

PSICOLOGIA

IDADE RECOMENDADA: A PARTIR DE 4 ANOS

Saber esperar, cuidar e momento da pausa!



Sugestões de atividades e jogos para alunos(as) e famílias realizarem em casa

Considerando as recomendações, nesse período em que precisamos permanecer em casa, que tal alguns jogos e/ou brincadeiras em família para vivenciarem momentos únicos, divertidos, prazerosos?

Seguem algumas sugestões!!!

Sugestões 6 e 7

Vamos exercitar o tempo de espera e o cuidar?

- **Cultivando uma plantinha**

Materiais necessários

Copo plástico; algodão; grãos de feijão.

Passo a passo

- Juntamente com a criança, pegar e colocar em um copo plástico, um pedaço de algodão. Umedecer o algodão e colocar sobre o mesmo dois ou três grãos de feijão. Você pode testar com diferentes sementes, como milho, soja, girassol.

- Levar e deixar o copo com os grãos num lugar iluminado. Explicar à criança que, diariamente, irão, num momento do dia, cuidar, verificar os grãos, ver se precisa umedecer o algodão. E que, em breve (por volta de três dias), as raízes começaram a aparecer e uma plantinha nascerá!

Observação: quando a muda atinge cerca de 20 centímetros, é necessário mudá-la de lugar, plantá-la na terra, para que ela continue crescendo.



(Fonte imagem: www.atividadeseducacaoinfantil.com.br)

Momento da pausa

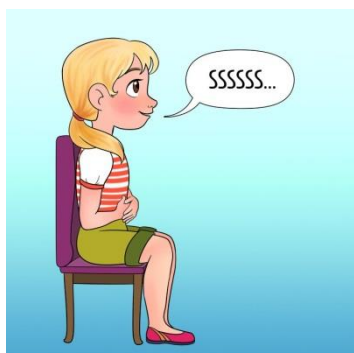
- **Respiração** – que tal um exercício breve de respiração para fazerem em alguns momentos do dia para cuidar um pouquinho de si e dos seus familiares? Procure fazer com todos os familiares.
- Inspirem pelo nariz e soprem como se assobiassem, produzindo o som do 'S'. Repetir algumas vezes.



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais APAE de Jundiaí

Na imaginação... durante a inspiração, imaginar como se estivessem cheirando uma flor. E, na expiração, como se assoprassem uma velinha de bolo bem devagar, sem apaga-la.

- Após exercício, podem se espreguiçar...



Bem, essas foram algumas ideias para vivenciar momentos divertidos em família durante esse período em casa. Não se esquecendo das recomendações: fiquem em casa! Cuidem-se de si e dos seus familiares!

Até breve!

Equipe de Psicologia do Núcleo de Estimulação Precoce – NEP Específico.