

A família e a criança em casa:

Vamos aproveitar esse tempo juntos?

Dica

1o. Façam um planejamento

Construam junto com a criança um quadro com as atividades da semana.



A hand-drawn weekly activity planner grid with columns for days of the week and rows for time slots. Activities include 'CAFÉ DA MANHÃ', 'LANCHE', 'BRINQUEDO', and 'LIVRE'. The grid is decorated with drawings and colorful markers.

Algumas ideias

Brincadeiras

- Dominó, jogo da memória, massinha, quebra-cabeça, jogo da velha.
- Usem materiais recicláveis para construir brinquedos e fazer brincadeiras.



Histórias

- Sentem para ler um livro com a criança.
- Inventem ou contem uma história real da família.
- Incentivem a criança a fazer um diário do que está vivendo: escrever ou fazer desenhos.

Exercícios

- Construam circuitos com fitas adesivas ou objetos para percorrer em casa.
- Respirem juntos e profundamente várias vezes ao dia.
- Façam alongamento.
- Coloquem uma música para dançar.



Tarefas de casa

- De acordo com a idade da criança, peçam para que ela participe das atividades de cuidado com a casa, como: arrumar as camas, guardar os brinquedos, dobrar as roupas.

Aproveitem esse tempo para ficarem juntos e em segurança!

Conversem e compartilhem em família como estão se sentindo em relação a esta nova rotina!

Não se esqueçam de:

- Lavar bem as mãos com água e sabão ou usar álcool gel durante todo o dia.
- Limpar os brinquedos e outros objetos **uma vez por dia** com álcool 70% ou com água sanitária (Candida®)*

* Diluir em 1 litro de água a seguinte quantidade de água sanitária:

10 colheres de sopa se for na concentração 2-2,5% ou 20 colheres de sopa na concentração de 1%