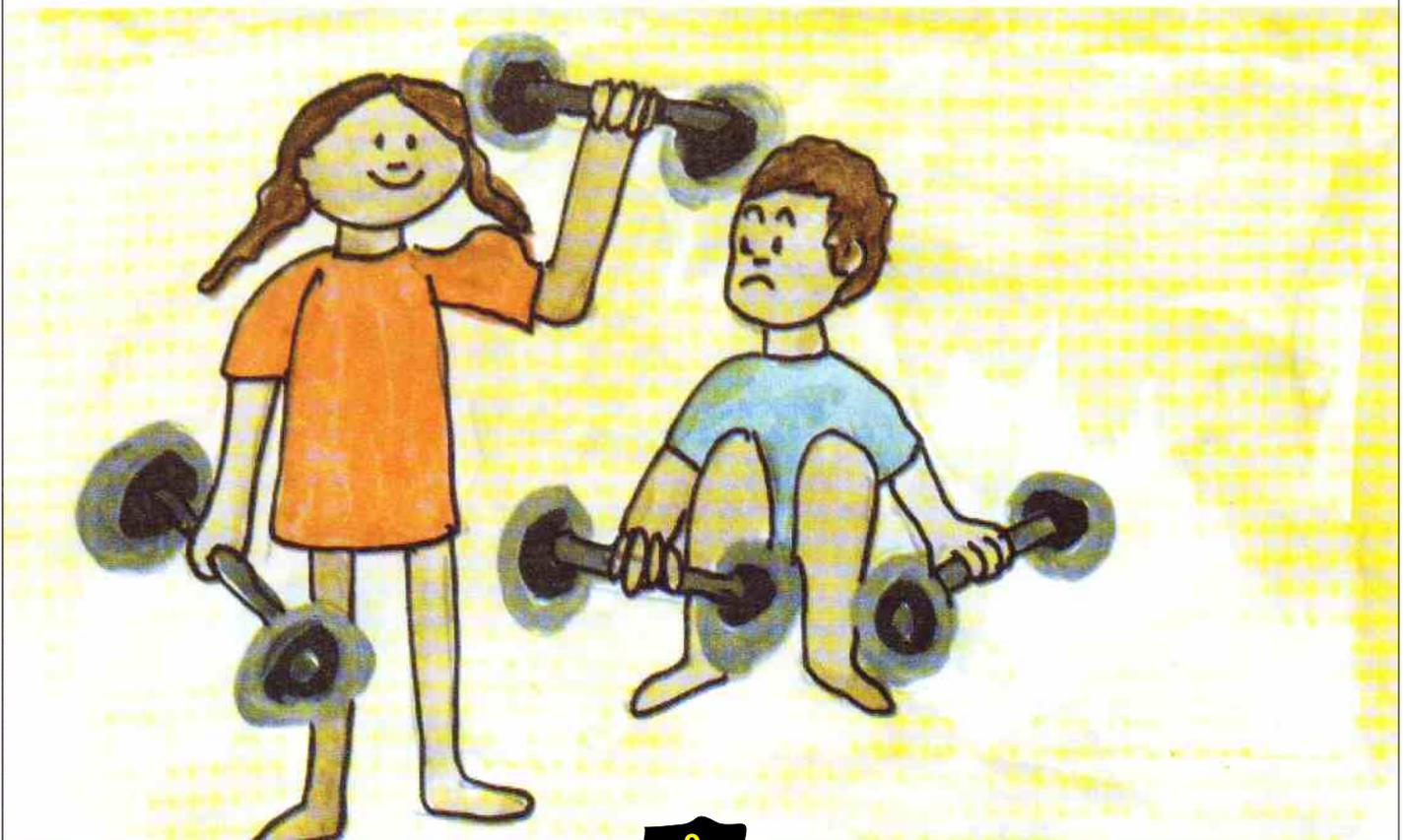


Mas eu já vi meninas e senhoras de cabelo curto e meninos e homens de cabelo comprido...





Isso não é verdade! Há meninos mais fracos e mais pequenos e meninas maiores e mais fortes!





Já vi homens que dançam muito bem! Há bons bailarinos. Também há meninas que correm como o vento!

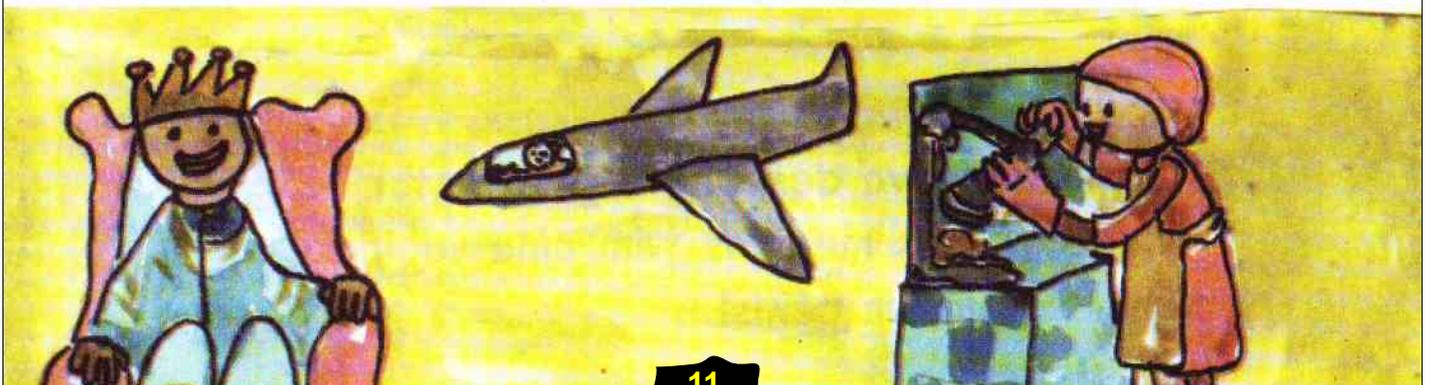


Eu digo! É que os Homens são sempre os chefes!

Isso não aceito! Há mulheres chefes e até Rainhas.

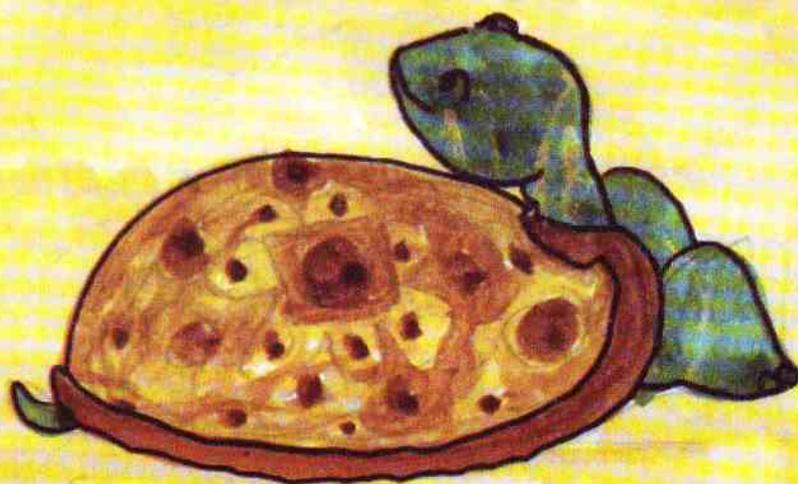
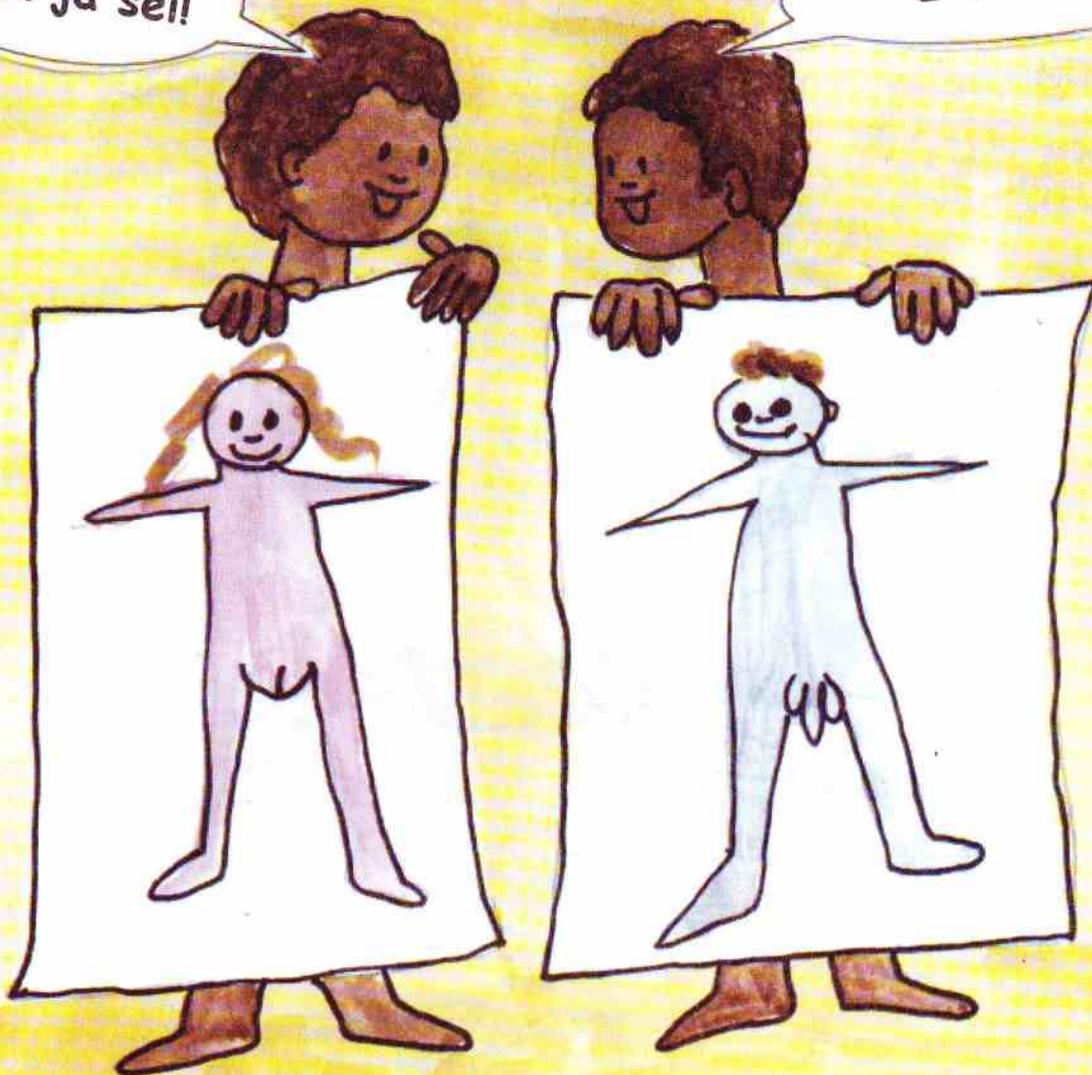


Há mulheres presidentes, ministros, directoras, pilotos de avião, cientistas, especialistas em qualquer assunto!

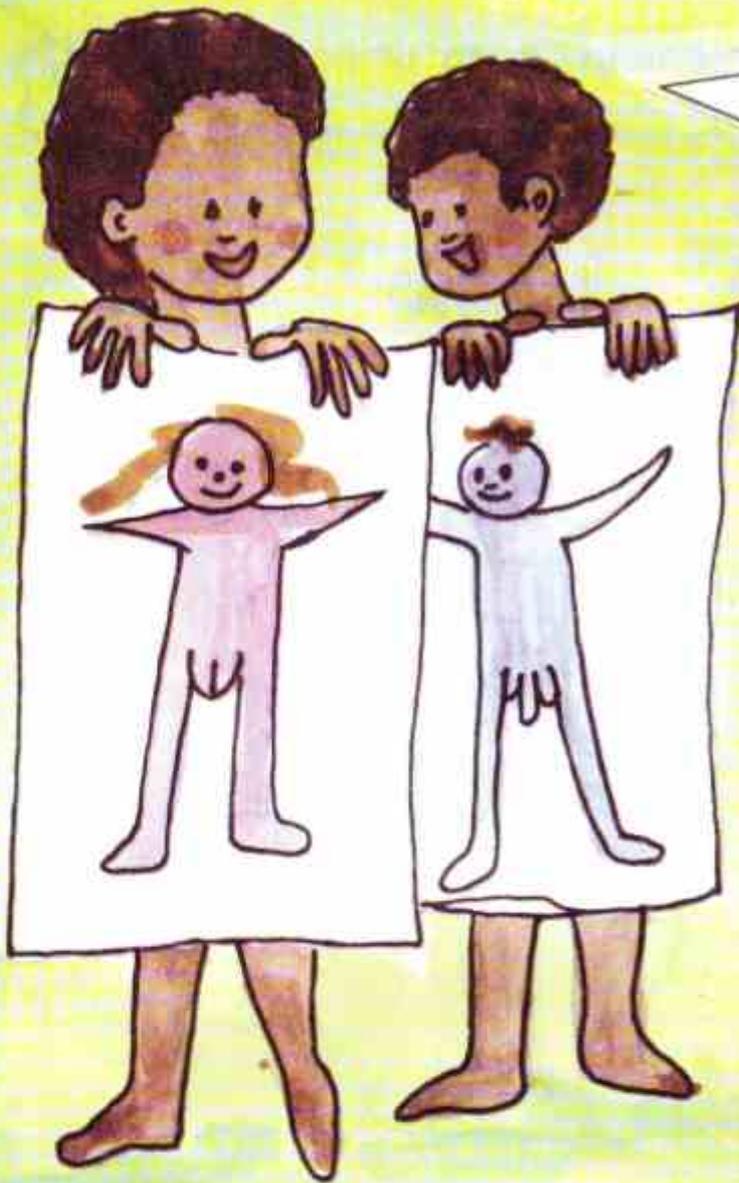


Eu já sei!

E eu também



Fizeram um novo desenho! Agora estou a perceber: As meninas têm uma vagina e os meninos têm um pénis!



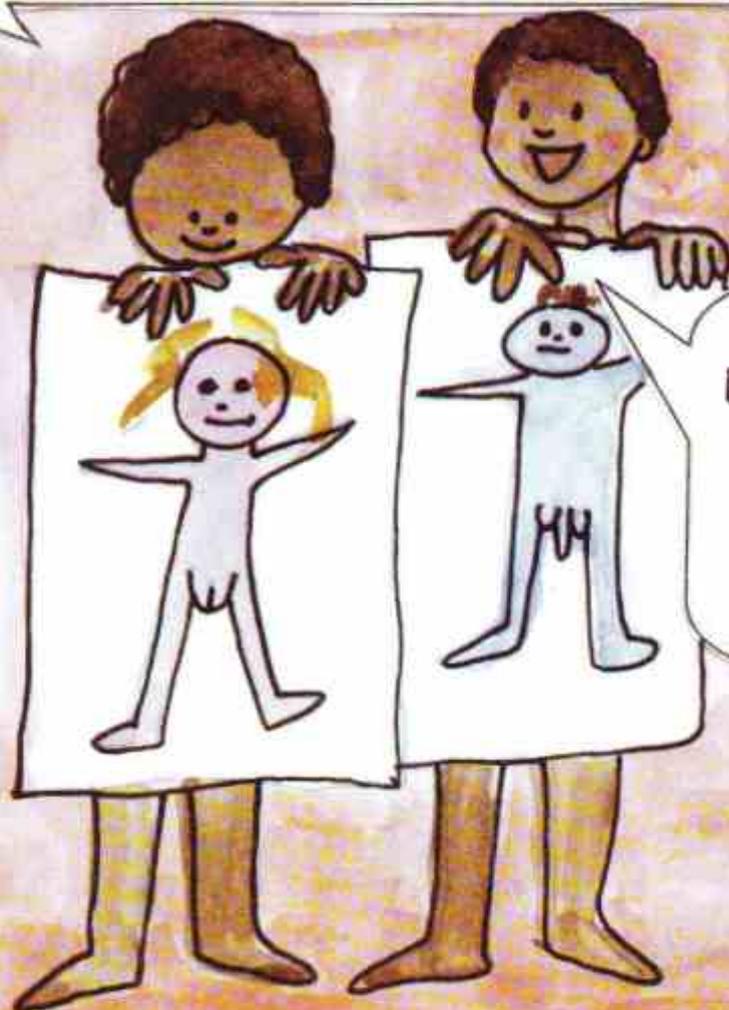
Temos sexos diferentes!  
Sexo feminino  
e sexo masculino!



São os órgãos sexuais. É uma das partes mágicas do corpo.

Tem de se cuidar muito bem delas! Vocês sabem para que servem?

Servem para fazer chichi, para urinar!



E também servem para fazer filhos quando crescemos!



É por isso que também se chamam órgãos reprodutores!

É uma parte sagrada do nosso corpo. Não podemos deixá-la estragar-se!

Sabem o que devem fazer?



E não deixar que outros lhe toquem sem a nossa autorização.

É por isso que quando crescem, nas meninas também crescem os seios

Isto porque só as mulheres podem ficar grávidas. Os homens não podem!



Quer dizer que um bebé se desenvolve dentro do seu corpo.  
O corpo de uma mulher é mágico!



Depois de ter o bebé tem de dar de mamar. Precisa de ter seios para alimentar o seu bebé.

Quando é que uma mulher  
pode ter um bebê?

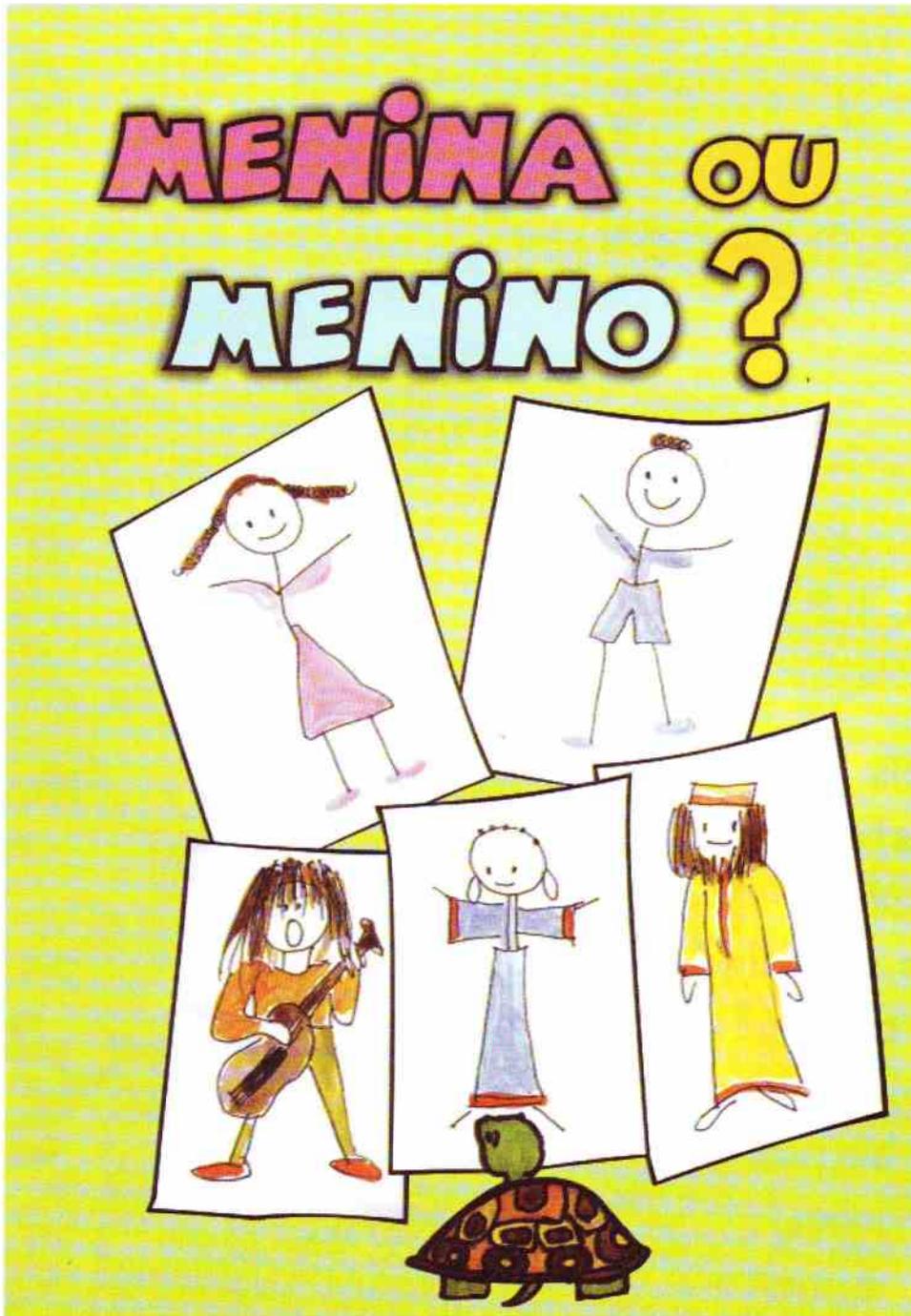


Só depois do seu  
corpo estar preparado  
para isso.  
O corpo primeiro  
tem de crescer e  
desenvolver-se.  
Isto é, só por volta  
dos 18 anos...  
Se não, é muito  
perigoso para a  
mãe e para o bebê.



## 2ª PARTE

### Fichas de Apoio

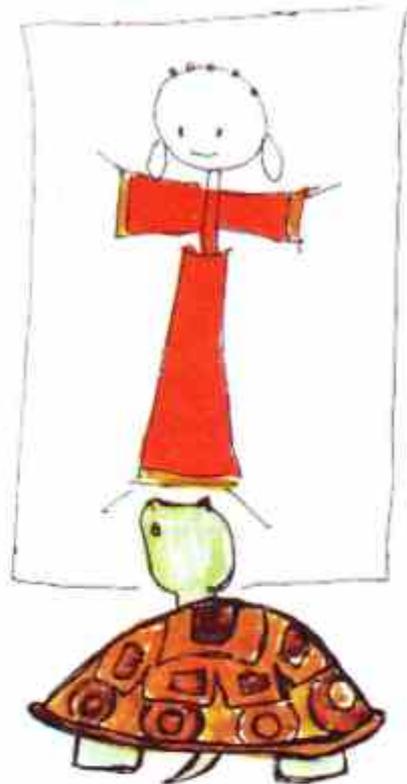


**Com Ideias e Sugestões**

# Ficha de apoio

## A. Noções de espaço:

1. corpo
2. voz
3. mãos
4. cara



## B. Noções de utilidade do corpo:

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| 1. olhos   | 5. mãos           |
| 2. nariz   | 6. braços         |
| 3. ouvidos | 7. pernas e pés   |
| 4. boca    | 8. órgãos sexuais |

## C. Noções de cuidados a ter com o corpo:

1. lavar as mãos
2. tomar banho
3. lavar os dentes
4. comer bem
5. exercício físico
6. dormir e descansar
7. rir, brincar e cantar
8. respeitar e ser respeitado.





# A. NOÇÕES DE ESPAÇO:

## 1) Corpo\*

Num espaço aberto relaxar as crianças falando pausadamente e dizendo-lhes:

a)-Imagina que o teu corpo está a ficar muito, muito leve ...tão leve como uma pena!

Primeiro as mãos... até parece que querem voar com o vento.

Agora são os braços que estão a ficar leves ...leves...

A cabeça também está a ficar leve

Os ombros...

A barriga...

As costas...

Os joelhos...

As pernas também estão muito leves...

Agora, todo o corpo ficou muito,muito leve...



b)-Imagina que és um passarinho e vais sair a voar!  
\* Deixar que "voem" durante uns minutos.

c)- Agora vamos parar de voar... o teu corpo ficou pesado...

Está muito,muito pesado...

As mãos pesam muito...

Custa mexer os braços e a cabeça...

Os pés parece que se colam ao chão...

As pernas estão pesadas ...o teu corpo quase não se levanta do chão...



d)- Imagina que és um elefante. Já não consegues voar ...Anda como um elefante!

\* Deixar que andem como elefantes durante uns minutos.



e)-Agora o teu peso ficou normal! Já és tu!  
Vamos procurar objectos pesados e objectos leves.  
(Procurar, falar sobre eles e sobre qual é mais leve ou mais pesado).

## 2) Voz

Em grupos de 3 a 5 crianças.

a)-Chão de cimento ( com giz) ou com papel de caqui grande.

-uma criança deita-se no chão e as outras desenham o contorno do seu corpo.

Depois a criança levanta-se e todas vão colocar os olhos, orelhas, cabelos, roupa (ou desenhado ou, se for na areia, com folhas, pedrinhas, pauzinhos...)



b)\* O menino/ menina que está desenhado/a no chão não se mexe, está quietinho! também não faz sons...



-Como é a tua voz?  
-O que podes fazer com ela? (a gritar, falar, cantar)

- \* Deixar que cantem
- \* Ver quem tem a voz mais fina ou mais grossa.
- \* Quem grita mais alto!
- \* Imita as vozes dos animais!



### 3) Mãos

a)-Qual é a mão que tu mais usas para comer, brincar, desenhar, jogar à bola?(Mostra-a, mostra como fazes)

- nota: pode ser a direita ou a esquerda!



b) Agora não tens voz!

-Diz "olá" com a mão.

-Diz "tatá" (adeus) como tua mão.

-Diz "silêncio" (cala-te, pouco barulho) com a tua mão ...

.Que outras coisas podes dizer com as mãos, sem falar?

### 4) Cara

a)-A tua cara também diz coisas sem tu falares!

-Faz cara de zangado.

-Cara alegre.

-Agora estás triste

-estás a rir

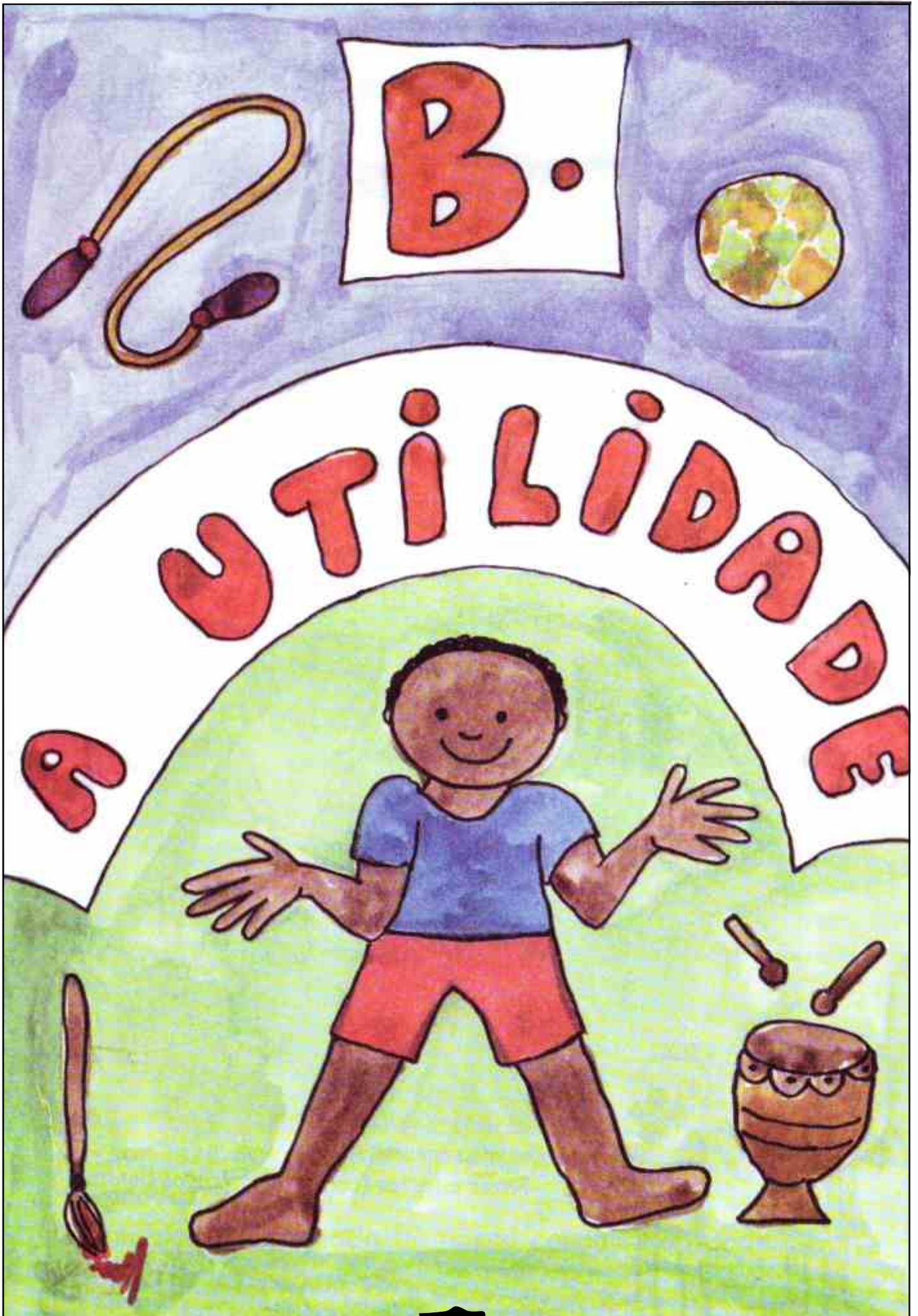
-estás a chorar

-estás admirado ...



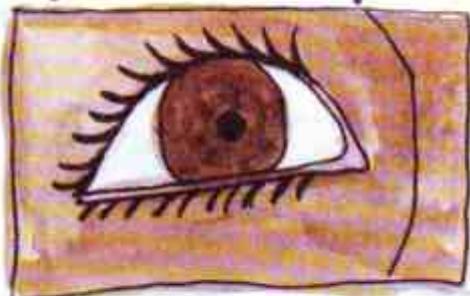
b)- Como é a "cara" (focinho) de um ...  
(animais/pessoas ...)

-Fazer caretas (caras feias /caras bonitas)



## B NOÇÕES DE UTILIDADE DO CORPO...

### 1) Para que servem os olhos?



- a) O que vemos com os olhos?  
-Que gostas mais de ver com os teus olhos?  
-O que é que não gostas de ver?

b) Sem os olhos podemos ver as cores?

-Qual é a cor que mais gostas?  
Podes pintar um ...(quadrado, uma bola, um passarinho ... um desenho qualquer) com a cor que mais gostas?

Conta uma história em que entra a cor que mais gostas!  
Pinta o arco-íris!



### 2)-Para que serve o nariz ?



- a)-O que é que respiramos?  
-Como é que respiramos?(pode-se introduzir "inspirar" e "expirar")

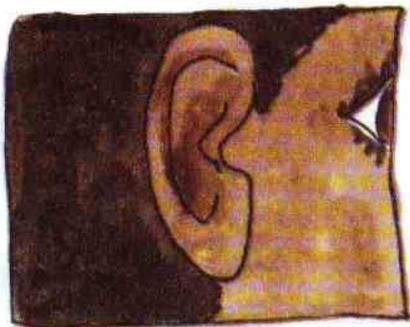
b)-O que gostamos mais de cheirar?

-O que não gostas de cheirar?

Tapar os olhos e ver "quem descobre" pelo cheiro(i) qual é a fruta (exemplo: laranja, banana, ata, goiaba ...)ou outra comida (chá, leite) (ii) qual é o colega...



### 3) Para que servem os ouvidos?



a) O que é que gostamos mais de ouvir?  
(chorar ou rir ? / palavras doces ou zangadas ? / tristes ou alegres? )

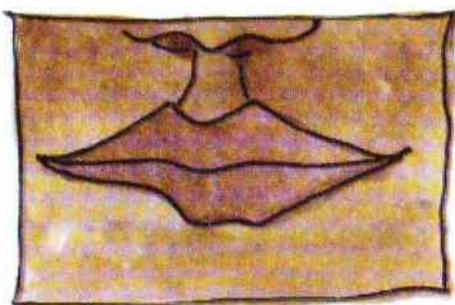
b) Que música gostamos mais?  
-Cantar / tocar tambor,  
um instrumento ou coisa .

c) Diferentes sons a imitarem :

- Um gato a miar / cão a ladrar / passarinho.
- Um bebé a chorar / a rir / a balbuciar
- Um carro, um apito ...



### 4) Para que serve a boca?



Nota : pode-se introduzir noções sobre "comida" saudável" ...

#### a) Comer

- O que é que cada um come?
- Com que é que mastiga? (dentes)
- O que podemos comer?
- O que não podemos comer?
- O que mais gostamos de comer.

#### b) Falar

- Quais são as palavras mais bonitas?
- Que palavras não se dizem?
- Quais as palavras que não gostamos? E porquê?



#### c) Cantar

- Quem conhece uma canção? (cantar)
- A quem gostamos de ouvir cantar?
- Qual é a cantiga que mais gostamos?

## d) Dar beijinhos

- A quem damos beijinhos?
- Quem nos dá beijinhos?
- Onde nos dão beijinhos?
- Onde gostamos de receber beijinhos?
- De quem não gostamos de receber beijinhos? Porquê?



e) **Cuspir / vomitar...** para respirar quando temos o nariz tapado!  
-Porque cuspiamos? / Quando?

## 5) Mãos, para que servem?



### a) Agarrar

-O que agarramos? Como agarramos?

### b) Fazer festas

-A quem fazemos festas?

-Quem nos faz festas?

-Porque fazemos festas?

-Onde faremos festas?

### c) Para afastar, empurrar, bater

-Como empurramos?

-Quando afastamos as coisas? Porquê?

-Como batemos (no tambor, um prego com o martelo.)

-Porque não devemos bater nos outros?

(-gostamos quando nos batem?)



### d) Apalpar/sentir com as mãos

-Tapar os olhos

-Ter numa caixa ou cesto vários objectos (lápiz, pedrinhas, pauzinhos, laranjas, bolas de papel, conchas, borrachas...)

-Tentarem descobrir o que agarraram (sem ver).



## 6) Os braços

- Servem para abraçar
- quem gostamos de abraçar?
- quem consegue dar abraço mais apertado?
- quem gostamos que nos abrace?



## 7 Para que servem as pernas e os pés?



Andar

onde gostamos de ir?

- Saltar / Correr

- . quem corre mais? (mostrar)
- . quem salta mais alto? (mostrar)

- Dançar

. que danças conhecemos? (mostrar)



- Dar pontapés

(- na bola, não nos outros! Porque não devemos dar pontapés nos outros?)

- Pisar

- o que não devemos pisar e porquê?



## 8) Os "órgãos sexuais" \_ ( Pode-se voltar ao livro)

- a) - Quem é menina?  
- Quem é menino?



- b) Para que servem os "órgãos sexuais"?  
- fazer chichi  
- fazer filhos quando for grande  
\*Como chamam em casa?



### Nota:

Nariz é nariz, perna é perna, coração é coração...

Também os órgãos sexuais têm o seu nome próprio:

Pénis e vagina (em português)



- c) Quando as senhoras ficam grávidas, onde "guardam" os bebês?  
(Pode-se falar por onde "saem" os bebês se as crianças estiverem interessadas: " Dilatação dos órgãos femininos")



d) - Que tarefas têm as meninas em casa ?  
E os rapazes?

- o que faz o pai? e a mãe?
- o que faz a avó e o avô?

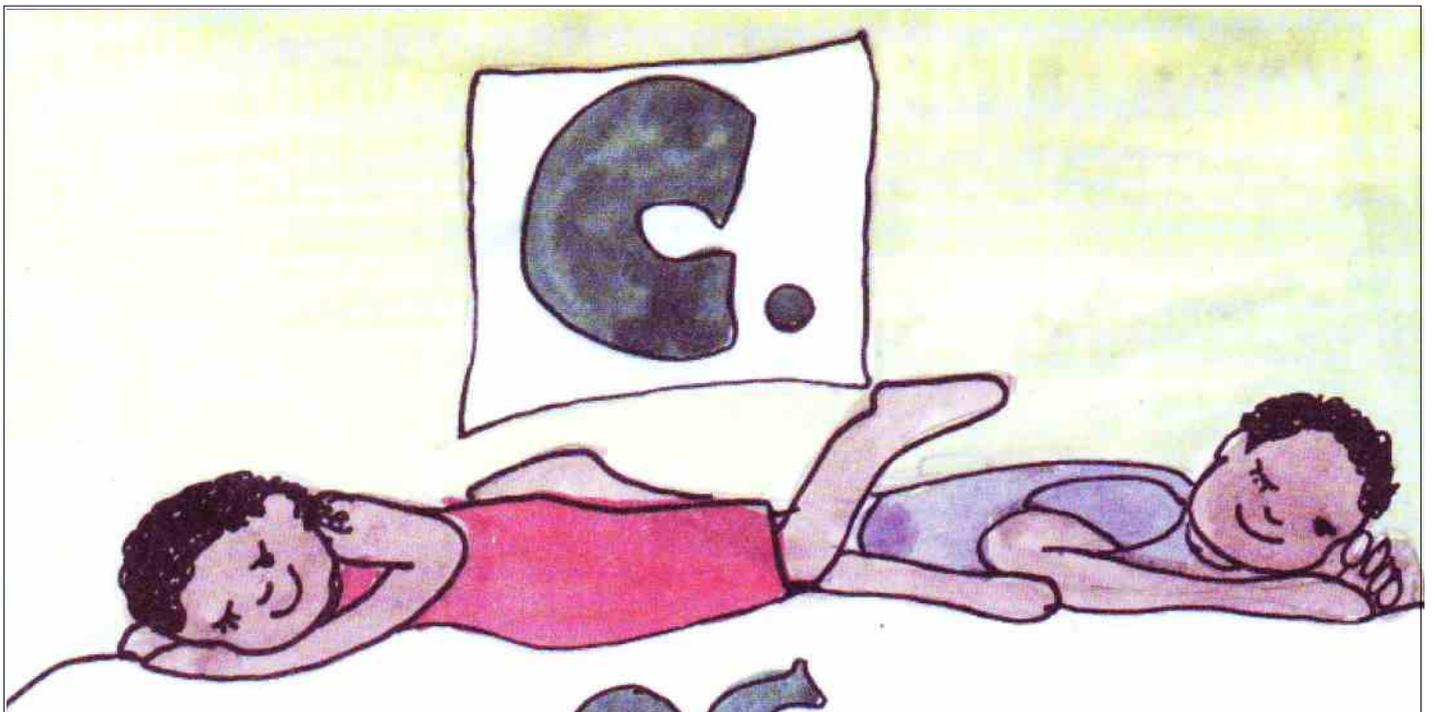


- Que é que as meninas sabem fazer e os rapazes não sabem ?
- Que é que os rapazes sabem fazer e que as meninas não sabem?

NOTA: Pode-se falar de profissões

- sempre com a noção de que não é uma questão sexual





OS

CUIDADOS



c)

# NOÇÕES SOBRE OS CUIDADOS A TER COM O CORPO

- Nota- Dar sempre a noção de que o nosso corpo é mágico, todas as partes do corpo são importantes e sagradas e Ninguém deve fazer mal, magoar, bater nele, e nós devemos cuidar muito bem dele!

## 1) Lavar as mãos

- Como se lava as mãos?

Nota: Podem ir todos lavar as mãos e "ver" quem sabe lavar "melhor"



- Quando temos de lavar as mãos?
- SEMPRE que estão sujas
- Depois de ir à latrina ou casa de banho

Nota: Pode-se introduzir a noção dos micróbios

- Antes de pegar em comida
- Antes de ir dormir
- Porque devemos sempre cortar as unhas?

## 2) Tomar Banho

- Falar da pele
- Quando tomamos banho?
- Como tomamos banho? (mimar)



### 3) Lavar os dentes

- Como lavamos os dentes?
- Quando temos de lavar os dentes?
  - Depois de comer
  - Principalmente à noite
  - 3 vezes (ou 2 vezes) por dia

**Nota:** Pode-se introduzir "o que faz mal aos dentes?"

- comer muitos doces
- trincar coisas muito duras...



### 4) Comer bem

- Dependendo do que se falou em B.4<sup>(a)</sup> podemos acrescentar outras noções (vitaminas = força...ossos = precisam carne, peixe, óleo, amendoim, cajú, leite)
- Que alimentos conhecem de cada espécie?
- Não é necessário comer **MUITO** mas comer **BEM!**



### 5) Dormir/descansar

- \*Ajuda a crescer bem!
- Quem gosta de dormir?
- Quem tem sonhos? (contar)
- Como é o teu quarto?
- Como é que dormes?
- Quando é que dormes?
- Quem acorda primeiro na tua casa?



## 6) Fazer exercício físico

- Que ginástica gostam de fazer?
- Fazer exercícios físicos!

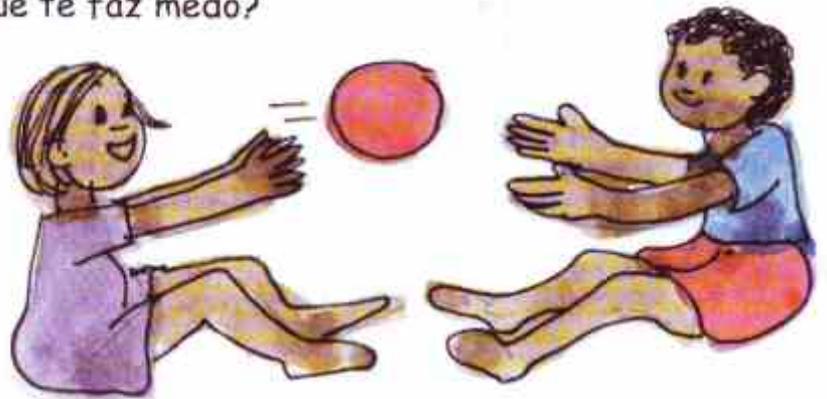
Nota: -Noção dos músculos das pernas e braços.



## 7) Brincar com amigos, rir e cantar

\*É tão importante como comer.

- Como gostas de brincar? Que jogos gostas de jogar?
- Quantos amigos/amigas tens?
- Quando te apetece rir/cantar?
- O que é que te faz rir?
- Quando ficas triste?
- O que te faz medo?



## 8) Respeitar e ser respeitado

\*Algumas das regras mais importantes.

- (a)- Ninguém pode bater-nos/Não devemos bater em ninguém.
- (b)- Ninguém nos pode insultar/Não devemos insultar ninguém.
- (c)- Sempre que precisamos de ajuda devem ajudar-nos/Devemos ajudar os outros sempre que precisarem da nossa ajuda.
- (d)- Devem ouvir-nos quando queremos dizer uma coisa/devemos ouvir os outros sempre que eles têm uma coisa a dizer-nos.

Na mesma colecção

***A CAPULANA DE DONA FILOMENA  
ERA UMA VEZ UMA ÁRVORE  
VAMOS CONTAR***

Livros didácticos para o ensino inicial



---

Esta edição foi financiada pela  
Fundação Bernard van Leer

Maputo, Junho 2003