



# ATIVIDADES COM CRIANÇAS

Como entreter  
os mais novos  
durante a  
recolhimento



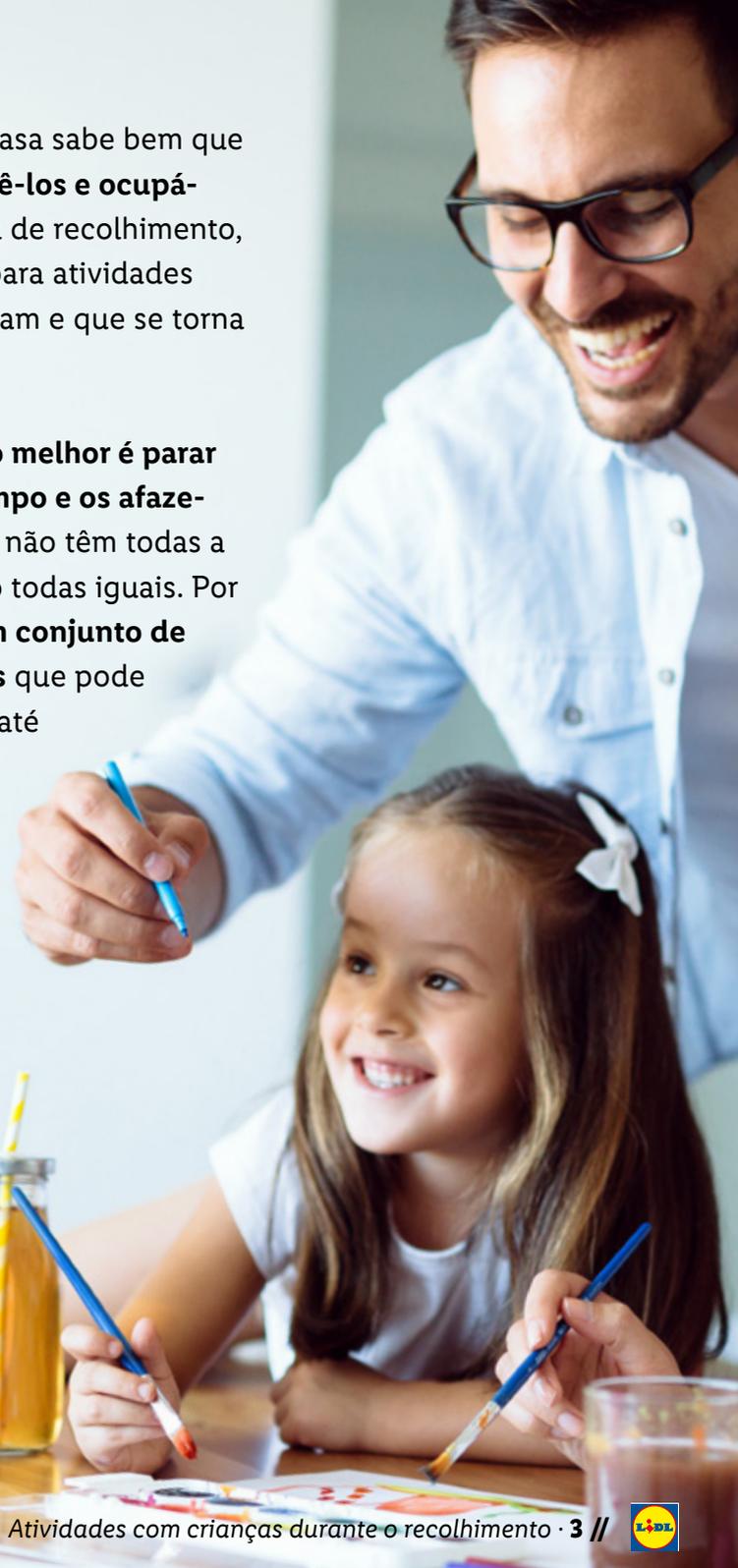


## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Experiências científicas	<b>4</b>
Clube de leitura	<b>5</b>
Tarde de cinema	<b>6</b>
Trabalhos manuais	<b>7</b>
Atividades culturais	<b>8</b>
Construir um teatro	<b>9</b>
Jogos de tabuleiro	<b>10</b>
Baile de máscaras	<b>11</b>
Hora desportiva	<b>12</b>
Construir um acampamento	<b>13</b>
<i>Workshop</i> de culinária	<b>14</b>
Jogo da arrumação	<b>15</b>
Mapas de atividades	<b>16</b>

Quem tem filhos em casa sabe bem que é **fundamental entretê-los e ocupá-los**. Mas, nesta época de recolhimento, parece que as ideias para atividades com crianças se esgotam e que se torna difícil inventar mais.

Para evitar o stresse, **o melhor é parar e organizar bem o tempo e os afazeres**. Afinal, as crianças não têm todas a mesma idade nem são todas iguais. Por isso, **deixamos-lhe um conjunto de ideias para atividades** que pode organizar num dia ou até numa semana.





## Experiências científicas

Em casa temos  **muitos ingredientes e materiais para fazer experiências científicas** com as crianças.

Há **atividades simples com a água ou a luz**, ou mesmo experiências para perceber **conceitos como hereditariedade e genes**.



Projeto  
Ciência  
em Três da  
Gulbenkian

Academia  
de Ciência  
Viva





## Clube de leitura

Consoante as idades, **escolha um conjunto de livros para serem lidos, apresentados e discutidos.**

- Se forem crianças mais pequenas, **leia-lhes a história e peça-lhes que falem sobre o que ouviram.**
- Quando já são mais velhos, podem fazer a **apresentação crítica do livro e ler excertos** que considerem mais interessantes.



## Tarde de cinema

Escolha um filme adequado à idade das **crianças** ou que seja mais consensual para as várias idades.

Aproveite para mostrar às crianças **o milagre de transformar grãos de milho em pipocas**.

Numa pesquisa rápida, vai encontrar mil e uma formas de preparar este *snack* delicioso.



A “Time Out” preparou uma lista dos melhores filmes para toda a família.



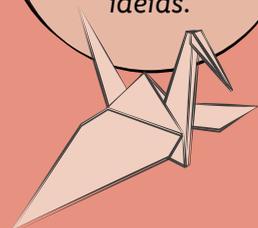


TUDO PODE SER  
PRECIOSO NA HORA  
DE DESPERTAR A  
CRIATIVIDADE!

## Trabalhos manuais

Certamente tem em casa caixas com lápis de cor, cartolinas, cola, etc. Pode até **recorrer aos materiais que tinham como destino o ecoponto**: cartões de embalagens, copos de iogurte ou caixas de ovos. **Pense em alguns desafios**: criar uma escultura, material para a secretária, marcadores de livros.

**E porque não fazer origamis?**  
Este tutorial em vídeo dá algumas ideias.





## Atividades culturais

**Assistir a uma peça de teatro, a um musical ou ver um concerto pode ser feito dentro de casa.** Basta visitar os sites das salas mais famosas do país para ter inúmeras opções e **fazer da cultura uma das atividades com crianças** a incluir neste plano.



*Também pode programar uma ida virtual a um museu.*



## Construir um teatro

Criar um teatro pode **ser tão simples como pegar numa caixa de cartão** que está prestes a ser reciclada e **transformá-la num palco** para dar vida a uma história.

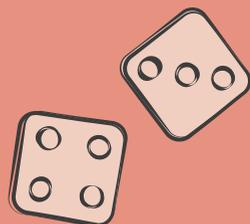


**Com este pequeno tutorial, pode fazer milagres.**  
*Depois é só recriar as peças de que mais gostam.*



## Jogos de tabuleiro

Muitas vezes, **as relíquias que guardamos da infância**, como os jogos de tabuleiro – o Monopólio, o Jogo da Glória, o Cluedo ou o Trivial Pursuit –, **podem ganhar nova vida e proporcionar momentos de diversão em família.**





## Baile de máscaras

Numa gaveta ou numa caixa bem guardada no alto de um roupeiro, deve haver **um conjunto de fatos de carnaval à espera de serem reutilizados.**

- **Organize um baile de máscaras e deixe que cada um surpreenda à chegada.** No final, podem eleger o vencedor.
- Se tiver tempo, pode **decorar a sala e torná-la num cenário de baile.**



FICAR EM CASA  
TODO O DIA  
NÃO PODE SER  
SINÓNIMO DE  
ESTAR PARADO!

## Hora desportiva

O desporto é essencial para libertar energias acumuladas e descomprimir.

- Com tantos planos de treino *online* gratuitos, tente **diversificar as atividades de dia para dia**.
- **Dançar** também pode fazer parte da lista de atividades com crianças!



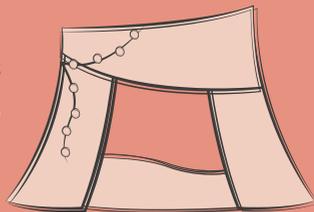
Consulte os  
nossos planos  
de treino *online*  
completamente  
gratuitos!



## Construir um acampamento

Mantas, cabos de vassouras, molas da roupa, **todos estes materiais podem transformar-se e ser a matéria-prima para construir cabanas e refúgios**, quer na sala, quer no quarto.

Deixe-os **usar a imaginação e aprender algumas técnicas de engenharia**. Se a “casa desabar”, não haverá grandes danos.





## **Workshop de culinária**

Num dia, podem preparar o prato principal, noutro dia, uma sobremesa. Se forem mais crescidos, **desafie-os a escolher um prato que inclua ingredientes de que à partida não gostam assim tanto.**

Vai ver que esta pode ser uma **ótima forma para diversificar o paladar das crianças.**



*Deixe-os  
escolher a  
ementa e leve-os  
para a cozinha!*

PORQUE  
NÃO FAZER DA  
ARRUMAÇÃO DA  
CASA UM MOMENTO  
DIVERTIDO?

## Jogo da arrumação



Ao início, de certeza que este jogo vai ser alvo de muita contestação. Mas, **incentivando com a possibilidade de terem um quarto mais ao seu estilo**, tudo pode tornar-se mais fácil.

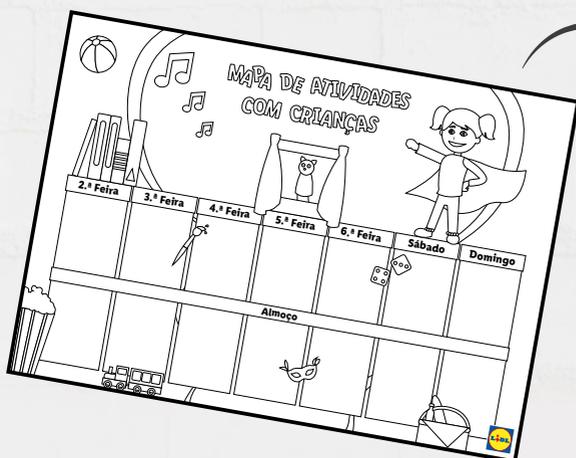
No final, é garantido que vão **saborear estar num quarto limpo, arrumado e renovado**.

Aproveite também as sugestões de mapas de atividades que disponibilizamos para os mais pequenos... Basta clicar e imprimir.

Mapa de atividades semanal para preencher



Mapa de atividades semanal para preencher (versão para colorir)



Mapa de atividades semanal preenchido

**MAPA DE ATIVIDADES COM CRIANÇAS**

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
Experiências científicas	Criação artística	Trabalhos manuais	Construir teatro	Jogos de tabuleiro	Jogo da arumação	Dia de acampamento
Clube de leitura	Workshop culinária (Prato principal)	Clube de leitura	Teatro de fantoches	Workshop culinária (Sobremesa)		Construir tendas
<b>Almoço</b>						
Cinema + pipocas	Atividade cultural (Teatro)	Atividade cultural (Museu)	Atividade cultural (Concerto)	Baile de máscaras	Festa com amigos	Preparar farnel
Hora desportiva	Hora desportiva	Hora desportiva	Hora desportiva	Hora desportiva	Atividade à escolha da criança	Fazer piquenique

Mapa de atividades semanal preenchido (versão para colorir)

**MAPA DE ATIVIDADES COM CRIANÇAS**

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
Experiências científicas	Criação artística	Trabalhos manuais	Construir teatro	Jogos de tabuleiro	Jogo da arumação	Dia de acampamento
Clube de leitura	Workshop culinária (Prato principal)	Clube de leitura	Teatro de fantoches	Workshop culinária (Sobremesa)		Construir tendas
<b>Almoço</b>						
Cinema + pipocas	Atividade cultural (Teatro)	Atividade cultural (Museu)	Atividade cultural (Concerto)	Baile de máscaras	Festa com amigos	Preparar farnel
Hora desportiva	Hora desportiva	Hora desportiva	Hora desportiva	Hora desportiva	Atividade à escolha da criança	Fazer piquenique



Mais para si.



Divirtam-se!