

Realização:



Apoio:



## VIVÊNCIA EM FAMÍLIA



### AUTORREGULAÇÃO

#### VOCÊ SABIA QUE...

- as crianças também sentem medo, frustração, insegurança, tristeza, raiva, satisfação, empatia, alegria etc.
- nem sempre as crianças sabem identificar as emoções e sentimentos, mas demonstram o que estão sentindo de formas diferentes (falando, sorrindo, chorando, fazendo birra etc.).
- é com a ajuda do adulto que as crianças formam uma base sólida para enfrentar as situações da vida.

#### DICAS DE CONVIVÊNCIA

- Ajude as crianças a nomearem os diferentes sentimentos e emoções.
- Reconheça junto com as crianças como as emoções se manifestam no corpo, por exemplo: o coração bate mais forte, o rosto fica vermelho, a barriga dói etc.
- Mostre interesse pelos desafios e conflitos enfrentados pelas crianças, mesmo que não pareçam importantes para os adultos.
- Valorize comportamentos positivos, como altruísmo, compreensão, solidariedade, cooperação, flexibilidade e perseverança.
- Quando a criança fizer algo errado aos olhos do adulto, ao invés de bater ou xingar, use as seguintes estratégias:
  - ✓ Vá para um lugar mais tranquilo;
  - ✓ Respire profundamente;
  - ✓ Conforte a criança com afeto;
  - ✓ Relembre os limites da convivência;
  - ✓ Pensem juntos em alternativas para resolver o problema.

## PRA FAZER JUNTO

- Recorte os cartões que representam as diferentes emoções na página ao lado.
- Apresente um de cada vez para as crianças e pergunte o que o Elmo está sentindo na imagem.



FELIZ



COM MEDO



SURPRESO



TRISTE



APAIXONADO



MAGOADO



PREOCUPADO



DECEPCIONADO

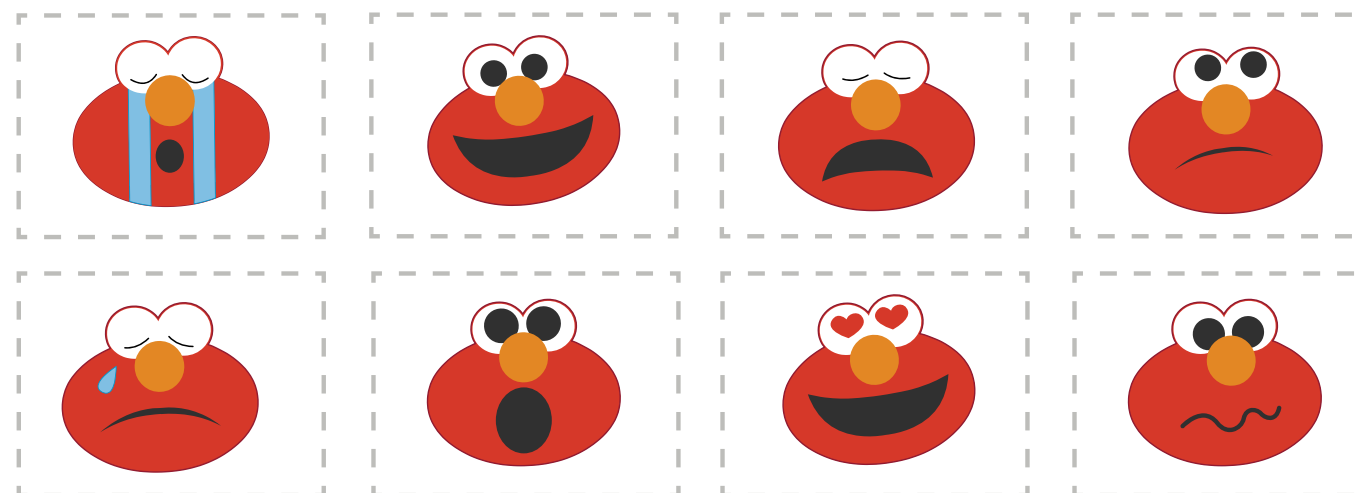
- Mímica: uma criança por vez sorteia um dos cartões e, usando mímica, tenta representar o sentimento que aparece nele. Após cada jogada, converse com ela: em qual situação já se sentiu assim e o que fez para lidar com esse sentimento?
- A brincadeira acaba depois que todos os cartões forem sorteados.

NOME: \_\_\_\_\_

GRUPO: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Registre aqui, por meio de desenhos, as situações de alegria e tristeza mencionadas pelas crianças durante a brincadeira.





Realização:



Apoio:



## VIVÊNCIA EM FAMÍLIA

**VAMOS  
BRINCAR!**

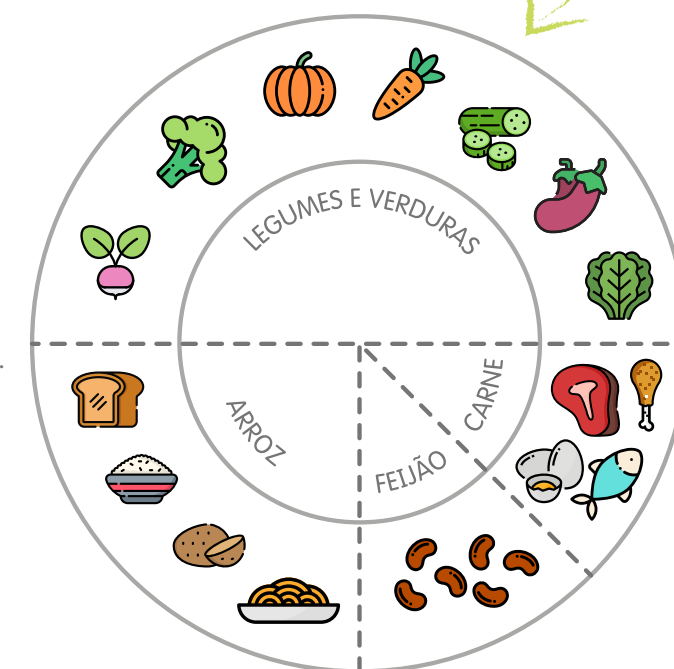
### ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

#### VOCÊ SABIA QUE...

- os alimentos são fonte de energia e saúde para o bem-estar do corpo.
- uma boa alimentação precisa ser variada, proporcional à idade, às atividades físicas e às necessidades nutricionais.
- é importante se alimentar ao longo do dia em intervalos regulares de aproximadamente 3 horas.
- o leite materno deve ser o primeiro alimento oferecido ao bebê.
- o paladar é construído desde a infância.

#### DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Monte pratos coloridos em todas as refeições, priorizando alimentos em sua forma natural.
- Incentive as crianças a provarem novos alimentos para conhecer aromas, sabores e texturas diferentes.
- Quando a criança rejeitar um alimento, experimente oferecê-lo em outro momento ou com outra forma de preparo.
- Reduza a oferta de alimentos industrializados, como bolachas recheadas, salgadinhos e refrigerantes.
- Lembre-se de que qualquer refeição fica mais saborosa na companhia de pessoas especiais!



## PRA FAZER JUNTO

- Pesquise com a família, amigos e vizinhos receitas saudáveis que em seu preparo utilizem alimentos em sua forma natural (frutas, legumes, verduras, grãos e cereais).
- Dentre as diferentes receitas sugeridas, escolha uma que possa ser preparada com as crianças (seja em casa ou na escola).
- Apresente os ingredientes e utensílios que serão usados, assim como as etapas de preparação.
- Se possível, prepare a receita com a criança, sem envolvê-la em etapas que apresentem risco.
- Quando o alimento estiver pronto, convide pessoas queridas para degustar.



**NOME:** \_\_\_\_\_  
**DATA:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**GRUPO:** \_\_\_\_\_

Anote aqui a receita, indicando o nome do alimento, os ingredientes e as etapas de preparação. Se quiser, vocês podem usar desenhos e/ou recortes para ilustrar.



Realização:



Apoio:



## VIVÊNCIA EM FAMÍLIA

**VAMOS  
BRINCAR!**

### HIDRATAÇÃO

#### VOCÊ SABIA QUE...

- 70% de nosso corpo é composto por água.
- a água é a melhor bebida para hidratar o corpo – nenhum outro líquido pode substituí-la.
- quando a criança pede água, ela está reconhecendo a sede e o próprio corpo.
- beber água é um hábito que as crianças precisam desenvolver desde cedo.

#### DICAS PARA UM CORPO HIDRATADO

- Tenha sempre uma garrafinha de água potável disponível e acessível às crianças, seja em casa ou na rua.
- Ofereça água ao longo do dia e após a realização de atividades físicas.
- Ajude a criança a nomear a necessidade de beber água.
- Limite as opções de bebidas a que a criança tem acesso, priorizando a água.



## PRA FAZER JUNTO

- Escolha 2 recipientes para serem os copos mágicos da criança e do adulto. Vocês podem usar uma embalagem plástica pequena, higienizá-la e decorá-la.
- Pintem de azul um papel mais rígido (como cartolina ou papelão) e, então, recortem 20 gotas de um tamanho que caiba dentro do “copo mágico”. Outra opção é criar 20 gotas com bolinhas de papel azul amassado.
- A cada copo de água (200 ml) que os membros da família beberem ao longo do dia, uma gota de papel é depositada no “copo mágico”.
- Antes de dormir, contem quantas gotas vocês colocaram nos copos mágicos, identificando em que momentos sentiram mais e menos sede.
- Não se esqueçam de “esvaziar” os copos mágicos no início de cada dia.

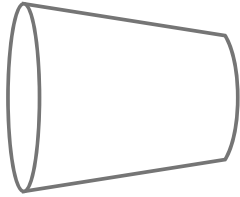
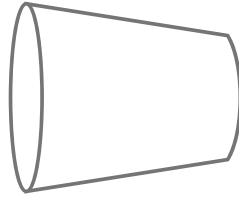
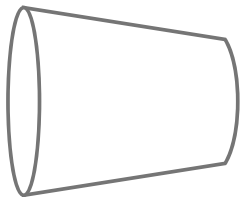
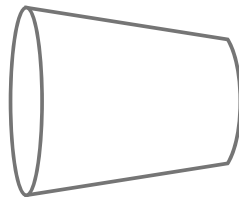
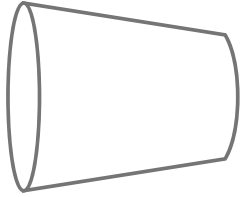
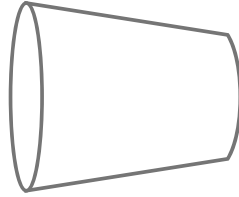
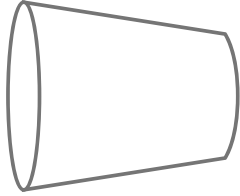
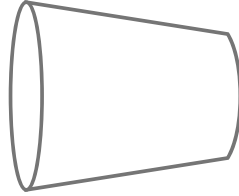
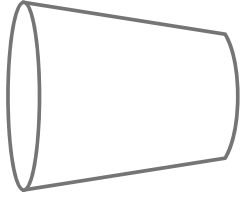
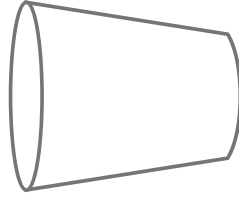
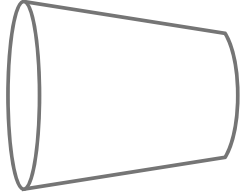
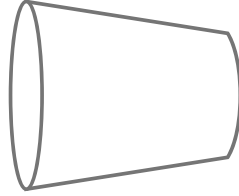
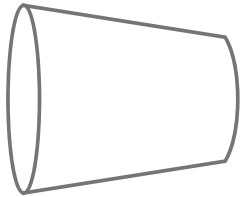
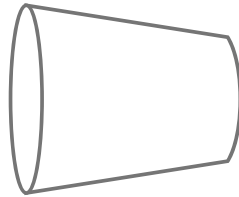


**NOME:** \_\_\_\_\_

**DATA:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**GRUPO:** \_\_\_\_\_

No final de cada dia, desenhem as bolinhas correspondentes à quantidade de gotas depositadas nos copos mágicos.

	Adulto	Criança
<b>DOMINGO</b>	Adulto 	Criança 
<b>SÁBADO</b>	Adulto 	Criança 
<b>SEXTA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 
<b>QUINTA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 
<b>QUARTA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 
<b>TERÇA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 
<b>SEGUNDA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 



Realização:



Apoio:



## VIVÊNCIA EM FAMÍLIA

**VAMOS  
BRINCAR!**

### HIDRATAÇÃO

#### VOCÊ SABIA QUE...

- 70% de nosso corpo é composto por água.
- a água é a melhor bebida para hidratar o corpo – nenhum outro líquido pode substituí-la.
- quando a criança pede água, ela está reconhecendo a sede e o próprio corpo.
- beber água é um hábito que as crianças precisam desenvolver desde cedo.

#### DICAS PARA UM CORPO HIDRATADO

- Tenha sempre uma garrafinha de água potável disponível e acessível às crianças, seja em casa ou na rua.
- Ofereça água ao longo do dia e após a realização de atividades físicas.
- Ajude a criança a nomear a necessidade de beber água.
- Limite as opções de bebidas a que a criança tem acesso, priorizando a água.



## PRA FAZER JUNTO

- Escolha 2 recipientes para serem os copos mágicos da criança e do adulto. Vocês podem usar uma embalagem plástica pequena, higienizá-la e decorá-la.
- Pintem de azul um papel mais rígido (como cartolina ou papelão) e, então, recortem 20 gotas de um tamanho que caiba dentro do “copo mágico”. Outra opção é criar 20 gotas com bolinhas de papel azul amassado.
- A cada copo de água (200 ml) que os membros da família beberem ao longo do dia, uma gota de papel é depositada no “copo mágico”.
- Antes de dormir, contem quantas gotas vocês colocaram nos copos mágicos, identificando em que momentos sentiram mais e menos sede.
- Não se esqueçam de “esvaziar” os copos mágicos no início de cada dia.

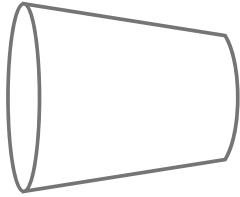
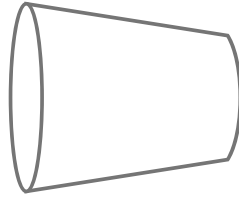
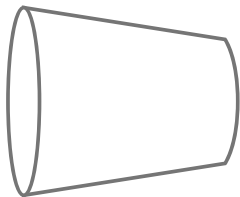
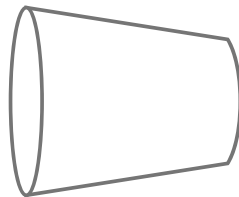
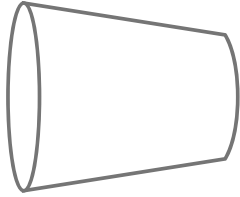
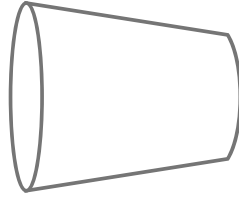
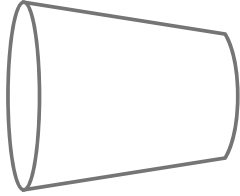
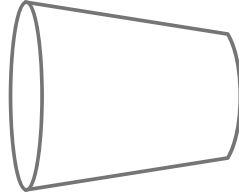
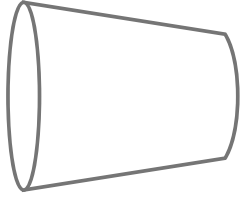
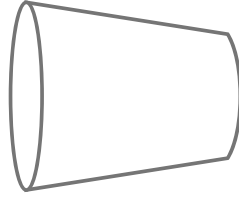
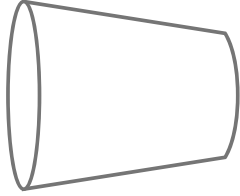
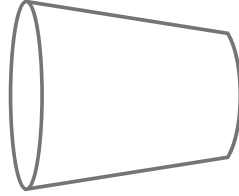
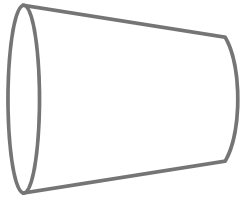
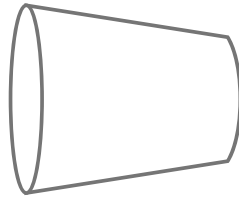


**NOME:** \_\_\_\_\_

**DATA:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**GRUPO:** \_\_\_\_\_

No final de cada dia, desenhem as bolinhas correspondentes à quantidade de gotas depositadas nos copos mágicos.

	Adulto	Criança
<b>DOMINGO</b>	Adulto 	Criança 
<b>SÁBADO</b>	Adulto 	Criança 
<b>SEXTA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 
<b>QUINTA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 
<b>QUARTA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 
<b>TERÇA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 
<b>SEGUNDA FEIRA</b>	Adulto 	Criança 



Realização:



Apoio:



## VIVÊNCIA EM FAMÍLIA

**VAMOS  
BRINCAR!**

### BRINCAR

#### VOCÊ SABIA QUE...

- é brincando que a criança:
  - ✓ se comunica
  - ✓ se movimenta
  - ✓ conhece o próprio corpo
  - ✓ convive com o outro
  - ✓ explora os ambientes e materiais
  - ✓ aprende

#### DICAS PARA BRINCAR JUNTO

- Deixe a criança brincar livremente em ambientes seguros.
- Busque um equilíbrio entre brincadeiras de movimento e outras mais tranquilas.
- Crie brinquedos e brincadeiras com diferentes objetos e materiais disponíveis na sua casa. Por exemplo: cabaninhas feitas com lençol, instrumentos musicais com panelas e colher de pau, construções com pedras, folhas secas e sementes.
- Dançam, cantem e se movimentem.
- Reduza o tempo em frente às telas (celulares, TVs e tablets).





## PRA FAZER JUNTO

- Apresente uma brincadeira que você fazia quando era criança. Por exemplo: pular amarelinha; jogar bola, pião ou peteca; empinar pipa; lançar aviãozinho de papel; brincar de pega-pega, esconde-esconde, mímica ou cantigas de roda.



**NOME:**

**GRUPO:**

**DATA:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Conte-nos como foi a experiência de cuidados pessoais com a criança, por meio de foto, desenho ou relato escrito.

