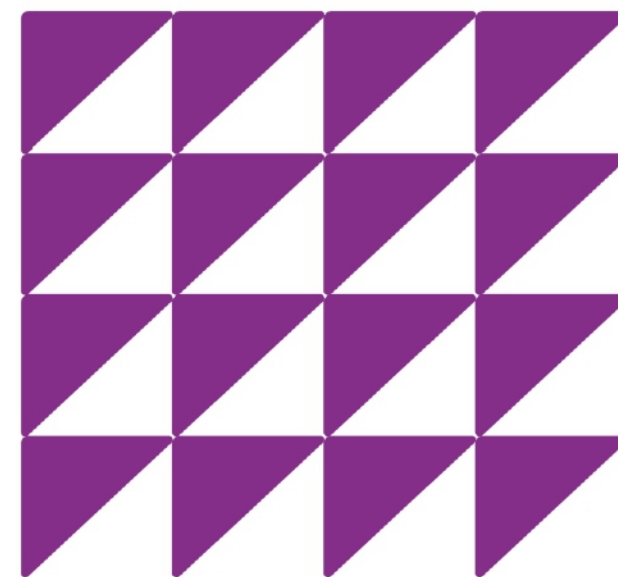




PLANO DE ROTINAS POSITIVAS E SAUDÁVEIS

ABRIL 2020



Realiza.te



Cofinanciado por:





As crianças necessitam da atenção e cuidados dos adultos para se sentirem seguras e tranquilas.

- ▶ É muito importante que os pais/encarregados de educação assegurem rotinas diárias às crianças que, além de contribuir para o seu bem-estar, criam oportunidades de aprendizagem, dando assim continuidade às aprendizagens realizadas na escola.
- ▶ Tanto quanto possível, mantenha as rotinas e os horários habituais ou ajude a criar rotinas no novo ambiente, incluindo momentos de aprendizagem e tempo para brincar e relaxar em segurança.

Deixamos-lhe algumas sugestões:

ROTINAS DE APOIO À FAMÍLIA/CASA

- ✓ Solicitar a colaboração da criança para preparar as refeições, pôr e levantar a mesa, arrumar a loiça depois de lavada.
- ✓ Solicitar à criança que faça a sua cama, arrume os seus brinquedos, limpe o pó, etc.
- ✓ Definir de forma clara e esclarecedora quais os horários das refeições e de ir deitar à noite. Estas deverão ser estabelecidas e cumpridas o mais possível para a estabilidade da criança.





ATIVIDADES DIVERSAS

As atividades de um âmbito mais lúdico a realizar em família, poderão decorrer num momento específico do dia, todos os dias, ou poderá definir quais os dias da semana em que acontecem.

Por exemplo:

- ✓ Inventar, contar e recontar histórias;
- ✓ Partilhar uma história com o professor on-line;
- ✓ Dramatizar histórias recorrendo, por exemplo, a peças de vestuário e adereços da família;
- ✓ Fazer atividades de pintura, modelagem (fazer massa com farinha e água), colagem, recorte, rasgagem;
- ✓ Usar materiais como rolhas, tampas, tecidos, lãs, molas, embalagens vazias, revistas, jornais para brincar ou construir algo;
- ✓ Registrar com a câmara fotográfica do telemóvel as atividades mais divertidas e fazer um “portefólio” para mais tarde recordar e partilhar com outros familiares.
- ✓ Jogar às escondidas, colocar música e movimentarem-se ao ritmo da música;
- ✓ Ver um documentário com assuntos de interesse para a criança;
- ✓ Conversar sobre o mundo que nos rodeia, levando o seu filho a visitar virtualmente bibliotecas e museus;
- ✓ Fazer cartões para a família e os amigos e enviar pela internet ou telemóvel;
- ✓ Colaborar em atividades de culinária (por exemplo, fazer gelatina, bolos, biscoitos, tostinhas, pizzas)
- ✓ Colaborar em atividades de jardinagem ou da horta