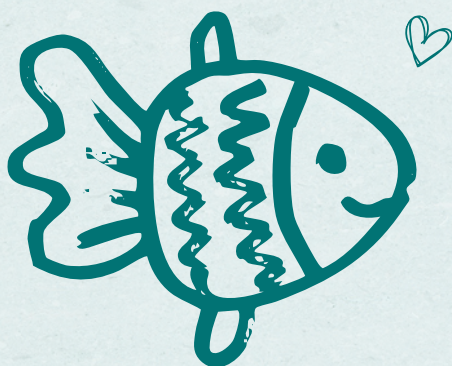


GUIA DE ATIVIDADES PARA UM VERÃO COM MAIS ENCANTO



IDEIAS PARA ENTRETER
AS CRIANÇAS DURANTE AS FÉRIAS

Encanto

CLÍNICA DE SAÚDE FAMILIAR
E BEM-ESTAR

ÍNDICE

SOBRE MIM	~~~~~	3
ANTES DE COMEÇARMOS	~~~~~	4
COMO UTILIZAR ESTE EBOOK	~~~~~	5
O PAPEL DAS FÉRIAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL	~~~~~	6
O IMPACTO DOS ECRÃS DURANTE AS FÉRIAS	~~~~~	8
O QUE NOS DIZ A PSICOLOGIA SOBRE AS FÉRIAS?	~~~~~	9
O QUE DIZ A NEUROPSICOLOGIA SOBRE AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS?	~~~~~	10
O QUE DIZ A TERAPIA DA FALA SOBRE AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS?	~~~~~	11
ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO MOTOR	~~~~~	12
ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO COGNITIVO	~~~~~	17
ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E RELACIONAL	~~~~~	23
ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DA LINGUAGEM E COMUNICAÇÃO	~~~~~	28

SOBRE MIM

Sou a Sofia: mãe, psicóloga clínica e apaixonada por desenvolvimento humano. Acredito profundamente que cada pessoa carrega dentro de si um mundo que merece ser compreendido, escutado e acolhido, e que a saúde mental começa quando somos vistos na nossa totalidade: emoções, corpo, história, relações, identidade... e família!

Ao longo dos últimos anos tenho acompanhado crianças e adolescentes, ajudando-os a encontrar sentido, equilíbrio e segurança emocional. Não olho apenas para sintomas, olho para histórias; não trato apenas a ansiedade, mas o que está por trás dela: medos não ditos, emoções não compreendidas, necessidades não escutadas.

Pelo caminho, criei a Encanto, uma clínica de Saúde Mental sediada em Montemor-o-Novo, mas que tem voado também online pelos quatro cantos do mundo.



ANTES DE COMEÇARMOS...

Não existe uma forma perfeita de viver as férias. Algumas atividades vão resultar exatamente como imaginaste. Outras poderão durar apenas cinco minutos. E haverá dias em que simplesmente não vai apetecer fazer nenhuma.

E está tudo bem.

O objetivo deste e-book não é criar mais uma lista de tarefas para cumprir, mas **inspirar momentos de qualidade entre adultos e crianças.**

Não te preocupes, nem fiques aborrecido se não realizares todas as missões que criei para este verão. Escolhe aquelas que fazem sentido para a tua família, adapta-as à idade do teu filho(a) e, acima de tudo, divirtam-se.

Lembra-te de que as aprendizagens mais importantes acontecem quando existe **curiosidade, tempo, presença e vontade para estar com o outro.**

Espero que este e-book vos acompanhe na construção de um verão cheio de descobertas, brincadeiras e memórias felizes.

Sofia* 

COMO UTILIZAR ESTE E-BOOK

As atividades encontram-se organizadas por quatro áreas fundamentais do desenvolvimento:

- Desenvolvimento Motor
- Desenvolvimento Cognitivo
- Desenvolvimento Emocional e Relacional
- Desenvolvimento da Linguagem e Comunicação

Não é necessário realizar todas as atividades nem seguir uma ordem específica.

Escolhe aquelas que melhor se adaptam à idade, aos interesses da criança, ao contexto familiar e ao tempo disponível.



**ACIMA DE TUDO,
DIVIRTAM-SE
COM ENCANTO!**

O PAPEL DAS FÉRIAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

As férias são frequentemente encaradas como uma pausa na aprendizagem. No entanto, a ciência mostra-nos exatamente o contrário: as crianças continuam a aprender todos os dias, mesmo quando não estão na escola.

Na realidade, as aprendizagens mais significativas acontecem muitas vezes fora da sala de aula, **através das experiências vividas, das relações que estabelecem e nas oportunidades que têm para explorar o mundo à sua volta.**

Brincar na praia, construir uma cabana, preparar um piquenique, observar insetos numa caminhada ou inventar uma história em família são muito mais do que momentos de diversão. São experiências que estimulam o desenvolvimento do cérebro, fortalecem as competências emocionais, promovem a linguagem, desenvolvem a coordenação motora e ajudam a construir autonomia.

Durante o ano letivo, as crianças vivem frequentemente um ritmo exigente, marcado por horários, atividades extracurriculares, tarefas escolares e responsabilidades. As férias oferecem uma oportunidade única para **abrandar este ritmo e dar lugar a um tipo diferente de aprendizagem:** uma aprendizagem mais espontânea, baseada na curiosidade, na descoberta e na experimentação.



Ao longo deste e-book vais encontrar atividades pensadas especificamente para transformar esses momentos simples em oportunidades de crescimento e desenvolvimento.

Cada atividade foi cuidadosamente pensada para **estimular diferentes áreas do desenvolvimento infantil - desde a linguagem e a comunicação às competências cognitivas, motoras, emocionais e sociais - com base no conhecimento científico e prática clínica das diferentes profissionais de Psicologia, Neuropsicologia e Terapia da Fala que compõem a equipa da Encanto.**

Porque crescer também acontece nas férias. E, muitas vezes, é precisamente nelas que nascem as aprendizagens que permanecem para toda a vida.

O IMPACTO DOS ECRÃS DURANTE AS FÉRIAS

Os dispositivos eletrónicos fazem parte do nosso quotidiano e podem ser uma ferramenta útil para aprender, comunicar e divertir-se. No entanto, durante as férias é importante garantir que **o tempo de ecrã não substitui experiências fundamentais para o desenvolvimento infantil.**

Brincar ao ar livre, conversar, explorar a natureza, movimentar o corpo, imaginar histórias ou partilhar momentos em família são experiências que estimulam simultaneamente o cérebro, as emoções, a linguagem e as relações.

Quando o tempo de ecrã ocupa grande parte do dia, estas oportunidades diminuem. Além disso, uma utilização excessiva pode interferir com o sono, reduzir o tempo de atividade física e limitar as interações sociais presenciais.



O QUE NOS DIZ A PSICOLOGIA SOBRE AS FÉRIAS?

As férias representam muito mais do que uma interrupção das rotinas escolares. São uma oportunidade privilegiada para **fortalecer relações, promover o bem-estar emocional e proporcionar experiências** que contribuem para um desenvolvimento saudável.

Se por um lado no ano letivo, as crianças vivem ritmos exigentes e horários preenchidos, por outro nas férias, esse ritmo abranda, criando espaço para algo essencial ao desenvolvimento: tempo de qualidade com a família, brincadeira livre e experiências partilhadas.



O QUE DIZ A NEUROPSICOLOGIA SOBRE AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS?

As férias oferecem um contexto particularmente rico para este desenvolvimento do cérebro infantil. Ao contrário do ambiente mais estruturado da escola, proporcionam experiências diversificadas, desafios espontâneos e oportunidades para aprender através da exploração, da curiosidade e da brincadeira.

Quando uma criança constrói um castelo de areia, segue um mapa durante uma caminhada ou organiza um piquenique em família, está muito mais do que entretida. **Está a mobilizar diferentes funções cognitivas fundamentais para o seu desenvolvimento.**

A atenção também é constantemente estimulada durante as brincadeiras. Procurar conchas na praia, observar insetos numa caminhada ou seguir regras num jogo obriga a criança a seleccionar informação relevante, manter a concentração e ignorar distrações.



O QUE DIZ A TERAPIA DA FALA SOBRE AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS?

A linguagem desenvolve-se muito antes da criança aprender a ler ou escrever.

Durante as férias, surgem inúmeras oportunidades naturais para estimular a comunicação.

Quando a criança descreve o que vê, conta uma aventura, faz perguntas, inventa uma história ou explica as regras de um jogo, está a desenvolver competências fundamentais para a comunicação. Está a aumentar vocabulário, a organizar ideias, a estruturar frases, a desenvolver a narrativa e a treinar a capacidade de escutar e responder ao outro.





DESENVOLVIMENTO MOTOR

MISSÃO I

O CAMINHO DOS AVENTUREIROS

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim, na praia ou na natureza

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Motor

Material de que vais precisar:

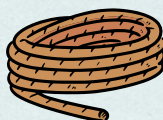
Almofadas

Fita adesiva ou corda

Cadeiras

Como fazer:

Nesta atividade, convido-te a construir um pequeno percurso utilizando almofadas, uma linha no chão feita com fita adesiva ou uma corda. Em seguida, convida a criança a imaginar que está a atravessar uma ponte muito estreita e que não pode colocar nenhum pé fora do rio. Podes acrescentar diferentes desafios, como caminhar para trás, transportar um peluche ou uma colher com um ovo.



MISSÃO 2

MÍMICA DOS ANIMAIS

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim, na praia ou na natureza

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Motor



Material de que vais precisar:

Cartões com imagens de animais ou animais escritos num pequeno papel

Como fazer:

Escolham, à vez, um cartão e desafiem a criança a mover-se como esse animal. Pode saltar como um sapo, caminhar pesadamente como um urso, rastejar como uma cobra, andar aos bamboleios como um pato ou correr como um coelho.

No final, descubram qual foi o animal preferido de cada participante e tentem imitá-lo em conjunto.

MISSÃO 3

O DESAFIO DOS EXPLORADORES

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim, na praia ou na natureza

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Motor

Material de que vais precisar:

Corda, fita adesiva ou giz

Objetos para marcar o percurso (opcional)



Como fazer:

Constrói um percurso com diferentes desafios motores: caminhar em equilíbrio, saltar obstáculos, rastejar por baixo de uma cadeira, contornar objetos, realizar pequenos ziguezagues e terminar com uma corrida até à meta.

Depois de completar o circuito, desafia a criança a modificar o percurso ou a criar um novo desafio para os restantes elementos da família.

MISSÃO 4

DESAFIO "SUPERA-TE"

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim, na praia ou na natureza.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Motor

Material de que vais precisar:

Cronómetro (opcional)

Garrafa de água



Como fazer:

Desafia o jovem a definir um objetivo físico adequado às suas capacidades, como caminhar durante 30 minutos, completar um circuito de exercícios, fazer uma determinada distância de bicicleta ou realizar uma sequência de movimentos.

No final, incentiva-o a refletir sobre o que foi mais fácil, mais difícil e o que gostaria de melhorar na próxima vez.



DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

MISSÃO I

O DETETIVE DAS CORES

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim, na praia ou na natureza.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Cognitivo

Material de que vais precisar:

Não necessitas de material específico



Como fazer:

Escolhe uma cor e desafia a criança a encontrar o maior número possível de objetos dessa cor. À medida que os vai encontrando, incentiva-a a nomeá-los e a agrupá-los.

Quando a atividade se tornar mais fácil, aumenta o desafio pedindo que procure duas cores ao mesmo tempo, objetos com determinada forma ou objetos que pertençam à mesma categoria.

MISSÃO 2 A HISTÓRIA SEM FIM

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim, na praia ou na natureza.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Cognitivo

Material de que vais precisar:

Não necessitas de material específico



Como fazer:

Começa uma história com uma frase simples, por exemplo: "Era uma vez um passarinho que encontrou uma mochila..." ou "Ontem eu fui à praia...".

A pessoa seguinte terá de repetir o início da frase, mas acrescenta sempre uma nova parte a esta história sem fim e assim sucessivamente.

MISSÃO 3

O ESCAPE ROOM EM FAMÍLIA

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim ou em qualquer espaço seguro.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Cognitivo

Material de que vais precisar:

Papel

Lápis

Pequenos objetos para esconder

Enigmas ou pistas (adaptadas à idade)



Como fazer:

Nesta atividade cria uma pequena aventura onde a criança tem de resolver diferentes desafios para encontrar um "tesouro". As pistas podem envolver adivinhas, sequências, contas simples, orientação no espaço ou observação de pequenos detalhes.

À medida que vai resolvendo cada desafio, recebe uma nova pista até chegar ao objetivo final.

MISSÃO 4

O DIÁRIO DAS DESCOBERTAS

Onde pode ser realizada:

Em qualquer lugar.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Cognitivo

Material de que vais precisar:

Caderno

Lápis/Caneta



Como fazer:

No final de cada dia, convida a criança a registar uma descoberta, uma curiosidade ou algo novo que aprendeu. Pode escrever, desenhar ou fazer pequenos esquemas. Desafia-a a definir pequenos objetivos para a semana, como aprender cinco palavras novas, descobrir três curiosidades sobre a natureza ou experimentar uma atividade que nunca fez.

MISSÃO 5

O GRANDE DEBATE

Onde pode ser realizada:

Em qualquer lugar.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Cognitivo

Material de que vais precisar:

Cartões com temas (opcional)

Como fazer:

Escolham um tema interessante e debatam promovendo os diferentes pontos de vista.

Alguns exemplos:



- Devia existir telemóveis na escola?
- Os animais devem viver em jardins zoológicos?
- O que farias se fosses presidente por um dia?

No final, cada participante resume aquilo que aprendeu durante a conversa.



DESENVOLVIMENTO
EMOCIONAL E
RELACIONAL

MISSÃO I

O FRASCO DAS EMOÇÕES

Onde pode ser realizada:

Em casa ou em qualquer local tranquilo.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Emocional e Relacional

Material de que vais precisar:

Um frasco transparente

Papéis coloridos

Lápis de cor



Como fazer:

Primeiro identifiquem quais são as emoções que cada pessoa conhece. Em seguida, tentem associar cada emoção a uma cor. Ao longo do dia, convida a criança a desenhar ou escolher uma cor que represente como se está a sentir. Coloquem o papel dentro do frasco e, no final do dia, conversem sobre cada emoção: o que aconteceu, como se sentiu e o que a ajudou.

MISSÃO 2

A CAIXA DA GRATIDÃO

Onde pode ser realizada:

Em casa ou em qualquer local tranquilo.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Emocional e Relacional

Material que irá necessitar:

Uma caixa de cartão

Papéis

Lápis



Como fazer:

No final de cada dia, cada elemento da família escreve ou desenha algo pelo qual se sente grato. Pode ser um momento especial, uma pessoa, uma brincadeira, uma descoberta ou algo muito simples, como um gelado, um abraço ou um pôr do sol. Guardem todos os papéis numa caixa e, no final das férias, leiam-nos juntos. Será uma forma bonita de recordar os momentos vividos.

MISSÃO 3

O QUADRO DAS CONQUISTAS



Onde pode ser realizada:

Em casa.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Emocional e Relacional

Material que irá necessitar:

Uma folha branca

Papéis

Lápis

Como fazer:

Ao longo das férias, incentiva a criança a escrever ou desenhar pequenas conquistas de que se orgulha.

Pode ser aprender uma nova habilidade, ajudar alguém, ultrapassar um medo ou terminar uma atividade difícil.

No último dia das férias, leiam todas as conquistas em família e celebrem o percurso realizado.

MISSÃO 4 QUEM SOU EU?

Onde pode ser realizada:

Em casa.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento Emocional e Relacional

Material de que vais precisar:

Papel

Canetas ou lápis



Como fazer:

Pede à criança que desenhe um círculo com o seu nome ao centro. À volta, deve escrever ou desenhar palavras que a caracterizam, como qualidades, interesses, sonhos, valores, pessoas importantes ou atividades de que gosta.

Depois, conversem sobre o significado de cada uma dessas escolhas e sobre aquilo que considera mais importante em si próprio.



DESENVOLVIMENTO
DA LINGUAGEM E
COMUNICAÇÃO



MISSÃO I A MALA DAS HISTÓRIAS

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim, na praia ou na natureza.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento da Linguagem e Comunicação

Material de que vais precisar:

Um saco ou caixa

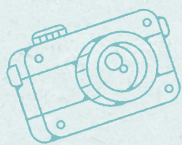
5 a 10 objetos do quotidiano (colher, concha, folha, carrinho, boneco, pedra, entre outros.)



Como fazer:

Coloca vários objetos dentro de um saco ou de uma caixa e pede à criança para retirar um de cada vez. À medida que os vai descobrindo, incentiva-a a criar uma história em que todos os objetos tenham um papel importante.

Se a criança ainda for pequena, começa a narrativa e convida-a apenas a completar algumas partes. Se já for mais autónoma, desafia-a a inventar toda a história sozinha ou em conjunto com a família.



MISSÃO 2 O REPÓRTER DO DIA

Onde pode ser realizada:

Em casa, no jardim, na praia ou na natureza.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento da Linguagem e Comunicação

Material de que vais precisar:

Um objeto que sirva de microfone.



Como fazer:

No final do dia, temos um repórter na família! Pode usar um microfone improvisado (uma colher de pau, um rolo de papel ou um brinquedo) e contar as principais "notícias" do dia.

- que gostaste mais de fazer hoje?
- Qual foi o momento mais divertido?
- Aprendeste alguma coisa nova?
- que gostavas de repetir amanhã?
- Qual foi a parte mais chata do teu dia?

MISSÃO 3

CAÇA ÀS PALAVRAS NOVAS

Onde pode ser realizada:

Em casa, na praia, na natureza ou durante uma viagem.

Área de desenvolvimento:

Desenvolvimento da Linguagem e Comunicação

Material de que vais precisar:

Caderno



Como fazer:

Ao longo das férias, desafia a criança a descobrir palavras novas. Sempre que encontrar uma palavra que não conhecia, incentive-a a perguntar o seu significado, utilizá-la numa frase e registá-la no "Caderno das Palavras Novas".

No final das férias, releiam todas as palavras aprendidas.



ATÉ BREVE!

Chegámos ao fim deste e-book, mas espero também que este seja apenas o início de muitas aventuras em família.

As férias terminam, mas as aprendizagens continuam.





Não importa quantas atividades realizaram.

O mais importante foi o tempo que passaram juntos.

Porque cada conversa, cada descoberta e cada gargalhada ajudam a construir memórias que permanecem muito para além do verão.

Obrigada por fazeres parte desta aventura.

