

Educações em Família



Cuidar de nós e dos outros, para juntos cuidarmos do mundo!

Conscientes que temos no nosso concelho famílias muito criativas e solidárias com o momento actual, elaboramos algumas sugestões, para este período de isolamento social, que nos proporciona a oportunidade e desafio de vivenciar os dias com os nossos filhos em casa, e educar em família!

Os educadores e técnicos da divisão educação do município quiseram contribuir com a partilha de ideias de actividades, agrupadas por idades, que serão publicadas ao longo das próximas semanas.

Ao prepara e organizar as actividades em família, consideramos importante respeitar:

Ritmo e Rotina - Crianças, todas elas, beneficiam e necessitam de rotina- por isso é importante criar uma rotina para estes dias em que estamos em casa por exemplo: estabelecer horas para pausa de lanches e almoço, acompanhar tarefas domesticas ou realizar actividades, tempos de estar/brincar juntos, tempos de cada um estar sozinho.

Emoções - é importante cuidar das emoções das nossas crianças protege-las das preocupações dos adultos, evitar assistir a telejornal e constante acompanhamento da situação nas redes sociais, elas só precisam de saber que ficando em casa estamos a cuidar de nós e dos outros.

Movimento - Promover situações para que variem de actividades ao longo do dia, com momentos de concentração e outros de brincadeira mais ativa. Evitar exposição prolongada nos aparelhos tecnológicos (jogos, computador, vídeos, telemóveis) períodos de 20 a 30 mins. deverão ser intercalados com algum movimento. Aproveitar as varandas e jardins para alternar entre espaços de actividade.



Sugestão de rotina:

Pequeno- almoço e rotinas de higiene e arrumação; actividade de movimento; pausa lanche; brincar autónomo; colaborar em tarefas; tempo tecnologia; preparar mesa e almoço; actividade criativa/ concentração; brincar autónomo*; pausa lanche; actividade física; tempo tecnologia, arrumação jantar e higiene, jogos tabuleiro, contos, ou programa televisão em família.



Actividades em família

3 aos 6 anos

Nesta idade, as melhores brincadeiras são aquelas que a criança realiza com o corpo todo! Correr, saltar, rebolar, manipular a terra e água (quando possível); quando há menos espaço, recorrer a brincadeiras onde possam criar: tendas com lençóis, tecidos ou roupas para fantasiar, elementos de casa transformados em jogos. Ajudar e estar perto dos pais enquanto desempenham as rotinas domésticas (os adultos ficam tranquilos pela realização das tarefas e transmitem essa tranquilidade às crianças). Contar histórias positivas ou engraçadas da infância dos adultos ; e músicas para cantar, dançar ou fazer gestos, também são muito bem-vindas!

Jogos de Movimento

- * Dançar com gestos ou andar pela casa a imitar animais;
- * Criar uma gincana de obstáculos com saltos por cima de almofadas e equilíbrios em linhas retas desenhadas no chão com lenços.
- * “O Rei Manda” jogo no qual uma pessoa é o Rei e manda os outros jogadores fazerem determinadas tarefas, como: saltar, correr, levantar o pé direito/esquerdo, tocar com uma mão no chão, tocar no azul (ou outra cor), ou objecto.

Actividades Criativas/Concentração

- * Fazer Plasticina Caseira - Ingredientes: 1 chávena de farinha de trigo; 1/4 de chávena de sal; 30 ml de água morna (para começar); algumas gotas de corante alimentar; 1 colher de sobremesa de vinagre; 1 colher de sobremesa de óleo. Juntar todos os líquidos e misturar bem até que o corante esteja diluído. Depois, juntar o sal e a farinha. Se for necessário acrescentar pouco a pouco mais água, até que a mistura fique com uma consistência boa para modelar.
- * No jardim ou varanda criar “cozinha de lama”, com alguidar de água e alguma terra/areia, panelas e púcaros antigos, colheres, formas etc. Depois fazer um pedido para o “almoço” para iniciar a brincadeira.



Em família

- * Conte uma história, depois de a contar deixe o seu filho recriá-la através de um desenho.
- * Esta semana sugerimos um conto terapêutico da autora Susan Perrow “O Pequeno Gnomo que precisava ficar em casa” e partilhamos a ligação ao site da autora:

<https://static1.squarespace.com/static/50172dddc4aa4b249addc626/t/5e76d1b97531ce4dfe36158f/1584845241544/Portuguese+-+O+pequeno+gnomo+que+precisava+ficar+em+casa.pdf>



Actividades em família

6 aos 9 anos

Nesta fase as crianças pedem um equilíbrio entre as actividades de movimento e as de criatividade e concentração. Estão mais ligadas aos outros e às suas emoções, é natural que sintam e expressem maior frustração e tristeza sobre este momento de isolamento social, necessitam de formas de expressar o seu sentir e mais aconchego e atenção por parte dos adultos. Toda as formas de arte, actividade criativa e jogos com regras são aconselhados, por isso é dar asas à imaginação e aproveitar este período para fortalecer os laços e o amor que unem a família.

Jogos de Movimento

- * Circuito dentro de casa, por exemplo ir de pé coxinho com um objeto na mão para o colocar dentro de um balde, voltar com o outro pé para ir buscar outro objeto e fazer o mesmo (um objeto de cada vez), ir a dois pés e voltar com os pés juntos aos saltinhos, ir de lado (direito) e voltar pelo outro lado (esquerdo), ir de cócoras e voltar saltando à sapo.
- * “Bowling” - numa zona da casa coloque os copos de plástico/ embalagens, juntos ou empilhados. Afastar-se cerca de 2mts e utilize as bolas de meias para derrubar o máximo de copos/embalagens de uma só vez.
- * Saltar à corda a soletrar os nomes ou a dizer múltiplos de um numero em cada salto; também saltar ao “elástico” preso nas pernas de duas cadeiras.

Actividades Criativas/Concentração

- * Jogo dos 7 erros (memória) - Escolher uma divisão da casa que tenha vários objetos por ex: estante da sala, pedir à criança que observe o lugar 30 segundos a um minuto. Depois a criança deve sair desse espaço e muda- se 7 objetos de lugar. Seguidamente pede-se à criança que perceba quais foram mudados e onde estava cada objeto.
- * Mandala com Feijões - Pedir às crianças para desenharem uma mandala simples numa folha A4, pode ser um caracol, uma espiral, um circulo dentro de outro. Depois, enquanto ouve uma música calma e relaxante, a criança vai colocando feijões/grão alinhado em cima da linha que desenhou, a atividade termina quando a linha da mandala estiver toda preenchida com as leguminosas.

Em família

- * “Quem sou eu” - A família forma uma roda e escolhe um “tema” (ex: frutas, legumes, personagens de filmes, famosos, marcas, etc.) e cada um escreve/desenha num papel uma palavra que esteja relacionada com o tema escolhido. Depois de juntarem todos os papéis e misturarem, cada elemento retira um papel e cola na testa. Cada um tem a sua vez para fazer uma pergunta, e só podem ser perguntas com respostas de sim ou não. Quem descobrir primeiro o que está escrito no seu papel ganha o jogo.
- ** Fazer fantoches com meias, preparar um espectáculo em família ou para ser gravado no telemóvel enviado para animar outros membros da família. Pode se usar um conto conhecido como capuchino vermelho, ou inventar uma história a partir das personagens que cada um fez.



9 aos 12 anos

EDUCAÇÃO EM FAMÍLIA

APOIO À EDUCAÇÃO @ DISTÂNCIA



Actividades em família

Nesta fase as crianças, tem maior tendência para actividades com menos movimento como construção de legos ou tecnologia, e também já receberam trabalhos de escola para realizar em casa, elas são naturalmente mais autónomas mas precisam muito dos adultos para apoiar na gestão das tarefas e do dia para inserir actividades de movimento e permitir o equilíbrio emocional. Para estas crianças criar um “horário” do dia com momentos para estudar (2hrs e 2-3 tarefas por dia) exercício, criar/ ajudar em casa e jogar e brincar, é importante, necessitam de sentir –se seguros do que tem de fazer de forma tranquila.

Jogos de Movimento

- * Manipulação de bolas (se tiver bola) : joga a bola ao alto bate uma palma e apanha; joga a bola ao alto e faz um circulo com os braços em frente ao peito e a bola terá que cair dentro desse circulo, joga a bola à parede com a mão direita e recebe com as duas mãos e joga a bola à parede com a esquerda e recebe com as duas mãos; faz um oito com a bola entre as pernas afastadas ; faz um circulo com a bola à volta da cintura primeiro para um lado depois para outro lado; com a bola entre os pés salta para a frente sem deixar que a bola fuja (faz um percurso, vai e volta);
- * Saltar perto da parede para ver até onde toca alternando a bola na mão direita e outro salto a bola na mão esquerda (tem que tocar cada vez mais alto)
- * Preparar um treino para pais ou ensinar a coreografia de dança de uma música preferida.

Actividades Criativas/Concentração

- * Começar uma “diário de bordo” sobre estes dia em casa cada dia escreve desenha ou cola algo sobre um momento especial e desabafa sobre a vida em família.
- * Fazer uma fotonovela– desafiar as crianças a preparar um enredo de novela simples, depois a preparar 6 –8 cenários com adereços para contar a história em fotografias, e tirar a fotografia

Em família

- * Fazer uma árvore genealógica - Seleccionar algumas fotos e montar uma árvore genealógica da sua família. Para além de ensinar sobre o valor da família, esta atividade gera uma recordação marcante desse momento e de todas as pessoas que são especiais. Caso não haja fotografias impressas as crianças podem ajudar a desenhar os membros da família

Estamos disponíveis para apoiar através do e-mail: repensar.educacao@cm-albufeira.pt