

INTRODUÇÃO



Para as famílias que estão em isolamento **é fundamental a organização de uma rotina diária** que responda às necessidades de todos e que equilibre momentos de trabalho e lazer, de interacção e autonomia e garanta tempo para si próprio.

Os Pais que têm disponibilidade para estar com os filhos todo o dia têm de aceitar que vai ser exigente **(para todos!)**, e que será necessária uma dose reforçada de paciência, compreensão e criatividade para gerir o dia-a-dia em isolamento.

Os Pais que estão em teletrabalho, têm ainda de aceitar que não conseguirão trabalhar o número de horas que trabalhariam numa situação normal e que a sua produtividade será menor (identifiquem prioridades e foquem-se nelas). A chave estará na forma como organizarem os momentos do dia.

- Com crianças mais novas não esperem trabalhar muitas horas durante o dia. Com crianças mais velhas, poderão necessitar de flexibilidade na gestão do trabalho.
- Façam um plano do dia com as crianças que lhes permita perceber quais serão os momentos de lazer, os momentos de trabalho e os momentos dedicados a outras actividades. Antes do vosso tempo de trabalho, façam diariamente uma actividade em conjunto com as crianças, dando-lhes toda a vossa atenção, um mínimo de 30 minutos. Desta forma, as crianças irão sentir-se valorizadas e terão menos necessidade de chamar a atenção quando os pais tiverem ocupados.
- Durante a actividade em conjunto, expliquem às crianças que, em seguida, precisarão de um tempo de concentração para poderem, depois, fazer todas as actividades divertidas que combinaram fazer.
- Se definiram trabalhar durante uma hora e depois ir brincar, cumpram-no. As crianças aprenderão a saber com o que contar e adaptar-se-ão melhor. A elaboração conjunta e consulta do plano diário ajudará a criança a antecipar os momentos do seu dia, o que lhe transmite segurança e promove o cumprimento do que foi definido.
- Procurem realizar as restantes horas de trabalho durante os períodos de sesta e depois das crianças adormecerem. Mas determinem e cumpram um limite de horas de trabalho.
- Podem tentar intercalar “turnos” de teletrabalho, para gestão do tempo com as crianças, sem esquecer os momentos de actividade com toda a família.
- Esta não é a situação ideal, mas é a possível e a que melhor assegurará bons resultados.

Nesta fase, o mais importante é reforçar os comportamentos de tolerância e amor. As crianças têm menos capacidade e estratégias para lidar com esta situação. Cabe aos Pais criar condições para, na medida do possível, manter a normalidade e actividades diárias estruturantes, diversificadas e estimulantes.

Brincar com as crianças nem sempre é fácil e simples. No entanto, é uma das interacções mais positivas que podemos ter com elas, ajudando a reduzir ansiedade, agitação ou “birras” e, inclusivamente, utilizando o jogo para validar emoções / sentimentos.

Sugerimos duas possibilidades de organização de um plano semanal familiar (um com sugestões dirigidas a crianças mais novas, até aos 5 anos, e outro a crianças mais velhas, até aos 14 anos), que deve ser sempre adaptado às características e realidade específica de cada família. E ainda um conjunto de actividades que respondem às diferentes necessidades de desenvolvimento das crianças e que podem servir de inspiração às famílias.



ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DO CORPO



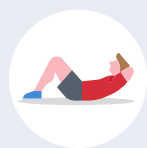
Montar um percurso/gincana pelas várias divisões da casa.



Jogar ao **"macaquinho do chinês"**.



Fazer bonecos de papel com roupinhas como no tempo dos pais e avós.



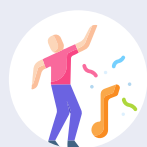
Procurar uma "aula de ginástica" na internet e **fazê-la em família**.



Jogar ao **"rei manda"**.



Fazer origamis.



Dançar ao som de vários tipos de música.



Ver quem consegue saltar mais tempo à corda.



Tratar do jardim/horta, plantar sementes.



Aprender coreografias.



Fazer "a prancha" e ver quanto tempo aguenta. Treinar todos os dias para bater recordes pessoais.



Cozinhar receitas divertidas/novas



Jogar **"à macaca"**.



Fazer esculturas em plasticina.



Lavar brinquedos ou outros objectos de plástico

ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DO PENSAMENTO



Fazer um jogo de tabuleiro.



Ler e contar histórias.



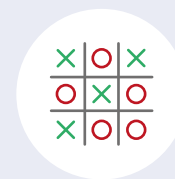
Inventar uma história e ilustrá-la.



Realizar uma experiência científica e registar as observações/conclusões.



Fazer um puzzle (aumentar o número de peças, consoante a dificuldade pretendida).



Jogar ao jogo do galo ou “quatro em linha”



Fazer uma “meia receita” de bolo, adaptando todas as quantidades a metade.



Analisar o rótulo de ingredientes de um (ou mais) produto alimentar.



Escolher um electrodoméstico que exista em casa.
Investigar sobre ele.

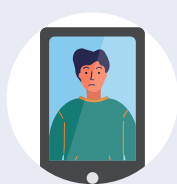


Investigar sobre um país do mundo.



Fazer uma pergunta (sobre o corpo humano, animais, tecnologia, ciência, espaço – aquilo que a curiosidade da criança suscitar).

ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DA LINGUAGEM



Conversar à mesa, ao telefone ou em videochamada
(e ir fazendo pequenas perguntas).



Ler e contar histórias,
alternando entre pais e filhos, com ou sem livro.



Escrever uma história a meias (cada um escreve uma frase).



Fazer a sua própria edição de uma história de que goste muito.



Criar um livro sobre a própria criança, reunindo fotografias e/ou desenhos da criança.



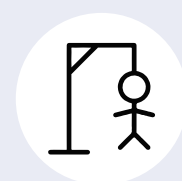
Contar adivinhas, anedotas e lengalengas.



Jogar ao **"STOP"**.



Fazer **"sopa de letras"** e **"palavras cruzadas"**.



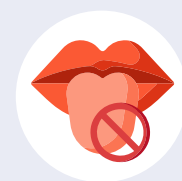
Jogar à **"Forca"**



Procurar pela casa 10 objectos começados pela letra...



Encontrar uma palavra desconhecida numa história e investigar sobre o seu significado.



Desafiar familiares/amigos a dizer **"trava-línguas"**.

ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DAS EMOÇÕES E DA AUTO-ESTIMA



**Pintar o auto-retrato
e o retrato da família**
e fazer a respectiva descrição



Fazer jogos de mímica
(um imita ou faz uma expressão,
os outros adivinham)



**Escrever ou escolher
uma história e encenar
um espectáculo**



Fazer uma lista do que a criança já
sabe executar, e **apreciar**
com ela as conquistas



Escrever uma carta a si próprio
(para ler daqui a um
mês/ano/quando fizer 18
anos/quando fizer 30 anos)

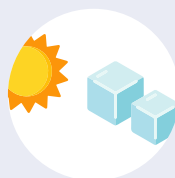


**Saber o que é uma
autobiografia
e escrever a sua.**

ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DA RELAÇÃO COM OS OUTROS



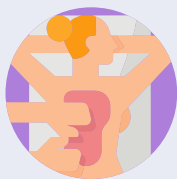
Jogar jogos
de tabuleiro



Jogar ao
"quente e frio"



Inventar um jogo
de tabuleiro



Fazer massagens
uns aos outros



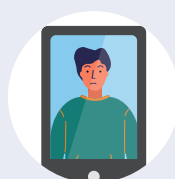
Ver um filme todos juntos
(e com pipocas)



Realizar tarefas
domésticas



Fazer uma "guerra
de almofadas"



Fazer uma videochamada com
amigos e contar-lhes uma história
ou partilhar uma brincadeira



Anotar os aniversários dos amigos e
família e preparar-lhes surpresas
que possam ser feitas à distância



Preparar um teatro
para fazer em
videochamada aos
avós/tios/primos



Escrever uma carta ou um
postal "à antiga", com envelope
de remetente
e destinatário e tudo.



Escrever um email a
um amigo/familiar

ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA



Fazer tarefas domésticas



Brincar às limpezas e limpar uma divisão da casa



Aprender a costurar



Organizar os brinquedos/livros.
Aproveitar para decidir quais serão para, doar ou emprestar.



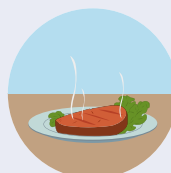
Organizar o roupeiro.
Separar as roupas por categorias. Ver se há roupas que já não servem



Fazer a ementa da semana



Organizar a despensa de casa. Fazer um inventário do que há e a lista de compras do que falta.



Pôr a mesa para as refeições e ajudar a prepará-las



Ler algo sozinho e apresentar um resumo (oral ou escrito) para apresentar à família no final do dia

ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE E DA IMAGINAÇÃO



- **Brincar ao faz-de-conta**
- **Montar uma tenda e “acampar” na sala**
- **Fazer desenhos**
- **Fazer desenhos a partir de recortes** de jornal/revista
- **Aprender/experimentar uma técnica de pintura diferente.**
Fazer uma obra de arte utilizando essa técnica
- **Fazer uma construção** a partir de materiais de desperdício/recicláveis/da natureza
- **Levar a praia até à banheira e brincar com água**
- **Fazer construções de plasticina**
- **Pintar desenhos e mandalas**
- **Construir um jornal** com notícias da família
- **Fazer um programa de rádio ou um programa de podcast.** Divulgar pelos amigos e família
- **Fazer uma banda desenhada** sobre ... (sobre o seu dia, sobre o que os amigos fizeram ontem, sobre o que querem fazer quando voltarem à escola, sobre o que quiserem)
- **Preparar um jogo para a família toda fazer uma competição**
- **Ser detective numa investigação policial.** Montar uma investigação para descobrir quem comeu a última bolacha do pacote/quem deixou a janela aberta/quem deixou migalhas no chão
- Escolher a personagem de um livro/filme de que gostem muito. **Inventar a história de um dia típico dessa personagem**, criando pormenores divertidos (ex., imaginar a bela adormecida a acordar cheia de remelas nos olhos, imaginar como é que a Elsa do Frozen faz o jantar, imaginar que a Bela era um monstro e que o Monstro era um Príncipe belo, imaginar...)
- **Fazer de conta que se conseguiu viajar no tempo** e já se está em Dezembro de 2020. Imaginar estratégias para avisar o seu Eu de Março de 2020 que conseguiu viajar no tempo. Escrever uma carta a contar como está a ser Dezembro de 2020, e a dar dicas sobre como passar os próximos meses.
- **Brincar aos cabeleireiros, esteticistas e maquilhadores.** Falar sobre a importância da estética e beleza (na arte, na auto-estima, na cultura e diferentes noções de beleza). Conhecer mais sobre as profissões de cabeleireiros, esteticistas, maquilhadores.
- **Brincar aos cozinheiros e pasteleiros.** Falar sobre a importância da comida e da alimentação (sobre o seu lado artístico e belo, sobre a nutrição e nutricionistas, sobre a comida e saúde, sobre a ciência dos sabores). Conhecer as profissões dos cozinheiros, pasteleiros, nutricionistas e dietistas. Conhecer técnicas de cozinha, hierarquias de uma cozinha profissional, nomes de utensílios e equipamentos.
- **Brincar aos tribunais.** Falar sobre a justiça, crime e castigos. Simular um julgamento. Conhecer sobre as profissões de advogados, juizes, etc.
- **Brincar às escolas.** Falar sobre a importância da educação, sobre como o ensino é diferente nos vários países, pesquisar sobre como é ir à escola noutros países. Dar aulas aos bonecos. Saber sobre várias disciplinas que se estudam. Fazer uma entrevista ao seu professor para saber mais sobre como é ser professor.
- **Brincar a um conjunto de profissões.** Aproveitar para conhecer mais sobre as profissões. Em que sítio trabalham essas pessoas? Que características têm esses profissionais? (ex., gostam de trabalhar em conjunto, sabem muito sobre X e Y, têm de ler muito, etc.) Porque é preciso que exista esta profissão? Quem conhecemos que tenha essa profissão? Podemos ligar-lhe para saber mais?
- **Preparar uma “caça ao tesouro” em casa/no quintal**
- **Fazer um piquenique** em casa/na varanda/no quintal
- **Fazer um pequeno vídeo diário** com o objetivo de produzir um filme, utilizando ferramentas de edição simples