



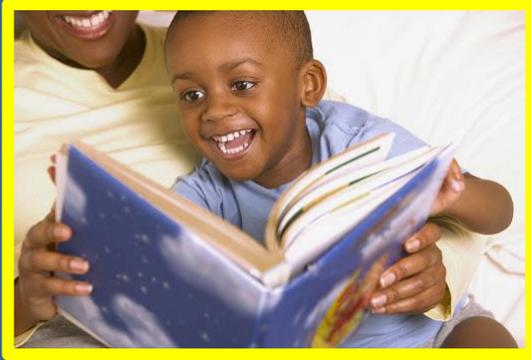
Escute as **CRIANÇAS** e junto com elas pensem em como fazer deste tempo o menos penoso possível.



É a hora de dar ao organismo tudo aquilo que ele precisa para se manter saudável e disposto, trabalhando para afastar a gripe. Cada família tem uma dieta alimentar que deve ser respeitada e adaptada conforme suas possibilidades suas próprias escolhas. O ideal é evitar o *fast food* e substituir o cardápio por uma **ALIMENTAÇÃO** mais saudável e assim fortalecer a imunidade.



Mantenha a **HIGIENE** necessária de forma divertida. É necessário fazer um esforço a mais nesse período e manter a limpeza da casa em dia , assim como a higienização dos brinquedos. As crianças são ótimas nisso e podem e devem ajudar nesse trabalho. Também é essencial que elas entendam a importância da higienização das mãos . Uma boa dica para garantir o tempo exato em que as mãos devem ser ensaboadas, é cantar duas vezes o "**PARABÉNS PRA VOCÊ**".



A **LEITURA** é território de encantamento, então leiam para seus filhos em voz alta, (livros , jornais, receitas, regras de jogo, poesias, um artigo, não necessariamente do coronavírus, entre outros). Você também pode acessar os sites abaixo.

<https://www.euleioparaumacrianca.com.br>

<https://www.programamaritaca.com.br/programa>

- Era uma vez um cão <http://bit.ly/38Zz3Ux>

♥ Se possível, reserve um horário e local fixo, que pode ser de meia hora. Isso além de “criar uma relação muito forte entre vocês” é a única maneira de criar crianças leitoras.

♥ Vocês também podem escolher histórias clássicas ou inventadas para serem encenadas. Podem usar qualquer objeto (pedaços de panos, fitas, bonecos, fantasias e acessórios que já tenham em casa, e outros) e ainda criar um teatro de papel utilizando caixas de papelão e criatividade e com isso improvisarem um cenário de teatro.



Outra possibilidade é criar um **BAÚ DE HISTÓRIAS**. Solte a sua imaginação e conte para seus filhos histórias que você ouvia dos mais velhos quando era criança. Certamente eles irão adorar.

♥ Desenhem personagens em papel, pintem, recortem e depois cole em palitos de picolé ou de churrasco.

♥ Aproveite este momento, faça uma busca de fotos em celular ou em álbuns, se puder crie com elas uma história colocando na ordem dos fatos, ou seja, quando nasceu, quando estava com um mês, batizado, quando foi pra creche, etc e se for possível, ao retornar, leve para mostrar aos amigos na escola.



As crianças adoram **CANTAR e DANÇAR**, façam isso juntos! Deixe que elas escolham suas músicas preferidas. Brinquem de coreografia e estimule as crianças a imitar seus gestos. Inventem um show de talentos, um karaôquê, um baile. Unir as vozes traz um sentimento de cumplicidade.

Nestes sites você encontra algumas sugestões de músicas infantis bem legais



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Departamento Pedagógico
Rua Ana Ferreira de Oliveira, nº 47, Bondarowsky, Quatis – RJ CEP: 27.410-270
E-mail: educacao@quatis.rj.gov.br

<https://www.youtube.com/watch?v=JCiat8biDFM>

<https://youtu.be/Fl6Sv4W-at8>

<https://youtu.be/vhQ3qvkhCKM>

<https://www.youtube.com/watch?v=LK4JU7JX7eM>



As crianças adoram colaborar nos **AFAZERES DOMÉSTICOS**, Convide-as a ajudá-la com os serviços simples da casa:

♥ Tirar o lixo da pia ou banheiro, limpar a mesa do café, secar ou guardar os talheres na gaveta e participar da escolha do feijão e da lavagem do arroz;

♥ Peça para as crianças ajudarem a realizar ações culinárias como por exemplo lavar frutas e legumes, espremer frutas para o próprio suco; descascar legumes como batata e cenoura com uma colher de sopa;



Fazer um bolo, bolachas ou outra (elas podem quebrar o ovo, se já tiverem coordenação para isso, mexer a massa, misturar os ingredientes, usar as forminhas para dar forma às bolachas); preparem receitas juntos e se tiverem

oportunidade crie um livro de receitas “ as receitas da quarentena” que poderá ser apresentado para os amigos no retorno às aulas.



As crianças ajudando na culinária podem fazer um pouco de bagunça, mas, isto as incentiva a provar novos sabores e a estranhar menos novas

cores na comida.



Se possível plantem sementes ou mudinhas e peça-lhes que ajudem a cuidar, eles irão ficar surpresos e felizes ao acompanhar o crescimento dia a dia

e irão desenvolver a noção de cuidado.



A **BRINCADEIRA** é o método perfeito para estimular o aprendizado infantil. A nossa meta é fugir das aglomerações para evitar

o contágio, seria imprudente chamar toda a vizinhança para brincar no quintal. Existe uma infinidade de brincadeiras simples que podemos fazer com nossas crianças, entre elas sugerimos:



O contato com água é muito bom e a brincadeira com ela alivia o stress e promove sensações importantes para a criança. Aproveitem o momento do banho para conversar com a criança

sobre como elas estão entendendo este tempo de quarentena em casa; proponham juntos um banho de bonecas e bonecos;



Dê uma vasilha com água e um pouco de sabão para ela fazer espuma e participe deste momento com ela. Outra sugestão bem divertida é jogar uma

bexiga cheia de água de um para outro;



MODELAR MASSINHA:

seu filho vai se divertir com as cores e com a possibilidade de transformar o material com as mãozinhas.



Quebra-cabeças: Este é um passatempo capaz de entreter os pequenos por muito tempo e você nem precisa comprar. Considere fazer seus próprios quebra-cabeças: Escolha um desenho, figura ou página de revista, recorte em quantas

partes você desejar, por fim é só se divertir encaixando as peças;



PLÁSTICO BOLHA: cobrir o chão com esse plástico é sinônimo de pura diversão. Seu filho vai amar caminhar e sentir a textura sob os pezinhos ou apertar as bolinhas com os dedos das mãos;



* **CAMPEONATO DE CORES:** Essa brincadeira é muito fácil de ser feita e pode entreter os pequenos por bastante tempo. Façam uma caça aos objetos de determinadas cores. Podem separar as etapas por

cômodos da casa. Por exemplo: quem consegue encontrar primeiro um item vermelho na sala; depois azul, amarelo etc.



BOCA DO PALHAÇO (ou do cachorro, do gato, do coelho...): Lembra da brincadeira de atirar uma bolinha na boca do palhaço? Ela pode ser adaptada para sua casa. Com uma caixa de papelão, recorte uma entrada para que a bolinha possa passar, decorem juntos a caixa com o personagem que a criança mais gostar

e, depois, é só treinar a mira. Se o buraco da boca for rente ao chão, você até pode usar uma bolinha mais pesada. Se for mais para o alto, o que torna a brincadeira um pouco mais difícil, faça bolinhas de papel, mais fáceis de serem atiradas. Vocês vão passar bastante tempo preparando a brincadeira e se divertindo com as tentativas.



MÁSCARAS: EVA, cartolina colorida e pratinhos descartáveis (de papel, de preferência) podem virar máscaras divertidas de animais ou super-heróis. Na hora de prender à cabeça, não é obrigatório ter um elástico (embora ele facilite muito as brincadeiras). Vocês podem improvisar colando um palito na parte de baixo e a criança terá de segurá-lo. Tenha à mão tintas, canetinhas, tesoura, pincéis e cola para criar as fantasias;



DESENHAR: papel sulfite e giz de cera ou lápis de cor específicos para mãozinhas pequenas formam a combinação ideal para passar horas e horas observando o efeito dos rabiscos nas folhas;



CARIMBOS CASEIROS: As crianças amam carimbar. Peçam para desenhar seus próprios carimbos. Se não conseguirem ainda, vão adorar observar os pais nessa confecção. Vocês podem fazer carimbos de bandejas de isopor: desenhem na

própria bandeja, passem tinta em tudo e transfiram para uma superfície. Esponjas de cozinha, rolha, tampa de garrafa, pedaço

de madeira etc também viram bons carimbos. Outro material que rende um ótimo e fácil carimbo natural são as frutas: laranjas, limões e maçãs viram lindas estampas.



AMARELINHA EM CASA: Esqueça o giz. Para criar uma amarelinha dentro de casa, você pode usar fita crepe direto no chão. Simples, prático e sem sujeira!



ARGOLA NA GARRAFA: Basta separar algumas garrafinhas e argolas (podem ser pulseiras de plástico, por exemplo) para ter diversão por horas. Prefira as garrafas que não são de vidro (neste caso, coloque grãos ou água dentro delas, para ficarem pesadas e não tombarem com a batida das argolas). Se quiser incrementar a brincadeira, enfeitem as garrafas – assim vocês ganham mais tempo de distração!



INSTRUMENTOS MUSICAIS: Que tal criar instrumentos sonoros com itens de casa? Garrafas de plástico com grãos criam uma sonoridade interessante (vale testar grãos diversos para perceber as diferenças), por exemplo.

Latas podem receber balões de borracha (bexiga) na sua abertura e criar um minitambor.



ATIRE AO ALVO: Latas vazias empilhadas podem virar alvo para as crianças tentarem derrubar, assim como nas feiras das quermesses. Faz um pouco de barulho, mas é divertido!

Com fita adesiva ou tinta, vocês podem fazer carinhas engraçadas nelas.



CIRCUITO DE ATIVIDADES: Vai fazer bagunça, mas as crianças amam – e vão se exercitar por tabela. Espalhe pela sala almofadas e

obstáculos e crie um circuito, que a criança precise pisar em cima, pular, saltar com um pé só, passar por baixo, engatinhar. Você pode usar pratinhos descartáveis para sinalizar que ali só cabe um

dos pés, amarrar fitas transversais para obrigá-la a se abaixar, desenhar traçados com fita adesiva ou crepe...



JOGO DA MEMÓRIA: Com desenhos ou recortes de revistas ou de papel colorido, vocês podem criar um jogo de memória. Basta definir um número mínimo

de cartões do mesmo tamanho e, de um lado deles, fazer pares de desenhos ou colagens repetidos. Depois, é só virar o lado com a figura para baixo e tentar encontrar os iguais!



POTE DA CALMA: Sim, a família toda pode aproveitar nesse período de quarentena! Serve para aqueles momentos de agitação e estresse. Você vai

precisar de um pote transparente com tampa (garrafinha de plástico, por exemplo), uma ou duas colheres cheias de cola glitter, purpurina à vontade (se tiver estrelinhas, lantejoulas e outros elementos como pequeninas miçangas, melhor!) e água quente para completar (não encha todo o pote, para poder agitar). Você pode ainda utilizar um corante na água. Feche bem. A



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Departamento Pedagógico
Rua Ana Ferreira de Oliveira, nº 47, Bondarowsky, Quatis – RJ CEP: 27.410-270
E-mail: educacao@quatis.rj.gov.br

brincadeira é observar os elementos mudando de disposição à medida que o pote é chacoalhado.

Sugerimos ainda as seguintes brincadeiras através do link abaixo.

<https://www.youtube.com/watch?v=THAAqCTOf1U>

<https://www.youtube.com/watch?v=MhazF8GAXn4>

<https://www.youtube.com/watch?v=HoBnEgwDESc>

FONTE

educacaonaopara.com

http://ara.cat/_90ac8899?s=w

<https://lunetas.com.br/>

www.babyhome.me

Google imagens