

★ Dicas ★

Atividades para fazer com as crianças em confinamento



Trabalhos manuais

Estimule a criatividade das crianças a fazer trabalhos manuais. Utilize materiais recicláveis. Faça, por exemplo: esculturas, marcadores para livros, caixas de arrumação, peças decorativas para o próximo natal, origamis ou até mesmo quadros decorativos.



Cozinhar em Família

Cozinhar em família pode ser um bom exercício para aguçar o paladar e o tato. Escolher os alimentos, mexer e preparar toda a receita, não só estimula a criatividade como pode ajudar a desmistificar a ideia que as crianças têm de alimentos que não gostam. Experimente!



Experiências Científicas

Descubra as várias experiências científicas que pode fazer, recorrendo a materiais que tem em casa, como a água ou a luz. Há várias atividades e ideias no site da Academia da Ciência Viva ou no projeto Ciência em Três da Gulbenkian.



Hora da leitura

Crie a hora da leitura. Escolha os livros de acordo com a idade dos seus filhos, por exemplo, se forem crianças mais pequenas, pode exercitar com elas a atenção: leia-lhes a história e peça-lhes que falem sobre o que ouviram ou até mesmo a interpretarem as personagens da história.



Cinema e Pipocas

O que lhe parece? É sempre um bom programa para uma tarde de sofá. Para poder manter os seus filhos inspirados e atentos adequé o filme à idade da criança, ou decidam de forma consensual qual o filme a ver em conjunto e aproveite para fazer as pipocas em casa.



Hora do Exercício Físico

Parar o seu dia para fazer exercício físico com as crianças é fundamental, pois liberta energias e faz descomprimir. Diversifique a sua atividade física de dia para dia mas não fique parado. Outra sugestão é a Dança! Crie coreografias e ao mesmo tempo exercite a mente e o corpo.

