

Quarentena! E agora? Como ocupar os mais novos?

Puzzles e jogos de tabuleiro

Construa *puzzles* ou jogue jogos de tabuleiro adaptados à idade do seu filho. *Puzzles* e jogos são uma ótima maneira de entreter os miúdos (e graúdos) ao mesmo tempo que lhes oferecemos ferramentas para estimular o raciocínio lógico, a memória, a concentração, a criatividade, a entreaajuda e a competição saudável.



Os miúdos adoram o desafio, sozinhos ou com companhia!



Aqui ficam algumas sugestões de jogos de tabuleiro: Monopoly, Cluedo, Trivial Pursuit Junior, Xadrez, Damas, Gamão, Dominó, UNO, Mikado, Pictionary, Quem é Quem, Quatro em Linha, Scrabble, Dixit, Batalha Naval, O Monstro das Cores, Dobble Kids, Jogo do Galo, Jogo do Semáforo, Jogo da Memória, Triângulo Mágico, Jogo Konane, Jogo da

Forca, Tangram, Jogos de Cartas, etc...

Jogar o “Quem sou eu?”

Num *post-it*, escreva o nome de uma personagem de desenhos animados ou de um animal e cole na testa do outro jogador sem que este veja o que lá está escrito.

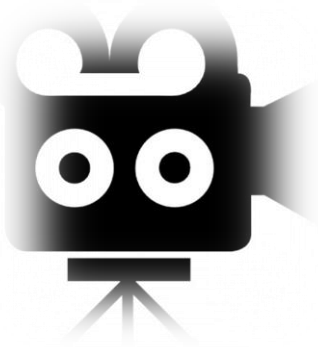
Depois de todos terem um papel na testa, cada um deve fazer perguntas a outro jogador acerca da sua personagem até descobrir quem é. As perguntas devem ser de sim ou não, por exemplo: sou um animal? Tenho quatro patas? Consigo voar? Uso vestidos? Vivo numa cabana? Gosto de cantar?



Nota: para as crianças mais novas, que não saibam ler, pode optar-se pela utilização de imagens/desenhos.

Ver filmes

Faça umas pipocas e junte toda a família para ver um filme!



Partilhamos algumas sugestões dos melhores filmes para os mais novos: *Up – Altamente* (2009), *Coco* (2017), *Música no Coração* (1965), *O Rei Leão* (1994), *O Feiticeiro de Oz* (1939), *Toy Story* (1995), *Wall-e* (2008), *Frozen: O Reino do Gelo* (2013), *Querida, encontrei os miúdos* (1989), *A Fuga das Galinhas* (2000), *A Viagem de Chihiro* (2000), *Mulan* (1998), *O Estranho Mundo de Jack* (1993), *E.T. – O Extraterrestre* (1982), *Regresso ao Futuro* (1985), *Karate Kid – O*

Momento da Verdade (1984), *Filho de Rambow* (2007), *Sozinho em Casa* (1990), *Zootrópolis* (2016), *Alice no País das Maravilhas* (1951), *Mary Poppins* (1964).

Piadas secas

Os miúdos costumam achar graça a coisas sem grande piada, mas a verdade é que todos adoramos piadas secas – aquelas que, de tão ridículas, se tornam engraçadas.

Escreva algumas destas piadas em *post-its* e cole-as pela casa para fazer rir toda a família. Ficam, aqui, algumas sugestões:

- ✓ Como se chama a neta so Super Mário? – Marioneta.
- ✓ Quem é o mais velho: o sol ou a lua? – A Lua porque já pode sair à noite.
- ✓ Qual o nome do peixe que caiu do décimo andar? – Aaaaaaaaahah Tum!
- ✓ O que é que uma mãe feiticeira diz à filha feiticeira? – Não devias ter feit'isso.
- ✓ O que diz um tomate para o outro? – Tu matas-me.
- ✓ O que diz o tubarão para a “tubaroa”? – Tu baralhas-me.
- ✓ Conhecês a piada do iogurte? – Não. É natural.
- ✓ Porque ninguém se perde na Polónia? – Poque há muitas !polacas” de sinalização.
- ✓ Sabem porque a pizza chora no funeral? – Porque é familiar.
- ✓ Qaul o contrário de skate? – Molhei-te.



✓ Iam dois amendoins na rua... um contou uma anedota, o outro descascou-se a rir.

✓ O que é um ponto verde no canto da sala? – É uma ervilha de castigo.

Pode, ainda, consultar estes livros de piadas secas: *365 Piadas para Crianças*, *As Tuas Piadas* e *O Livro das Piadas para Rir Sem Parar*.

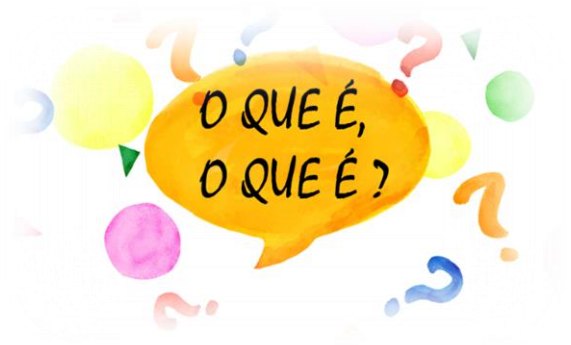
Adivinhas

Qual é coisa, qual é ela? Consegues adivinhar? As adivinhas são isto mesmo, algo que temos que adivinhar: perguntas que desafiam, de forma lúdica, e que nos deixam a pensar. São, por isso, uma ótima forma de estimular a capacidade de raciocínio das crianças que se divertem a aprender e a explorar os jogos de palavras e o seu sentido.

Com origem na cultura popular, são transmitidas de geração em geração e, por isso, uma boa forma de manter vivo o nosso passado.

Surpreenda e desafie as crianças com adivinhas. Aqui ficam algumas sugestões para se inspirar:

- ✓ Adivinhar, adivinhar, qual é a primeira coisa que se faz ao acordar? – Abrir os olhos.
- ✓ Qual é o céu que não tem estrelas? – O céu da boca.
- ✓ Qual é coisa, qual é ela que tem uma perna mais comprida que a outra e noite e dia anda sem parar? – O relógio.
- ✓ Qual é coisa, qual é ela, que quando seca, fica molhada? – A toalha.
- ✓ Qual é coisa, qual é ela, que mal entra em casa dica à janela? – O botão.
- ✓ Todos me pisam, não piso ninguém. Todos perguntam por mim, não pergunto por ninguém. Quem sou eu? – O caminho.
- ✓ Qual é coisa, qual é ela, que entra na água e não se molha? – A sombra.
- ✓ O que será, que será, que são sete e são irmãos. Cinco vão à feira e só dois é que não. – Os dias da semana.
- ✓ Qual é o animal que tem todas as vogais no seu nome? – A toupeira.
- ✓ De que cor era o cavalo branco de Napoleão? – Branco.
- ✓ O que é, que é, que foge da luz do dia, não tem pernas e voa e com leite os filhos cria? – O morcego.
- ✓ Vem ao campo de noite se me quiseres conhecer, sou senhor de grandes olhos, cara séria e muito saber. Quem sou eu? – O mocho
- ✓ O que é, o que é, que quanto mais cresce menos se vê? – A escuridão.

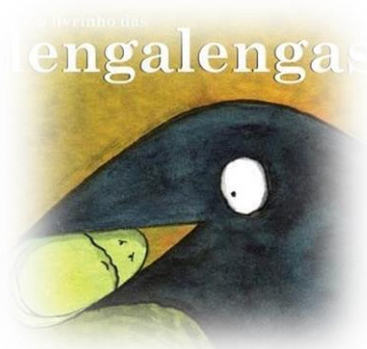


Nota: para mais adivinhas sobre animais, sugerimos o livro *A Charada da Bicharada* de Alice Vieira.

Lengalengas, Rimas e Trava-línguas

Uma lengalenga é uma cantilena, uma rima ou um texto curto, na qual se repetem determinadas palavras ou expressões que permitem que a mesma se decore com facilidade. Geralmente, estão associadas a brincadeiras e jogos infantis e são transmitidas, oralmente, ao longo de gerações.

As lengalengas, as rimas e os trava-línguas são uma excelente forma de conhecimento linguístico e desenvolvem competências fonológicas facilitando a comunicação oral da criança.



À noite ao deitar, pela manhã ao acordar ou à tarde para relaxar, divirta-se com o seu filho a contar lengalengas, rimas ou trava-línguas.

Nestes *links* pode encontrar inúmeras lengalengas e trava-linguas para contar aos seus pequenotes lá em casa: <file:///C:/Users/sandr/Downloads/LENGALENGAS%20E%20RIMAS%20DO%20ARCO-DA-%20-%20Varios%20Autores.pdf>
<https://pumpkin.pt/familia/atividades-com-miudos/livros-criancas/lengalengas/>

Partilhamos consigo alguns livros dentro desta temática: *As 323 Adivinhas mais Famosas*, Natércia Reis Raimundo, Girassol (1996); *Adivinhas Coloridas*, Tiago Salgueiro, Ambar (2006); *Provérbios Ilustrados*, Luísa Ducla Soares, Civilização (2009); *O Gato Gonçalves*, Inês Pupo, Caminho (2009); *Trava-línguas*, Luísa Costa Gomes, Dom Quixote (2006); *Mais Lengalengas*, Luísa Ducla Soares, Livros Horizonte (2007); *O Livrinho das Lengalengas*, Fedra Santos e José Viale Moutinho, Edições Afrontamento (2005); *O Livro das Rimas Traquinas*, José Jorge Letria, Terramar (1998); *Rimas de Lá e de Cá*, José Jorge Letria e José Santos, Peirópolis (2017).

Encenar um espetáculo

As histórias são uma excelente escolha em qualquer altura. Aproveite o tempo livre com a criançada para lerem um conto e o transformarem num pequeno teatro para toda a família.

Juntamente com o seu filho, escolham uma história, distribuam as personagens, procurem adereços e roupa nos armários e encenem essa história para depois apresentar à restante família.



Exercício em família

O exercício físico é fundamental para nos sentirmos bem física e mentalmente. Há que nutrir o corpo e a alma, especialmente nesta fase.

Estarmos confinados em casa pode levar a que nos tornemos mais sedentários, irritados, ansiosos e com rotinas um pouco desestruturadas. Por isso, é importante que reserve uma hora do seu dia e do das crianças para praticar exercício físico.



Algumas sugestões que pode fazer em família são: yoga, artes marciais, ginástica, dança, musculação, jogos com bola, pilates, meditação, etc...

Consulte, também, o *website* da Born to Move, uma plataforma on-line, gratuita, para exercícios em família (<https://watch.lesmillsondemand.com/born-to-move-free>).

Arrumar e ajudar

São muitas as tarefas que, desde cedo, todas as crianças podem fazer, em casa, junto e com os pais. O incentivo à prática destas tarefas domésticas irá ajudar os mais pequenos a desenvolverem o seu pragmatismo, as suas habilidades motoras e experiência sensorial, fazendo-os sentir úteis e importantes.

Aqui ficam algumas das tarefas domésticas que pode pedir ao seu filho que concretize, consoante a sua idade:

Tarefas adequadas às idades das crianças

2 | 3

arrumar os brinquedos numa caixa
colocar os livros na estante
pôr a roupa no saco da roupa suja
deitar o lixo no lixo
dobrar panos da loiça
trazer fraldas e toalhas
ajudar a pôr a mesa
limpar o pó a superfícies

8 | 9

(às anteriores acrescenta)
colocar a loiça na máquina
mudar lâmpadas
lavar a roupa
estender e dobrar a roupa
limpar o pó aos móveis
arrumar as compras
fazer ovos mexidos
passear o cão
cozinhar biscoitos
limpar a mesa

4 | 5

(às anteriores acrescenta)
alimentar os animais
limpar salpicos
arrumar os brinquedos no sítio
arrumar o seu quarto
arrumar os talheres no sítio
usar um aspirador de mão
arrumar os brinquedos
fazer a cama
limpar a bancada da cozinha
secar loiça húmida
regar plantas
limpar maçanetas
preparar um lanche simples

10 | 11

(às anteriores acrescenta)
limpar a casa de banho
aspirar tapetes
limpar a cozinha (a valer)
preparar a comida
cortar a relva
trazer o correio
coser pequenos remendos

6 | 7

(às anteriores acrescenta)
recolher/apanhar lixo
dobrar toalhas
passar "mopa" no chão
colocar os pratos na máquina
apanhar ervas daninhas
recolher folhas secas
preparar uma salada
descascar batatas e cenouras
emparelhar meias
substituir rolos de papel higiénico
esvaziar a máquina da loiça

12+

(às anteriores acrescenta)
aspirar a casa
lavar e aspirar o carro
podar plantas
mudar lâmpadas do tecto
fazer compras com uma lista
cozinhar uma refeição completa
passar a ferro
lavar vidros e janelas
fazer pequenas reparações
pintar paredes
fazer um bolo
tomar conta de irmãos mais novos

Jogo do Covid-19

É importante protegemo-nos e lavarmos as mãos com regularidade, mesmo em casa, por isso, torne



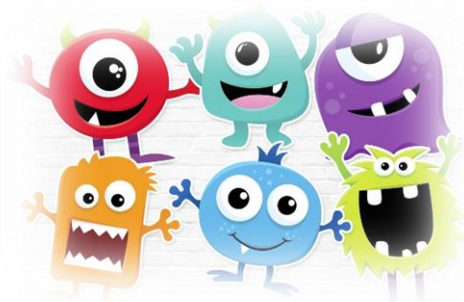
O JOGO DO CORONAVÍRUS

Incutir de forma lúdica a tarefa de lavar as mãos várias vezes.

1. Desenhar um monstro no dorso mão;
2. Lavar as mãos várias vezes ao dia para o monstro desaparecer;
3. Se à noite o monstro tiver desaparecido ganham 1 ponto;
4. Se ao fim de 20 dias tiverem 20 pontos ganham um prémio.



#vaitudoficarbem



essa atividade mais divertida, para que os miúdos alinhem mais facilmente.

Organização

A organização e as rotinas são cruciais para um desenvolvimento saudável das crianças e para a manutenção da tranquilidade em casa nestes tempos anómalos. Por isso, organize-se e defina atividades e projetos para fazer com as crianças a fim de as manter ativas, interessadas, responsáveis e com vontade de aprender.

Faça um horário, com o seu filho, para que ele tenha uma rotina definida e se possa organizar.

Pode, em conjunto com o seu filho, dinamizar inúmeras atividades como, por exemplo: criar um livro/uma história, fazer um projeto de

investigação, ler um livro, escrever uma história/poema, fazer palavras cruzadas ou sopa de letras, ilustrar

uma história, fazer uma receita em conjunto, explorar técnicas artísticas e diferentes pintores/artistas

(<https://blog.grafittiartes.com.br/categoria/artes/> e

<https://www.tate.org.uk/kids/>), divertir-se fazendo música

(<https://musiclab.chromeexperiments.com/Experiments>)

visitar museus online

(<https://artsandculture.google.com/partner?hl=en&tab=pop>), explorar as plataformas de ensino digitais

(<https://www.escolavirtual.pt/> e <https://www.levaeducacao.com/>), consultar o site da RTP Ensina

(<https://ensina.rtp.pt/>) e muito, muito mais!



Mímica

Conseguem imitar um leão sem rugir? E um polícia? Jogar à mímica com toda a família não só vos vai arrancar umas boas gargalhadas como estimular a criatividade e o pensamento.

Pode usar cartões de imagens ou palavras escritas dependendo da idade das crianças.



Guerra de almofadas

Uma das atividades mais divertidas das crianças! Na guerra das almofadas vale tudo, não é?

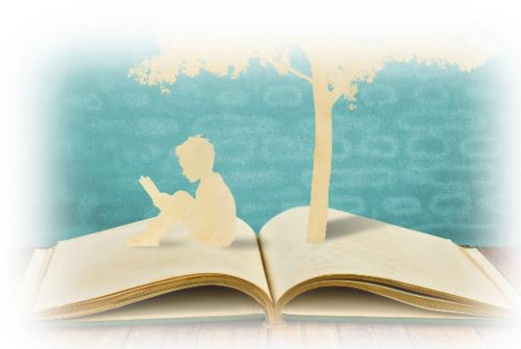


Leitura

Ler histórias alarga os horizontes das crianças (e dos adultos) qualquer que seja a sua idade, estimula-lhes a imaginação e incentiva ao desenvolvimento da linguagem. E é muito divertido! Criar leitores assíduos é fundamental para a aprendizagem e para o desenvolvimento de inúmeras competências. Alguém que não lê é, seguramente, mais pobre.

Independentemente da idade do seu filho, leia para/com ele e incentive-o a ler caso já seja capaz de o fazer. Na sua rotina diária, crie um momento, em família, dedicado à leitura; estabeleça a Hora do Conto.

O Plano Nacional de Leitura (PNL) disponibiliza uma biblioteca digital (<http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/>) com livros gratuitos para crianças dos cinco aos quinze anos. Recomendamos, ainda, a consulta dos *websites* de algumas editoras de livros infanto-juvenis onde poderá encontrar inúmeros livros de acordo com a idade do seu filho: Bruaá, Kalandraka, Orpheu Mini, Planeta Tangerina, Caminho, ASA, Quetzal, Dinalivro, Livros Horizonte e Presença.



Pode, também, consultar o *website* (<https://eric-carle.com/>) de Eric Carle onde encontrará todos os seus livros bem como sugestões de atividades.

Para além disso, deixamos, também, algumas sugestões de leitura e desafiamo-lo a realizar uma atividade (atividades artísticas, discussão, conversa, partilha, debate...) após a leitura da história.

- ✓ *O Cuquedo*, Clara Cunha
- ✓ *Os Ovos Misteriosos*, Luisa Ducla Soares
- ✓ *Os Animais estavam Zangados*, William Wondriska
- ✓ *O Senhor Cavalo Marinho*, Eric Carle
- ✓ *Pinguim*, Polly, Dunbar
- ✓ *Sem Título*, Henré Tullet
- ✓ *O dia em que o Senhor Bonifácio ficou em casa doente*, Philip C. Stead
- ✓ *O Boneco de Neve*, Raymond Briggs
- ✓ *O Coelho Branco*, António Mota
- ✓ *Era Uma Vez uma Velhinha*, Jeremy Holmes
- ✓ *O Veado Florido*, António Torrado
- ✓ *Versos de Fazer óó*, José Jorge Letria
- ✓ *Poemas da Mentira e da Verdade*, Luisa Ducla Soares
- ✓ *O Tigre na Rua e Outros Poemas*
- ✓ *A Manta*, Isabel Minhós Martins



- ✓ *A Vassoura Mágica*, Luisa Ducla Soares
- ✓ *Um Livro para Todos os Dias*, Isabel Minhós Martins
- ✓ *A Mãe que Chovia*, José Luis Peixoto
- ✓ *A Maior Flor do Mundo*, José Saramago
- ✓ *História Dentro de uma Garrafa*, Alexandre Honrado
- ✓ *Ulises*, Maria Alberta Meneres
- ✓ *Uma mão cheia de nada e outra de coisa nenhuma*, Irene Lisboa
- ✓ *Uma Ilha de Sonho*, Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada
- ✓ *O Gato e o Escuro*, Mia Couto
- ✓ *O Príncipezinho*, Antoine de Saint-Exupéry
- ✓ *Fábulas de Esopo*, Esopo
- ✓ *Contos dos Irmãos Grim*
- ✓ *As Mais Belas Fábulas de La Fontaine*
- ✓ *O Feiticeiro de Oz*, Frank Baum
- ✓ Coleções *Os Cinco* e *Uma Aventura* de Enid Blyton e Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada respetivamente

Cozinhar em família

Levar os mais pequenos para a cozinha e deixá-los meter a mão na massa (literalmente) vai garantir algumas horas de diversão que serão recompensadas por uns deliciosos queques ou bolachas.

Sem se aperceberem que estão a aprender, as crianças consolidam conceitos matemáticos e científicos e desenvolvem competências linguísticas.

Faça a receita favorita lá de casa com a ajuda dos mais pequenos, à moda de um verdadeiro *Petit Chef*!

