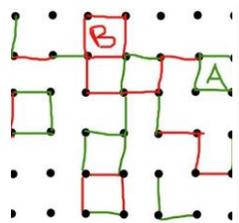
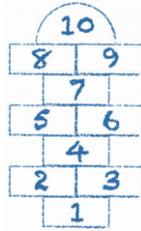


O Encanto de Outros Tempos

JOGO DA MACACA

- Desenhar no chão a macaca;
- Atirar uma pedra para a 1ª casa e deslocar-se até lá ao pécoxinho apanhando a mesma e voltando para trás;
- Efetuar o mesmo processo até chegar ao último patamar;
- Na casa 4 e 5, 7 e 8 os dois pés devem ser colocados em simultâneo;
- Depois de saltar até às últimas casas é necessário efetuar o percurso ao contrário.



JOGO DOS PONTINHOS

- Cada participante escolhe uma cor;
- À vez, cada jogador liga 2 pontos vizinhos (no sentido vertical ou horizontal);
- Quando um dos jogadores faz um traço formando um quadrado, põe a sua inicial no interior e pode jogar de novo;
- O vencedor é o participante que tiver fechado mais quadrados.

JOGO DA MÍMICA

- Faça cartões com ações/animais/objetos para serem apresentados (por exemplo: costurar, comer, pentear, macaco, garfo, telemóvel...);
- A criança escolhe um cartão (sussurre a palavra ao ouvido dela se não souber ler);
- De seguida a criança representa o cartão com mímica, enquanto os outros tentam adivinhar;
- O primeiro que adivinhar, será o próximo a escolher.



JOGO DO GALO

- Desenhe a base do jogo (2 linhas horizontais e 2 verticais);
- À vez, cada jogador coloca a sua marca onde pretender (um joga com "O", outro jogador com "X");
- Ganha o jogo quem fizer primeiro uma sequência de três símbolos iguais, seja em linha vertical, horizontal ou diagonal.



ESCONDIDAS

- Um participante conta até um determinado número, enquanto os outros se escondem;
- Terminada a contagem, ele tenta encontrar os jogadores escondidos e denunciá-los no "ponto de salvamento", um local escolhido para este fim;
- Quem não for visto, pode tentar chegar a este lugar e "salvar-se", se disser rapidamente "1,2,3", acrescido do seu nome.



Brincar é coisa séria!
É a fórmula mágica que permite o desenvolvimento da criança.

Observe-a e participe nas suas brincadeiras!

Assim compreenderá como ela vê e constrói o mundo, como ela gostaria que ele fosse, quais são os seus gostos, o que a preocupa, os problemas que a rodeiam...

Unidade de Saúde Familiar **ARANDIS**

Rua Fernando de Barros Leal/sn,
2560-253 Torres Vedras

Telef:261 336 373/371 - email: arandis.usf@gmail.com

Elaborado por: Susana Alexandre, Interna de Formação Específica em Pediatria

BRINCAR

TÃO IMPORTANTE COMO DORMIR, CRESCER E COMER!



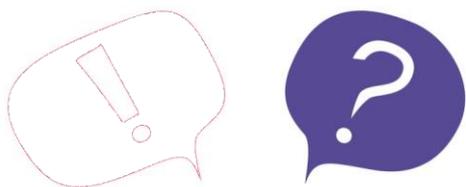
3 anos

CONHEÇA O SEU MUNDO E PARTICIPE NELE

- Peça-lhe para **contar histórias** ou algo que fez (ação passada). Incentive-o a **fantasiar**;
- Não o traga para a realidade quando está no seu mundo imaginário;
- Mantenha a paciência e esclareça-o quando iniciar a fase dos "porquês";
- Acompanhe-o em programas televisivos;
- Promova **atividades lúdicas físicas**, como saltar, correr, pular e andar de triciclo.

CRESCENDO E INCORPORANDO VALORES

- Ajude a criança a **partilhar os brinquedos** (altura para iniciar o jardim-de-infância);
- Dê-lhe **responsabilidades**, aceite a forma que ele achou para dominar a sua vida;
- Imponha **regras e limites** e não ceda à chantagem;
- Conduza os **rituais de sono** de forma regrada (medos, associados ao pensamento mágico);
- Não ridicularize comportamentos.



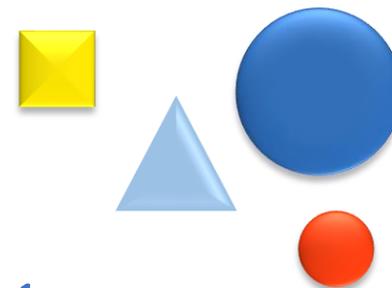
4 anos

NOVOS JOGOS, NOVAS APRENDIZAGENS

- Promova as construções com **legos** e **puzzles**;
- Proporcione oportunidades para **desenhar a figura humana**;
- Invente brincadeiras que envolvam **distinção de cores** e ensine **canções** e **versos**;
- Ponha-o a participar em **afazeres**, mesmo que sejam simbólicos;
- Promova brincadeiras onde exista **movimento físico**.

CADA VEZ MAIS CRESCIDO

- Dê-lhe oportunidade para **verbalizar as suas vontades**, aceite a sensibilidade da criança, aceitando avanços e recuos;
- Mostre as **sequências das atividades**;
- Ajude-a a **diferenciar entre a emoção e o agir** (consciência moral/solidariedade humana);
- Proporcione a oportunidade de **transmitir uma mensagem a outra pessoa**;
- **Não entre em grandes pormenores** quando questionado sobre **sexualidade**;
- Imponha **regras e limites** e não ceda à chantagem.



5 - 6 anos

MELHORANDO HABILIDADES

- Incentive a participação em jogos para **promover a sua personalidade** (saber lidar com a timidez, submissão, vaidade, liderança,...);
- Peça-lhe para **explicar o significado** de palavras simples e incentive para que pergunte aquelas que não conhece;
- Ensine-lhe a **recortar e colar** triângulos, quadrados e círculos de vários tamanhos e a formar figuras;
- Promova atividades que permitam à criança **desenvolver a área motora**.

OS LIMITES SÃO IMPORTANTES

- Selecione programas televisivos/computador, o horário e o período de tempo;
- Continue a dar **responsabilidade** à criança, como ajudar em casa ou dar recados;
- Incuta **regras**, imponha **limites** e ajude a lidar com os impulsos (roubo, mentira).

Não ridicularize os presumíveis medos/pesadelos/fobias! Ajude-o a resolver o sentimento de impotência.