



**SUGESTÕES DE ATIVIDADES DA REDE MUNICIPAL  
DE ENSINO DO MUNICÍPIO DE ARMAZÉM/SC PARA O  
TEMPO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL**

Senhores pais, para esse período de distanciamento social, pensamos na importância da continuidade dos trabalhos junto as nossas crianças. Assim, preparamos algumas sugestões, que constam nesse material, para que vocês possam realizar com eles ou orientá-los a executarem.



Quando as crianças brincam elas aprendem e se desenvolvem, por isso aproveite esse tempo para brincar com seus filhos.



# JOGOS E BRINCADEIRAS



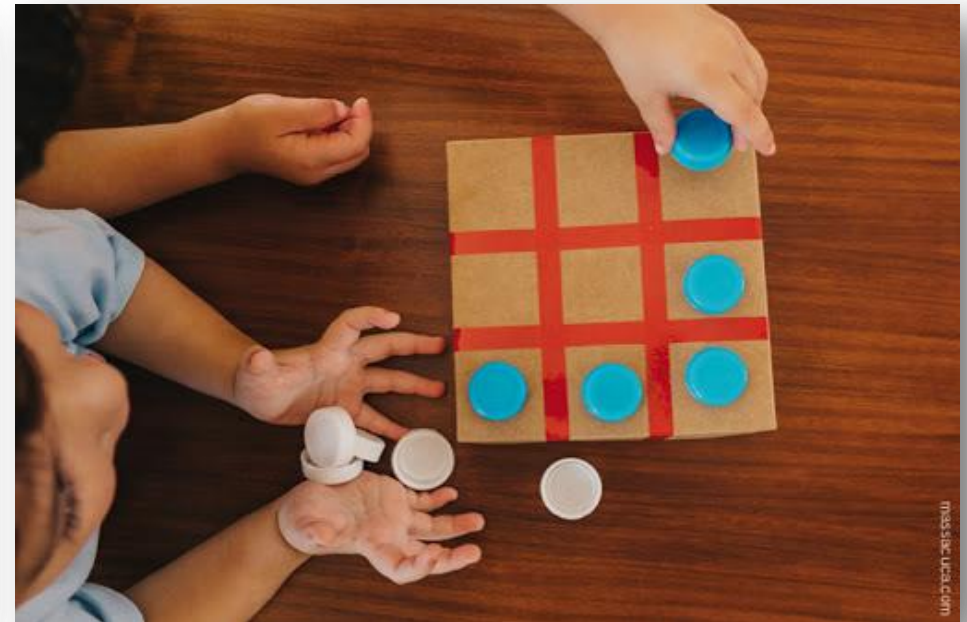


Pular corda, brincar de amarelinha e demais brincadeiras antigas, como os jogos de mão, proporcionam a preservação da cultura e a interação entre pais e filhos!



## Que tal confeccionar seu próprio jogo?

Jogos da memória, jogos da velha, quebra-cabeças e/ou jogos de tabuleiro, são algumas sugestões de jogos simples e rápidos de serem produzidos, sendo que é possível realizar sua composição, inclusive, com materiais descartáveis.





# Boliche



# Torre de Copos



# Massinha de modelar caseira



## Ingredientes:

4 colheres de sopa de farinha de trigo;

3 colheres de sopa de água;

1 colher de sopa de sal;

1 colher de sopa de vinagre;

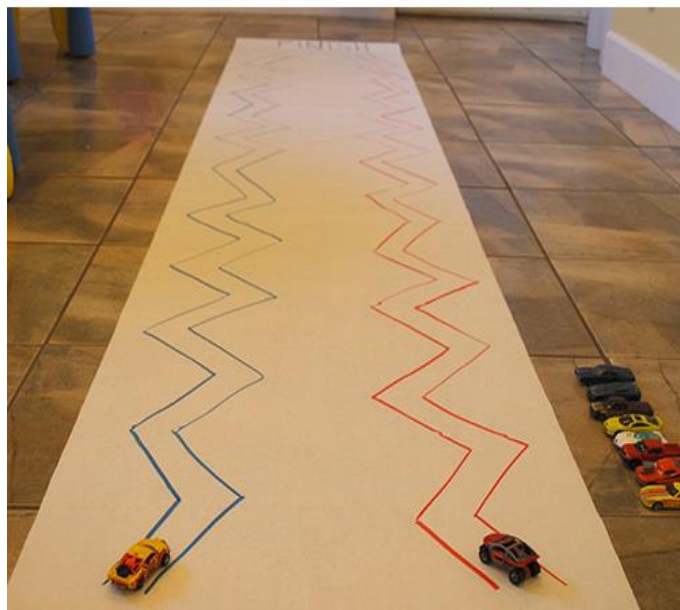
1 colher de sopa de tinta guache na cor que preferir (pode ser substituída por anilina comestível).

## Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes em um pote, depois amasse com as mãos até a massa ficar bem lisinha.



# Aproveitando as caixas de papelão...



FrugalFun4Boys.com

THE IMAGINATION TREE



# ATIVIDADES PARA RELAXAR





**Os exercícios de relaxamento infantil desenvolvem a noção corporal, bem como proporcionam momentos importantes de descontração.**





# E quem não adora uma massagem?



## Benefícios:

- Diminui a ansiedade;
- Controla o estresse;
- Alivia a tensão e as dores musculares;
- Melhora a circulação sanguínea, elasticidade da pele e sistema imune;
- Alivia as dores de cabeça;
- Diminui o cansaço;
- Estimula o equilíbrio do sistema intestinal;
- Diminui a insônia;

# LEITURA

Leia para seu filho, independente da idade dele. Leia notícias de jornais, artigos de revistas, receitas, mensagens, poesias, histórias...

A leitura é uma ação muito importante, que pode ser acompanhada de conversas e outras histórias de vida!



## Benefícios da Leitura:

- Impulsiona a imaginação;
- Estimula a criatividade;
- Simplifica a compreensão das coisas;
- Melhora a comunicação;
- Estimula bons sonhos;
- Desenvolve as emoções;
- Melhora a memória;
- Reduz o estresse;
- Nos faz viajar para terras e mundos mágicos...





# CINEMA

- Que tal separar um momento para verem um filme juntos?
- Antes de começar, uma boa ideia é preparar um suco e uma pipoca. Seria bem legal deixar a criança ajudar na organização, que tal?
- Um ambiente preparado de forma aconchegante e diferente do de costume também podem ajudar a tornar este momento mais que especial!
- Sugerimos que após o filme façam exercícios de interpretação sobre o que viram.



# MÚSICA

Ouvir música não é só um entretenimento ou uma medida para acalmar e relaxar, ela pode trazer diversos benefícios para a saúde, como alívio de dores, melhora na comunicação, fortalecimento da memória e até mesmo pode servir como estímulo para a prática de atividades físicas.



## Sugestões de atividades com música:

- Criar uma lista de músicas juntos;
- Cantar;
- Confeccionar um instrumento musical;
- Ouvir músicas de relaxamento;
- Conhecer diferentes gêneros;
- Batalha de músicas;
- Jogo "eu começo você completa";
- Ouvir músicas em 8D (com fone de ouvido, pode encontrar estas músicas na internet).





# DANÇA

A dança estimula o desenvolvimento da coordenação motora, o equilíbrio e a flexibilidade, além da criatividade, musicalidade, socialização, o conhecimento do próprio corpo, noções de espaço e lateralidade, entre outros.



# CULINÁRIA



- Seu filho pode te ajudar a separar os ingredientes para as refeições;
- Lavar verduras, legumes e frutas;
- Arrumar a mesa;
- Juntos vocês podem fazer uma receita simples.



## Bolo de Chocolate

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 1/2 xícara açúcar
- 2 xícaras farinha de trigo
- 1 xícara chocolate em pó
- 1/2 xícara óleo
- 1 colher de sopa fermento em pó
- 1 pitada sal
- 1 xícara água quente

### Cobertura:

- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 1/2 xícara chocolate em pó
- 1 colher sopa manteiga



## Bolinho de Polvilho Azedo Assado



### Ingredientes:

- 4 copos de polvilho
- 1 copo de leite
- 1 copo de óleo
- 1 copo de água fervendo
- 2 ovos sal a gosto



## Gelatina colorida

### Ingredientes:

- 1 caixinha de gelatina sabor abacaxi
- 1 caixinha de gelatina sabor limão
- 1 caixinha de gelatina sabor morango
- 1 caixinha de gelatina sabor uva
- 1 lata de creme de leite



# EXERCÍCIOS FÍSICOS





# Benefícios dos Exercícios Físicos

- Fortalece a saúde dos ossos;
- Melhora a capacidade; cardiorrespiratória e muscular;
- Auxilia na perda ou manutenção do peso;
- Gera sensação de bem-estar;
- Minimiza o surgimento de doenças não transmissíveis, como a depressão;
- Reduz o risco do declínio cognitivo;
- Auxilia na manutenção do equilíbrio do corpo;
- Renova as energias, trazendo bem estar e leveza ao corpo.



# CULTIVAR UMA HORTA OU JARDIM





## Alguns dos benefícios do cultivo de hortas e jardins:

- Melhora a imunidade;
- Diminui o estresse;
- Aumenta a capacidade de atenção;
- Reduz a frequência cardíaca;
- Promove atividade física;
- Melhora habilidades motoras finas e grossas;
- Aumenta o autocontrole;
- Melhora a qualidade de vida;
- Aumenta a auto estima;
- Melhora o humor;
- Diminui a ansiedade;
- Alivia a depressão.





Lembre-se: É importante que as crianças brinquem muito, mas que neste momento as brincadeiras ocorram em casa! É preciso evitar parques, brincadeiras coletivas e aglomerações.

Reforçando que os materiais e brinquedos devem ser higienizados antes das atividades com água, sabão e álcool 70%.



**Se tivermos o  
devido cuidado,  
em breve estaremos  
juntos novamente!**





**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE**  
**ARMAZÉM - SC**