ORIENTAÇÕES PARA O 3º PERÍODO EM CASA

ESTUDAR, MEXER O CORPO, DESCOBRIR COISAS NOVAS!

Agora que já sabemos que vamos ficar o 3ºperíodo em casa, é a altura certa para pensarmos na melhor forma de o fazer em vez de nos lamentarmos. É diferente para todos, alunos, professores e pais, e para todos vai constituir um desafio. Quanto mais depressa nos adaptarmos, melhores serão os resultados, tanto emocionais como de trabalho!

Vamos recordar algumas coisas que todos já ouvimos, mas não será demais rever, uma vez que a prioridade de todos os pais é certamente saber como ajudar os seus filhos.

- Mostre **disponibilidade para ouvir**, se acriança não quiser falar, isso deve ser respeitado e não imposto, mas ela deve ser informada que estamos disponíveis para ouvir.
- **Valide os sentimentos da criança** ("é normal estares preocupado/a "). Validar o que alguém sente é sempre a melhor forma de fazer com que se sinta à vontade para falar.
- Por contraste, **não desqualifique** "que disparate o que estás a dizer/ que exagero…".
- **Não exija ter respostas para tudo**, tudo isto é novo e é natural que também não saiba responder a tudo, no entanto, termine com uma frase reconfortante (" mas não ter preocupes, porque há muitos cientistas a trabalhar neste momento para saber tudo o que não sabemos").
- Utilizar **informação clara** e real, palavras **adaptadas à idade** da criança e confirmar que ela compreendeu corretamente a mensagem são algumas das propostas, explique a mesma coisa

várias vezes e dê-lhe oportunidade para expressar os seus sentimentos e receios.

- Seja um **elemento reconfortante e securizante**, mas não prometa o que não pode cumprir ("isto vai passar depressa, a escola vai começar em breve").
- **Comunique de forma tranquila** e segura, faça esse esforço, pela criança, mas também por si. Respire fundo, evite dar respostas ou tentar resolver quando se está a sentir zangado/a.
- **Controle a informação da televisão**, limitando a sua exposição a notícias muitas vezes repetidas vezes sem conta e que podem parecer assustadoras para crianças.
- Em anexo está um documento da Ordem dos Psicólogos Portugueses para melhor explicar às crianças a importância das medidas de distanciamento social.
- **Procure criar e manter uma rotina.** As rotinas permitem que o seu filho sinta segurança, prevendo o que vai acontecer! **Defina regras claras e previsíveis para as rotinas diárias.** Envolva o seu filho na rotina definida, elogie e seja positivo quando o seu filho cumprir o que foi determinado. Seja consistente - estável e previsível. **Na sua rotina diária não se esqueça de incluir tempo para brincar com o seu filho porque quando brinca** está a dar atenção positiva e a estimular a criatividade.
- Se percebermos que a criança está muito assustada, será boa ideia fazer uma caixa em conjunto (forrar ou pintar a gosto) na qual se colocam os desenhos sobre a criança a vencer o medo, a descrever o que sente…

Como referimos, as rotinas são uma forma importante de promover sentimentos de segurança, para tal elaborar um horário em conjunto, é uma ótima maneira de envolvimento familiar e de promoção da referida segurança. No horário semanal, devemos sempre incluir tarefas de responsabilidade (estudo, ajudar em tarefas domésticas…), tarefas individuais (leitura, algum tempo de jogo…) e também tarefas de envolvimento familiar (participação na confeção de refeições, jogos de tabuleiro de grupo…), bem como um tempo para exercício físico.

Exemplo:

2ªfeira	**3ªfeira**	**4ªfeira**	**5ªfeira**	**6ªfeira**	**Sábado**	**Domingo**
Levantar e higiene	Levantar e higiene	Levantar e higiene	Levantar e higiene	Levantar e higiene	Levantar e higiene	Levantar e higiene
Exercício Físico	Tarefa individual	Exercício Físico	Tarefa individual	Exercício Físico	Tarefa individual	Exercício Físico
Tempo de estudo(escola ou com pais)	Tempo de estudo(escola ou com pais)	Tempo de estudo(escola ou com pais)	Tempo de estudo(escola ou com pais)	Tempo de estudo(escola ou com pais)	Tempo de estudo(escola ou com pais)	Atividade familiar
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Tempo de estudo ou atividade com pais	Tempo de estudo ou atividade com pais	Tempo de estudo ou atividade com pais	Tempo de estudo ou atividade com pais	Tempo de estudo ou atividade com pais	Atividade familiar	Atividade familiar
Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
Atividade familiar	Atividade familiar	Atividade familiar	Atividade familiar	Atividade familiar	Atividade familiar	Atividade familiar

O que fazer de quarentena com crianças?

Exemplos de Atividades divertidas

1. Fazer puzzles (ou jogar jogos de tabuleiro!). Uma das atividades preferidas das crianças, sempre com a complexidade adaptada a cada idade. Um bom desafio sozinhos ou com a companhia dos pais!

Tanto os puzzles como os jogos de tabuleiro são uma ótima forma de entreter as crianças, ao mesmo tempo que lhes oferecemos ferramentas para estimular o raciocínio lógico, a memória, a concentração, a criatividade para ultrapassar obstáculos, o espírito de entreajuda e, porque não, a competitividade – em doses saudáveis, é muito importante para o seu desenvolvimento enquanto seres humanos.

2. Jogar o 'Quem sou eu'. Sou um animal? Tenho quatro patas? Tenho asas? Escrevam num post-it o nome de uma personagem de desenhos animados ou um animal e colem na testa de 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.

3. Ver filmes. Juntem toda a família debaixo de uma mantinha e vejam um filme juntos. Para tornar o momento ainda mais divertido, descubram como fazer pipocas caramelizadas ou salgadas.

https://pumpkin.pt/familia/pumpkin-awards/vencedores-pumpkin-awards/melhores-filmes-para-criancas-awards-2018/

4. 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!

https://pumpkin.pt/familia/atividades-com-miudos/brincar-brinquedos-criancas/piadas-secas/

5. Adivinhas:

https://pumpkin.pt/familia/atividades-com-miudos/brincar-brinquedos-criancas/adivinhas/

6. Encenar um espetáculo: Escolher uma história, distribuir as personagens, procurar adereços e roupa nos armários e encenar essa historia para depois apresentar à restante família.

7. Arrumar e ajudar: Selecionar alguns brinquedos e roupa que já não estejam a uso para oferecer a uma instituição. É importante que as crianças aprendam a ser solidárias. Aproveitem também para dar uma volta à roupa que já não serve.

8. Exercício em família:

https://pumpkin.pt/familia/saude-seguranca-criancas/desporto-criancas/exercicio-em-casa/

9. Jogo do coronavírus. É importante que se protejam e lavem as mãos com regularidade, mesmo em casa. Tornem essa uma atividade divertida, para que os miúdos alinhem mais facilmente. Pintem um "coronavírus" na parte de cima das mãos das crianças e desafiem-nos a apagar o desenho até ao final do dia, com água e sabão. Se à noite tiverem conseguido apagar o coronavírus, ganham 1 ponto. Se acumularem 20 pontos em 20 dias… ganham um prémio, a definir pelos pais!

10. 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 estimula a criatividade e o pensamento.

11. Ciência Viva em Casa. Em tempos de isolamento social, a ideia dos Centros Ciência Viva é transformar a nossa sala num laboratório, folhearmos os livros científicos que nunca nos cansamos de ler, matarmos saudades dos módulos preferidos do Pavilhão do Conhecimento .Tudo sem sair de casa!

http://www.cienciaviva.pt/ciencia-viva-em-casa/

Livros para ler

Ler às crianças alarga os horizontes, estimula a imaginação e incentiva o desenvolvimento da linguagem.

Sites para estudar e estimular o cérebro:

1. "Que Bicho Te Mordeu?" é o site que morde a curiosidade das crianças para temas de direitos humanos, ambiente, cidadania, diversidade cultural e muito mais! https://quebichotemordeu.com/

2. "Colorir Online" é um site onde as crianças podem passar horas a pintar desenhos de todos os temas possíveis e imaginários. https://www.colorir-online.com/

3. "Canal Panda Jogos" é o site do Panda com jogos divertidos para os fãs das séries que passam no canal! https://canalpanda.pt/jogos/

4. A **Leya Educação** disponibiliza o Banco de Recursos na Aula Digital gratuitamente a todos os professores e alunos, de forma a permitir que o ensino à distância esteja facilitado.

5. O **Bichinho do Saber** é um site com muitas explicações de todas as disciplinas e de todos os anos do ensino básico, além de testes para as crianças testarem os seus conhecimentos.

Trabalhos manuais:

1. Montar uma tenda dentro de casa. Se não puderem sair de casa, monte uma tenda no meio da sala e acampem ali mesmo!

2. Fazer esculturas com plasticina caseira: https://www.pinterest.pt/pin/335025659784490310/

3. Fazer desenhos a partir de recortes de jornal.

4. Pintar. Podem dar-lhes liberdade criativa: basta oferecer papéis, canetas, lápis ou tintas, e os miúdos vão certamente entreter-se durante horas.

5. Cozinhar : https://pumpkin.pt/familia/comer/receitas-deliciosas/receitas-quarentena/

6. **Visitar um Museu** : https://pumpkin.pt/eventos/museus-gratuitos-online/

covid_19_criancas_.
pdf