



O QUE FAZER DURANTE A QUARENTENA?

Índice:

Introdução.....pág. 1 e 2

Brincadeiras e Atividades para fazer no Quintal.....pág. 3 a 8

Brincadeiras e Atividades para fazer dentro de casa.....pág. 9 a 16

Brincadeiras e Atividades para fazer na Cozinha.....pág. 17 a 20

Tarefas que as crianças podem fazer para ajudar em casa.....pág. 21 a 25

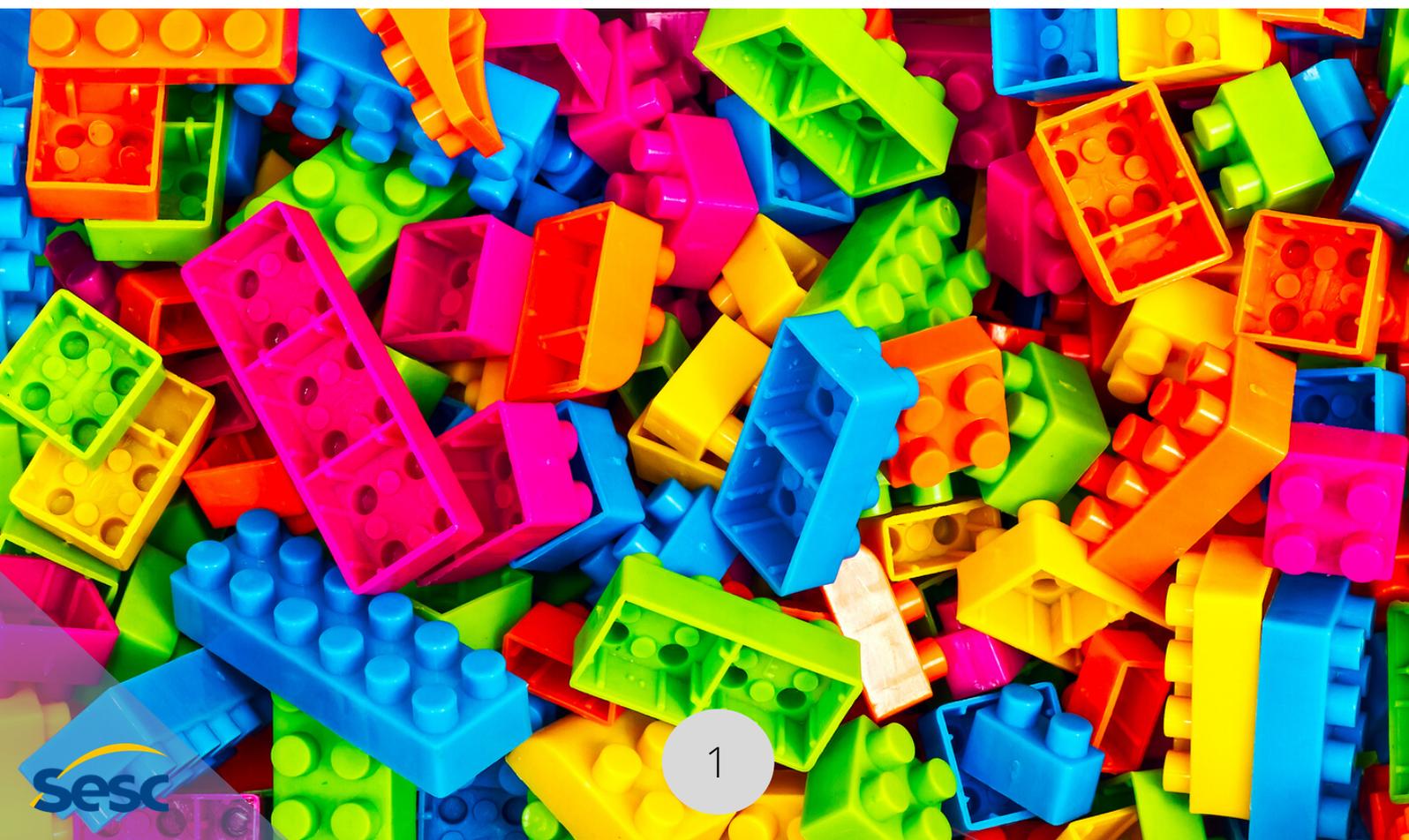
Inspirações e links para outras pesquisas.....pág. 26 e 29

Ficar em quarentena, sem ter ideia do que fazer para se divertir sem sair de casa, pode ser um desafio, mas...

...você vai descobrir que existem muitas formas de se distrair em casa e, em alguns casos, não será preciso muita coisa. Em outros, serão necessários itens que você já possui.

O importante é usar a criatividade e deixar a imaginação fluir e nisso as crianças são especialistas. Confie nelas!

Lembre-se, o mais importante é o tempo que você passa com seu(s) filho(s)! Talvez você já possua a maioria dos jogos ou conheça brincadeiras que citaremos neste documento, o que fará toda a diferença será a sua participação.



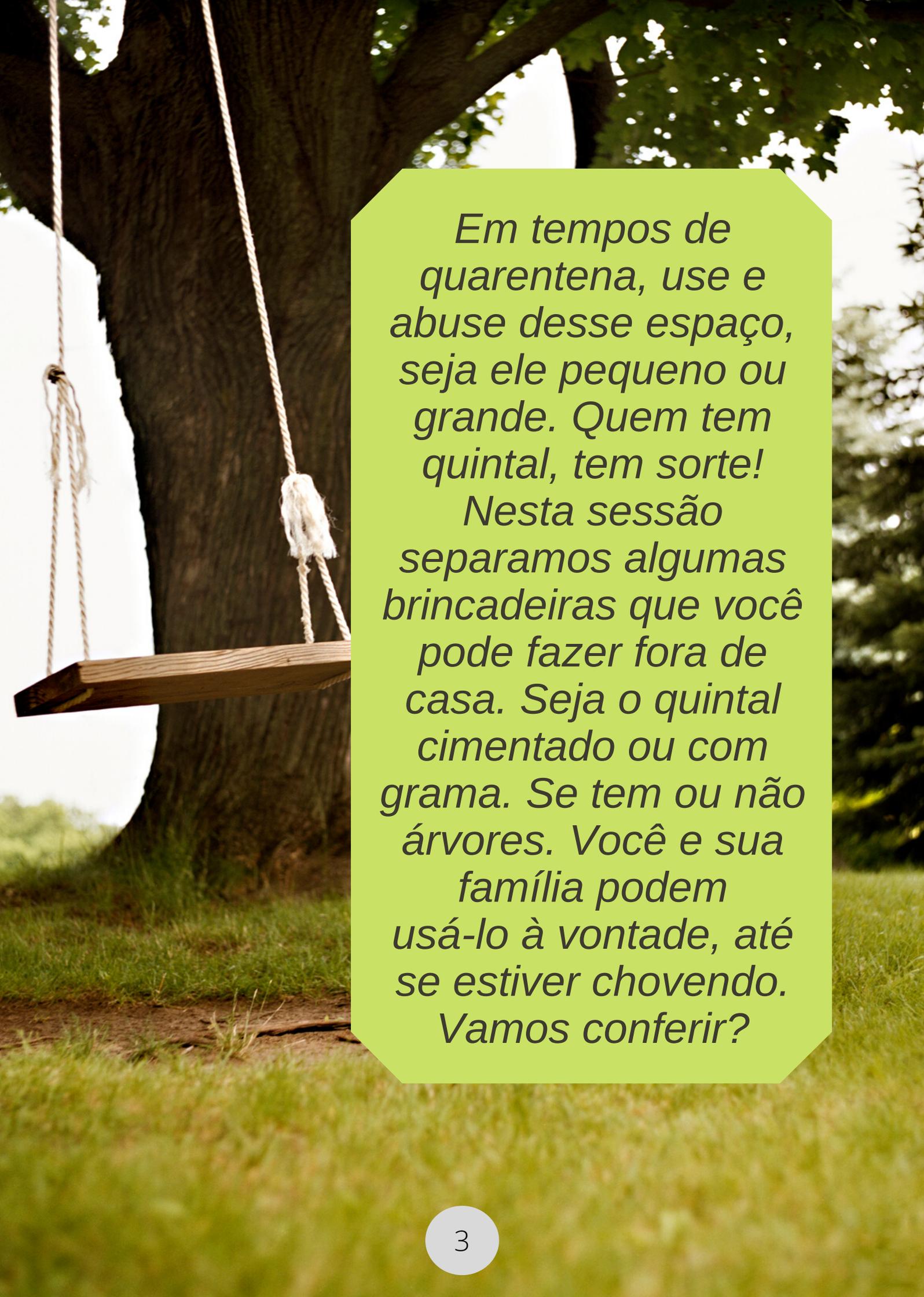
O que fazer com as crianças em Quarentena?

Ficar trancado dentro de casa pode ser bastante chato para um adulto, imagina então para os pequenos cheios de energia!

Para tentar conter o avanço da contaminação pelo novo Coronavírus (COVID-19), muitas crianças estão sem aulas e a maioria dos adultos em home office para diminuir a circulação de pessoas nas ruas e o risco de contaminação.

Pensando nessa situação, a equipe de Educação do Sesc produziu este documento, em que pais e responsáveis encontrarão dicas e atividades, desde tarefas que os pequenos podem realizar para ajudar em casa, até jogos e brincadeiras para distrair toda a família. Então, vamos lá?



A wooden swing hangs from a thick tree trunk in a grassy field. The swing is made of a wooden plank and two ropes. The background is a soft-focus green field with trees.

Em tempos de quarentena, use e abuse desse espaço, seja ele pequeno ou grande. Quem tem quintal, tem sorte!

Nesta sessão separamos algumas brincadeiras que você pode fazer fora de casa. Seja o quintal cimentado ou com grama. Se tem ou não árvores. Você e sua família podem usá-lo à vontade, até se estiver chovendo. Vamos conferir?



Brincadeiras e atividades para fazer no Quintal



Amarelinha: Desenhe a amarelinha no chão, dá para fazer com giz, pedacinho de tijolo ou desenhar em chão de terra com o auxílio de um palito ou galho... Depois brinque com seus filhos e lembre a sua infância!

Confeccionar biojóias com elementos da natureza: Essa brincadeira segue a mesma ideia da anterior, com flores e folhas coletadas no quintal, agulha e linha, você pode confeccionar cordões, pulseiras e coroas para brincar. Usando a agulha, passe a linha nos cabinhos das flores e das folhas para fazer sua biojóia. Se você tiver em casa, pode utilizar sementes também!

Construção efêmera com elementos da natureza: Junto com a criança, dê uma volta pelo quintal em busca de material para brincar. Folhas, galhos, sementes, flores e tudo o que vocês acharem bonito e interessante. Depois vocês podem fazer construções diversas e refazer a muitas vezes, fazendo desenhos, paisagens e tudo que a imaginação permitir.

Observando os sons da Natureza: Leve folhas de papel, cadernos, lápis de cor e canetinhas para o quintal e, junto com a criança, observem tudo ao redor, as nuvens, as cores do céu, as folhas, árvores, pássaros e tudo o que chamar a atenção. Peça as crianças para descreverem o que veem, para desenharem se inspirando em tudo que estiver ao redor. Faça você também a mesma coisa. Depois, converse a respeito de como se sentiram com essa brincadeira.

Balões com água dentro: Separe alguns balões de aniversário e junto com a criança encha-os de água. Preparem-se para se molhar, brinquem de passar o balão, ou de jogar os balões uns nos outros. A possibilidade de brincar com água vai animar as crianças e vocês irão se divertir muito.

O feiticeiro: Todos os participantes devem ficar de pé e um deles será escolhido como feiticeiro. Ao sinal, ele deve perseguir os colegas. Quem for tocado, estará enfeitado e deve ficar parado com as pernas afastadas. Enquanto a perseguição continua, os outros participantes podem passar por baixo das pernas do colega, quebrando o feitiço. Substitua o feiticeiro de tempos em tempos



Esconde-esconde: uma das brincadeiras mais tradicionais e que ainda faz muito sucesso com as crianças é o esconde-esconde; muito divertida e empolgante. Você e sua família podem ficar horas brincando sem cansar. Como fazer: Escolha ou sorteie uma criança para ser o primeiro pegador. Ela terá de cobrir os olhos e contar até 20, enquanto os outros participantes se escondem. Acabada a contagem, ela sai atrás dos outros participantes. O primeiro a ser encontrado é o próximo pegador.

Pega-rabo: Cada participante ganha algumas tiras de papel ou de tecido e as prende na parte traseira da cintura da calça, para simular um rabo. Ao sinal do jogador que estiver supervisionando, todos têm o mesmo objetivo: proteger os próprios rabinhos e pegar os rabinhos dos amigos. Depois de 5 minutos, o supervisor sinaliza que é para todos pararem e faz a contagem de rabinhos de cada um. Os rabinhos são distribuídos novamente e a brincadeira recomeça.
Uma dica: troque de supervisor a cada rodada.

Pintando com os pés: Use um pedaço de papel grande ou um lençol velho e estenda-o no chão, ofereça tintas de diferentes cores para as crianças brincarem de pintar com os pés. Pinte você também, entre na brincadeira!
Uma boa alternativa é fazer tinta caseira.

Caça ao tesouro: você só precisará de lápis, papel, fitas ou post-its coloridos. Demarque uma área do quintal ou da casa, esconda o Tesouro e espalhe as pistas dentro da área escolhida para que a criança encontre o tesouro.

Cabaninha: Utilize lençóis, cobertores ou toalhas, até com um par de cadeiras é possível criar uma cabana. As cabanas podem ser montadas no quintal ou na sala. Dentro da cabana, as crianças podem levar brinquedos para se divertir e soltar a imaginação criando histórias.

Círculos no chão: Desenhe ou marque circuitos lineares no chão, com fitas adesivas, giz ou cordões coloridos. Elas deverão andar sobre o caminho marcado, um pé na frente do outro.

Essas
brincadeiras
também podem
ser feitas dentro
de casa



Bolinha de sabão: Se tem uma atividade ao ar livre que é sinônimo de diversão e as crianças adoram, são as bolinhas sabão! Uma diversão única, que pode entreter os miúdos (e até os graúdos) durante horas, em qualquer espaço (dentro de casa as crianças podem fazer bolinhas na janela), sem ser dispendiosa. Vamos ver quem consegue fazer mais bolinhas?

Como fazer: Faça a mistura de água com detergente em um recipiente grande (bacia ou balde), agora reúna objetos que tenham furos (e não sejam perigosos para as crianças) e coloque-os no fundo do recipiente. Pode usar funil, raladores, coadores, formas de biscoito, redes etc. Agora, divirta-se com as bolinhas!

Corre-cutia/ chicotinho queimado: Crianças sentadas em roda e uma de fora segurando um lenço na mão (pegador). Enquanto todos cantam a música “Corre cotia na casa da tia, corre cipó na casa da avó, lencinho na mão, caiu no chão, mocinha bonita do meu coração”, o pegador que segura o lenço, disfarçadamente deixa cair atrás de alguém sentado na roda. Quando esta pessoa descobre que o lenço está atrás de si, deve correr para pegar o pegador, antes que ele sente em seu lugar na roda.

Elástico: Para pular ou saltar na brincadeira de elástico, são necessários no mínimo três participantes. As crianças amarram as pontas de uma tira de elástico de aproximadamente três metros de comprimento. Há casos em que as crianças improvisam esse “instrumento” da brincadeira com meias-calças. Duas crianças, distantes três metros uma da outra, colocam o elástico ao redor de suas pernas, formando um retângulo. O terceiro participante se posiciona ao lado do elástico esticado e pula no vão do retângulo, com uma ou duas pernas. Os pulos são alternados de acordo com sequência estipulada pelos participantes e também de acordo com a movimentação do elástico, que sobe, desce e cruza.

Círculos no chão: Desenhe ou marque circuitos lineares no chão, com fitas adesivas, giz ou cordões coloridos. Elas deverão andar sobre o caminho marcado, um pé na frente do outro.

Essas brincadeiras também podem ser feitas dentro de casa



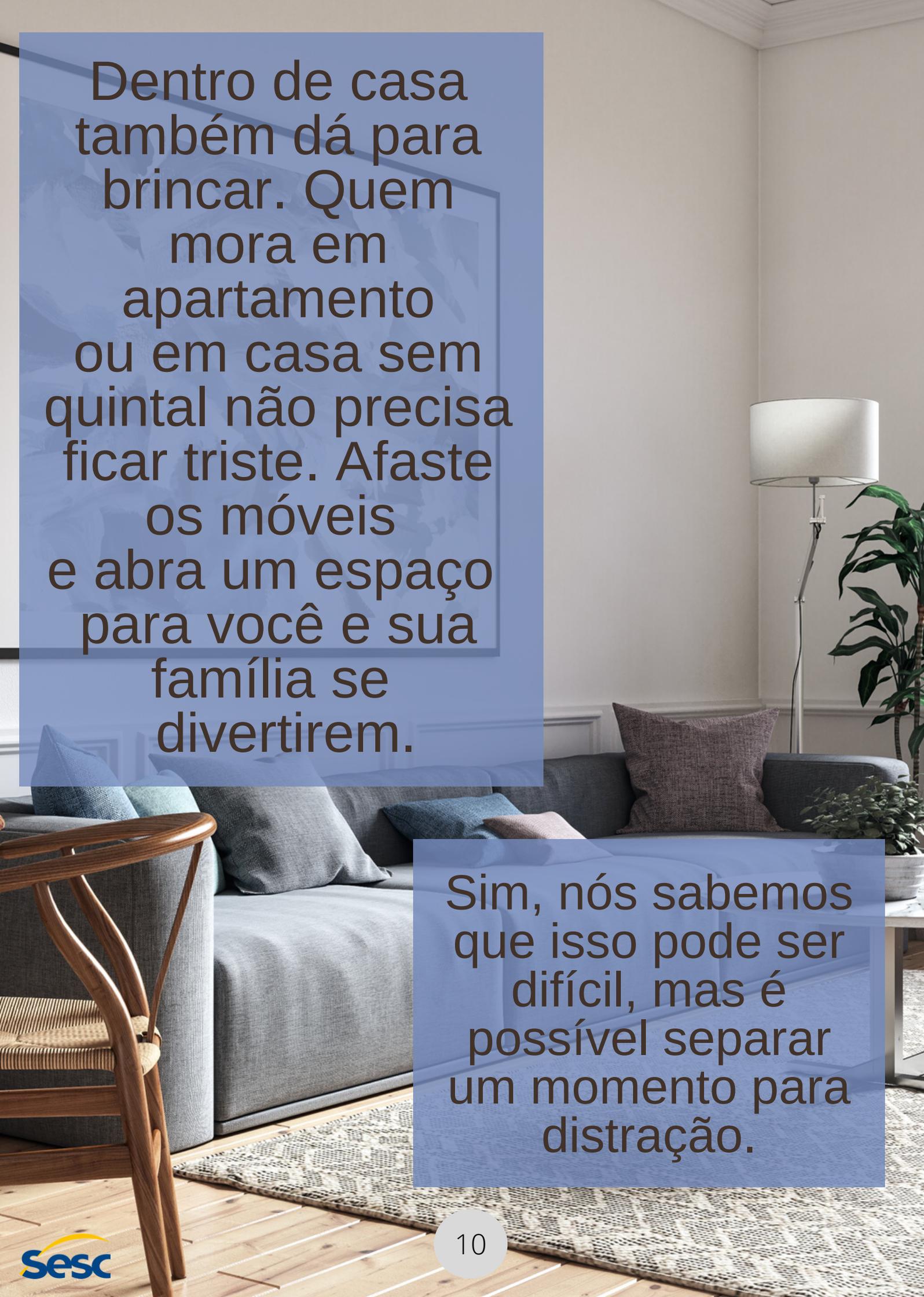
Pular corda: Uma das brincadeiras mais populares da infância, além de ser muito divertida. A criança pode pular sozinha ou com outros. Enquanto dois “batem” a corda, um (ou mais, dependendo do tamanho da corda) pula. Você também pode amarrar uma das pontas da corda em algum ponto fixo e, na outra ponta, “bater” a corda para a criança pular.

Morto – vivo: Os participantes formam uma fila, lado a lado. Um deles fica de frente para os outros. Quando for dito “morto”, os colegas devem se agachar. Quando for dito “geleinha” todos devem se balançar imitando uma geleia. Quando for dito “pipoquinha”, todos devem pular. Quando for dito “vivo”, todos precisam ficar de pé. As palavras podem ser alternadas e na velocidade que bem entender. Quem errar a posição, fica de fora até começar tudo de novo.

Essas
brincadeiras
também podem
ser feitas dentro
de casa



Brincadeiras
e atividades
para fazer
dentro de casa

A photograph of a modern living room. In the foreground, there is a wooden chair with a woven seat. Behind it is a grey sofa with several cushions in shades of blue and brown. To the right, a tall floor lamp with a white shade stands next to a potted plant. The room has light-colored walls and a wooden floor with a patterned rug.

Dentro de casa também dá para brincar. Quem mora em apartamento ou em casa sem quintal não precisa ficar triste. Afaste os móveis e abra um espaço para você e sua família se divertirem.

Sim, nós sabemos que isso pode ser difícil, mas é possível separar um momento para distração.



Massinha de modelar: As massinhas de modelar não podem faltar, as crianças adoram! Crie cenários, comidinhas, brinque aliando a massinha a outros brinquedos e permita que seu filho seja o protagonista dessa brincadeira. Vocês vão se divertir muito juntos.

Chocalhos diferentes: Guarde garrafas pequenas tipo PET, pois você pode criar diferentes tipos de chocalhos com elas. Você pode colocar dentro pedrinhas, areia, mistura de água com anilina, lantejoulas, estrelinhas e afins, miçangas, e o que preferir.

O efeito que esses chocalhos causam nas crianças é encantador, as crianças se apaixonam! A partir dos 2 anos elas mesmas podem ajudar você nessa confecção.

Serra-serra Serrador: Essa brincadeira é ótima para crianças a partir de 2 anos e pode ser feita com bebês a partir dos 6 meses também! Coloque a criança no colo. Segure os bracinhos dela estendidos e faça movimentos para frente e para trás cantando: “Serra, serra, serrador, serra o papo do vovô! Quantas tábuas já serrou? Uma, duas, três!”

Dica: A cantiga varia de região para a região. Lembre da sua infância e abuse dessas brincadeiras.

Caixa Surpresa: Dentro de uma caixa você pode colocar materiais diversos: bichos de pelúcias, um porta-retrato, uma garrafinha de plástico, uma colher, óculos de brinquedo e o que desejar! Você pode fazer um orifício grande o suficiente para que a criança a partir de 2 anos coloque a mão lá dentro e consiga pegar o objeto, desenvolvendo sempre sua imaginação, perguntando o que será que tem lá dentro.

Com essa brincadeira também dá para fazer uma construção coletiva, em que cada um pega um objeto e o insere na história.

Hora da História: Esse pode ser um dos momentos mais divertidos do dia para as crianças. Crie um momento dentro da rotina que tenha a “Hora da História”, você perceberá como essa hora será aguardada pelos pequenos. Essa atividade pode ser realizada junto à Caixa Surpresa ou lendo um livro ou até mesmo inventando uma história.



Hora do Show: use um microfone de brinquedo ou faça um com seu filho. Depois, junto com a criança, crie um repertório de músicas que vocês cantarão. Escolha um ou mais dias da semana em que terá a “Hora do Show” e divirtam-se!

Para fazer um microfone, você precisará de 1 rolinho de papelão (de papel higiênico, papel toalha ou de papel alumínio), 1 bolinha de papel, ou de massinha, cola branca, canetinhas, pincel, tinta guache e o que mais você tiver para decorar o microfone.

Como fazer: Cole a bolinha de papel no rolinho de papelão. Se o rolinho for de papel toalha ou de alumínio, você pode cortá-lo ao meio e fazer dois microfones. Se você fizer com a massinha, não precisará de cola. Basta fazer uma bolinha de massinha e colocar no rolinho, aperte suavemente a massinha para ela aderir e não cair. Depois é só decorar da forma que quiser, deixar secar, cantar e se divertir muito com seu filho.

Um pincel, muitos papeis: Com essa atividade dá para explorar possibilidades de registros gráficos e permite que a criança se expresse de forma não-verbal. Como fazer: Disponibilize tintas guache e um pincel ao lado de papeis de diferentes materiais e texturas (cartolina, papel kraft, papel enrugado, tecidos velhos) e deixe a criança explorar, pintar, se expressar. Esta brincadeira pode fazer um pouco de sujeira, então forre o que for necessário ao redor e deixe a criança com uma roupinha que possa ir direto para a máquina de lavar na sequência.

Brincando com tampas: Tampinhas são muito lúdicas. Criam desenhos, empilham, encaixam, transformam-se em chapéu, em instrumentos musicais, bandeja, copo, roda e em tantas outras coisas que a imaginação pedir. Para brincar, basta juntar diversas com tamanhos diferentes e deixar a criança usar a imaginação.

Recorte e cole: Junto com a criança pegue livros, revistas e jornais que possam ser recortados, cortem as figuras e montem historinhas juntos usando a imaginação e colando as imagens em uma folha de papel. Todo mundo pode participar tanto da elaboração da história, quanto da ilustração.



Roupinhas para boneca: Separe tecido (pode ser aquela roupa velha que você pode cortar), cola de tecido, tesoura e botões e junto com as crianças, customize roupas para as bonecas com tecido, cola, botões, fitas.

Oficina de slime: Slime é uma febre entre os pequenos e mais divertido do que brincar com uma, é fazer uma com eles. Quer saber como? Separamos duas receitas e um vídeo que ensina como fazer. É bem simples, confira:

Receita 1 – Ingredientes

50 ml de cola transparente, bicarbonato de sódio, água boricada, corante (pode ser o alimentício), glitter e palito de sorvete.

Como fazer: Passe a cola para um pote, coloque uma pitada de bicarbonato de sódio, acrescente o glitter, o corante e, com o palito, misture bem. Em seguida, adicione a água boricada aos poucos. É ela quem dará o ponto da slime. Vá mexendo até a massinha ir soltando do pote. Nesse momento você pode pegá-la e continuar mexendo com as mãos.

Receita 2 – Ingredientes

Cola branca, sabão líquido, corante em pó e glitter.

Como fazer: Passe a cola branca para um pote, a quantidade dependerá do tamanho de slime que você quer. Coloque o corante e o glitter e misture até a cola ficar da cor que você quer. Depois, adicione o sabão líquido aos poucos. Nessa receita é ele quem dará o ponto da slime. Vá misturando até soltar do pote. Continue misturando com as mãos e equilibre a receita, se necessário. Se ficar muito grudento, coloque mais um pouquinho de sabão.

Assista ao vídeo clicando no link:

<https://www.youtube.com/watch?v=0iWYraelfSg>

Construir molduras para os desenhos: Os pequenos estão sempre desenhando e você pode selecionar alguns desses desenhos para ganhar um destaque especial. Prepare a mesa para a brincadeira e separe fitas, pedaços de tecido, rendas, cola, tesoura, papelão e, junto com as crianças, construa as molduras para os desenhos.



Galhos enrolados: Colha alguns galhos de árvore pequenos e separe novelos de lã e linhas coloridas. A atividade consiste em enrolar os pedaços de madeira em seus mais diferentes formatos com lã ou linha de várias cores. Ao final, você terá um belo arranjo de galhos coloridos, que pode ser utilizado para decorar o quarto de seu filho! Você também pode fazer atividades de colagem de papeis e galhos de lã.

Caixa sensorial: Coloque diferentes objetos dentro de uma caixa e faça dois buracos em uma de suas laterais (grandes o suficiente para que a mão da criança passe por ele). A criança deverá colocar as mãos dentro da caixa e, apalpando os objetos, descobrir o que eles são. É importante que sejam objetos que a criança conheça, para a brincadeira não ficar difícil demais e desinteressar o pequeno.

Uma variação: colocar dentro da caixa frutas com que a criança esteja familiarizada.

Outra forma de brincar é vendar os olhos da criança com um lenço ou uma máscara, caso ela permita, e oferecer três frutas para que a criança possa tentar adivinhar qual fruta é.

Bacias com água: Bacias cheias de água dão asas à imaginação para espaços de banho, laguinhas ou aquários. Faça barquinhos de papel e, se a bacia for grande o suficiente, faça uma corrida com ele, assoprando até que os barquinhos cheguem a outra borda.

Algumas variações: Desafie os pequenos a adivinhar quais objetos vão flutuar.

Brincar com variações de temperatura também é ótimo.

Adivinhação/ mímica: Escreva palavras simples (como sentar, comer, prato e outros) em pedaços de papel e coloque em uma caixa ou em um saquinho. Divida o grupo em dois. O participante da vez tira uma palavra e faz gestos para que os outros do seu grupo adivinhem. Estipule um tempo para a adivinhação. Caso não adivinhe, o outro grupo pode tentar. Ganha o grupo que conseguir adivinhar mais.



Quebra-cabeça: Você pode confeccionar alguns junto com os pequenos, para isso você precisará de cartolina, uma imagem em tamanho A4, canetinha preta, tesoura e cola.

Dá para jogar com mais de um participante, dependendo do tamanho do quebra-cabeça.

Como Fazer: Cole a imagem na cartolina e espere secar. Com a canetinha, faça os traços na figura dividindo toda a imagem. Em seguida, corte a imagem seguindo os traços que você fez. Recorte as peças em quantidade suficiente para que seja um desafio possível de ser realizado. Prontinho, agora é só brincar!

Jogo da Memória: É um ótimo passatempo e você também pode confeccionar com as crianças. Para isso você vai precisar de: cartolina, rótulos duplicados (tipo rótulo de caixa de aveia, de farinha láctea, de sabonete, de pasta de dente etc.), cola, canetinha, régua e tesoura.

Como Fazer: Usando a canetinha e com o auxílio de uma régua, trace retângulos na cartolina com as medidas (8 cm x 5 cm). Em seguida, recorte os rótulos (você precisa ter dois iguais de cada), cole em cada retângulo e espere secar. Depois de seco, recorte os retângulos e pronto. É só embaralhar e brincar. Você também encontrará outras ideias para produzir seu próprio jogo da memória no link a seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=K8nF4p2PPB4>

Adedonha: Todos dizem "adedonha" e colocam o número de dedos que quiserem à mostra. Depois, contam os dedos como se cada um deles fosse uma letra do alfabeto. Depois de contar, os participantes têm que dizer palavras com a letra que foi sorteada na contagem de dedos, até alguém errar. Quem errar sai da brincadeira até a próxima rodada.

Sombra com as mãos: Uma brincadeira que tem tudo para render bons momentos com a criançada é a projeção de sombras com as mãos em formato de animais. Para tanto, você vai precisar de um ambiente às escuras, uma fonte de luz, como uma lanterna, e uma superfície para projetar, como uma parede ou um pedaço de papel ou de tecido semitransparente. Algumas posições vão exigir mais coordenação, por isso a ideia é que o adulto, brincando com a criança, ajude-a a alcançar o efeito desejado. Na ilustração acima, veja como posicionar as mãos para formar um cachorro



Parque dos dinossauros: Encha uma caixa com areia e coloque miniaturas de animais, que podem ser dinossauros, além de plantas e pedras. Crie cenários com os pequenos. Outra sugestão: escavação arqueológica para encontrar um "tesouro" ou caça aos brinquedos enterrados na areia. Esta brincadeira pode ser feita com outros animais em miniatura que tiverem em casa.

Jogos de tabuleiro: Além de ajudar a reduzir a sensação de isolamento, os jogos de tabuleiro e cartas são excelentes momentos para unir a família toda em rodadas e mais rodadas de diversão. Confira alguns jogos: Dama, Xadrez, Banco Imobiliário, UNO, CAN-CAN, Resta 1, Dominó, Mico Doido, Imagem em Ação etc.

Mas você também pode construir jogos de tabuleiro com as crianças, use para a base: Papelão, tecidos, chapas de Raio-X, use os desenhos das crianças para enfeitar o tabuleiro e crie as regras de avançar e retroceder com elas.

Cinco Marias: Jogue para cima os dois saquinhos que estão em sua mão e tente pegar mais um antes que os outros caiam. Vá aumentando o número de saquinhos a cada jogada até tentar pegar todos os cinco. Outra variante: depois que jogar um saquinho para o alto, pegue o segundo e jogue um beijinho antes de impedir que o outro chegue ao chão. Clique no link e saiba como produzir as peças do jogo: <https://www.youtube.com/watch?v=ttAg6FERy64>

Esse jogo pode ser feito com pedrinhas também.

Jogo dos pares na areia: Você vai precisar de uma bacia, areia (pode ser areia colorida) e alguns objetos para a criança buscar na areia. Forre o chão com uma toalha, fica mais fácil recolher a bagunça depois. A dica é criar o seu próprio jogo de encontrar os iguais, usando objetos da casa. Esconda os objetos dentro da bacia com areia: duas colheres, dois blocos de montar, duas bolinhas... qualquer par serve!



Brincadeiras e atividades para fazer na Cozinha



Geralmente pais e responsáveis têm muito medo de criança na cozinha, mas você sabia que esse é um ótimo espaço para estreitar a sua relação com seu filho?

A cozinha pode ser muito lúdica e segura, basta que você oriente e acompanhe o seu filho na brincadeira. Fazer um bolo, gelatina ou salada de frutas com os pequenos é importante tanto para distraí-los, quanto para ajudar você a introduzir alimentos mais saudáveis na dieta deles. Comer pode ser divertido!



Frutinhas na gelatina: Além de prender a atenção dos pequenos, essa brincadeira é muito gostosa e educativa. Faça, com seu filho, uma travessa grande de gelatina e depois pique tudo em cubinhos, insira na mistura pedaços pequenos de diferentes frutas, como carambola, morango, uva e maçã. A tarefa de seu filho, então, será explorar a gelatina, encontrar as frutinhas e experimentar a mistura!

Você também pode cortar as frutas e colocá-las na gelatina enquanto estiver líquida. Chame seus pequenos para participar de todas as etapas, deixe-os cortar as frutas e a gelatina sob sua supervisão, misturar a gelatina com as frutas, colocar na geladeira etc.

Massinha de modelar: Não deu para comprar massinha de modelar? Você sabia que dá para fazer com o que temos em casa e que essa receita também pode ser feita com as crianças de um jeito divertido? Confira:

2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de sal, tinta guache da cor que vocês escolherem, $\frac{1}{2}$ copo de água.

Como fazer: Misture tudo com as mãos, adicione mais água ou farinha se necessário, até chegar na consistência da massinha.

Divirta-se!

Encontramos essa receita no Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=c9pN4rXTtCc>

Tintas Naturais: Você pode fazer tintas com base natural e brincar muito com as crianças, quer saber como? Confira a receita:

Casca de Beterraba (tinta vermelha) ou Casca de Cenoura (tinta laranja) ou restos de talo de Espinafre (tinta verde) e água.

Modo de Fazer: Bater no liquidificador, com água, os restos de casca de acordo com a cor que você quiser.

Esprema o líquido de cada um em um pano e depois coar. Guarde as tintas em vidros e tampe bem.

Podemos extrair cores de várias partes das plantas: raiz, caule, folhas, flores e sementes. Sendo que as cores extraídas das raízes são escuras, as dos caules médias, e as cores das flores e folhas são luminosas mas difíceis de fixar. São instáveis, mas obtemos lindas cores de flores e frutos. As pinturas feitas com tinta vegetais são frágeis e não podem ficar ao sol. Elas devem ser descartadas após o uso ou guardadas em geladeira por alguns dias.



Fazendo bolo de cenoura: Uma receita fácil é a de bolo de cenoura. Você pode fazer com seus pequenos, eles vão adorar! Peça para eles colocarem e misturarem os ingredientes na bacia e/ou para untarem e colocarem a massa na forma. Deixe-os experimentar a massa, a cobertura, lambar a colher enquanto esperam o bolo ficar pronto. E depois faça um lanche bem gostoso com eles. Apostamos que eles nunca se esquecerão dessa experiência!

Para fazer o bolo de cenoura você precisará de 3 cenouras médias raspadas e picadas, 3 ovos, 1 xícara de óleo, 2 xícaras de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento em pó, 1 pitada de sal.

Como Fazer: Bata no liquidificador todos os ingredientes, acrescentando a farinha aos poucos. Depois unte e enfarinhe uma forma e despeje a massa nela. Asse em forno médio por cerca de 40 minutos. Tire do forno, espere amornar e desenforme.

Cobertura

5 colheres de sopa de açúcar, 3 colheres de sopa de chocolate em pó, 2 colheres de sopa de manteiga, 2 colheres de sopa de leite.

Como Fazer: Enquanto o bolo assa, em uma panela, coloque todos os ingredientes da cobertura e mexa bem até levantar fervura. Depois espalhe sobre o bolo ainda quente e quando esfriar irá formar uma casquinha.

Oficina de sacolé: Separe frutas de sua preferência e descasque-as, peça aos pequenos para cortar as frutas. Você pode fazer com leite ou com água. Coloque as frutas cortadas no liquidificador, peça a criança para adicionar o leite/água e o açúcar (preferencialmente o orgânico) e para ela ligar o liquidificador.

Separe os saquinhos e encha-os com líquido, em seguida ponha no freezer. Vai ficar uma delícia! Dica: Se você não tiver saquinhos para o sacolé, você pode usar as forminhas de gelo que tiver em casa. Na hora de servir, coloque os cubinhos em uma vasilha pequena para eles irem comendo aos poucos. Hum, delícia!



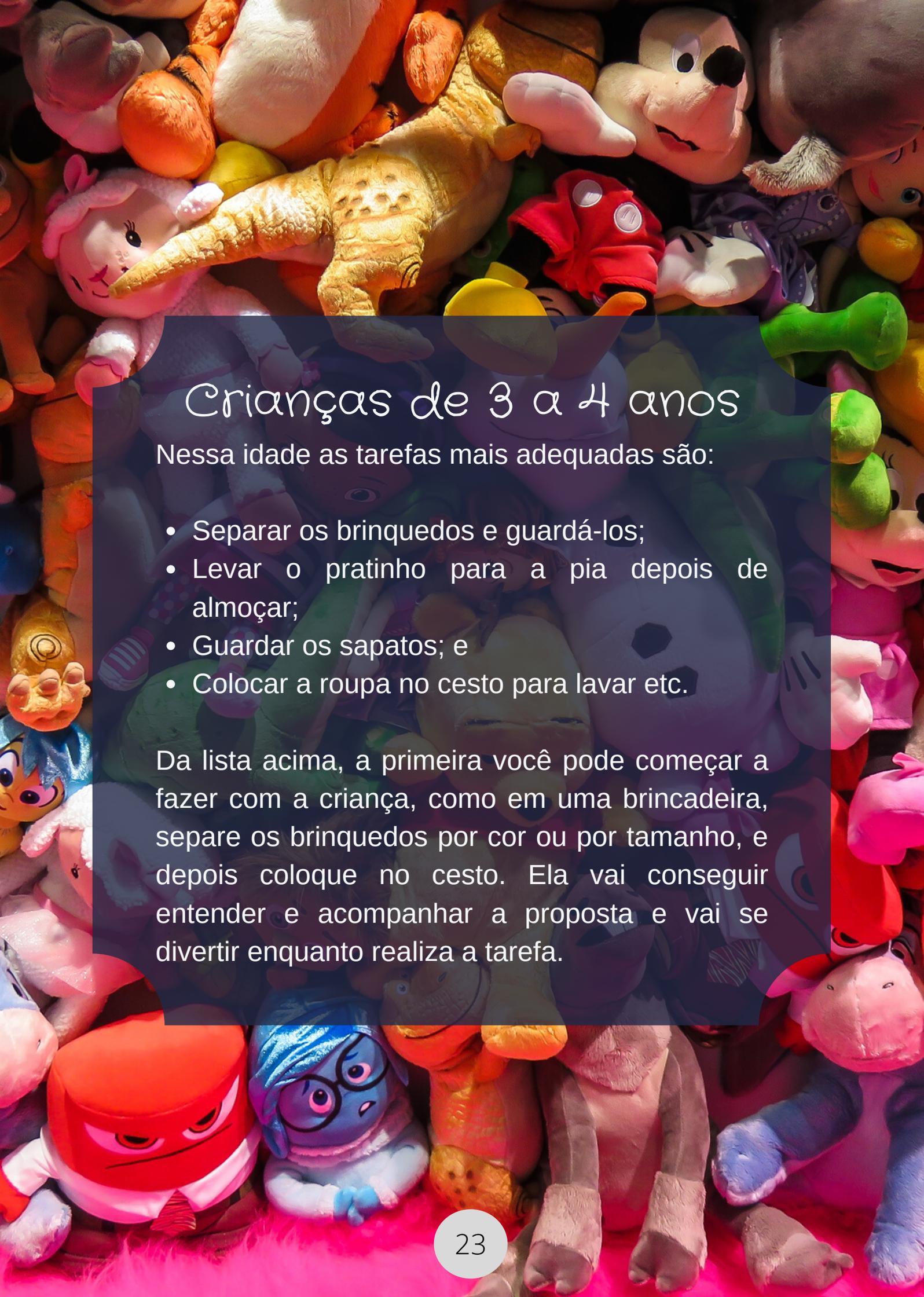
Tarefas que as
crianças podem
fazer para ajudar
em casa

Com tanta coisa para fazer,
entre cuidar da casa, dos
pequenos e das tarefas do
Home-Office, como ter
tempo para encaixar tudo
em um único dia?

Como se organizar para dar conta de tudo e ainda ter tempo para brincar com as crianças? Bom, saiba que isso é possível. Nesta sessão falaremos de algumas atividades leves que as crianças podem fazer para ajudar nas tarefas de casa de forma divertida.

Segundo a Revista Crescer, incluir as crianças na arrumação da casa é importante "pois, quando são incluídas em tarefas domésticas, passam a participar da dinâmica familiar e percebem como as atividades feitas pelos pais são difíceis, valorizando mais esses momentos"(Fonte Revista Crescer).

É importante, porém, observar a faixa etária de cada criança e destinar tarefas adequadas à idade de cada uma. E lembre-se, tem que ser divertido, dessa forma ela se sentirá motivada a fazer.



Crianças de 3 a 4 anos

Nessa idade as tarefas mais adequadas são:

- Separar os brinquedos e guardá-los;
- Levar o pratinho para a pia depois de almoçar;
- Guardar os sapatos; e
- Colocar a roupa no cesto para lavar etc.

Da lista acima, a primeira você pode começar a fazer com a criança, como em uma brincadeira, separe os brinquedos por cor ou por tamanho, e depois coloque no cesto. Ela vai conseguir entender e acompanhar a proposta e vai se divertir enquanto realiza a tarefa.

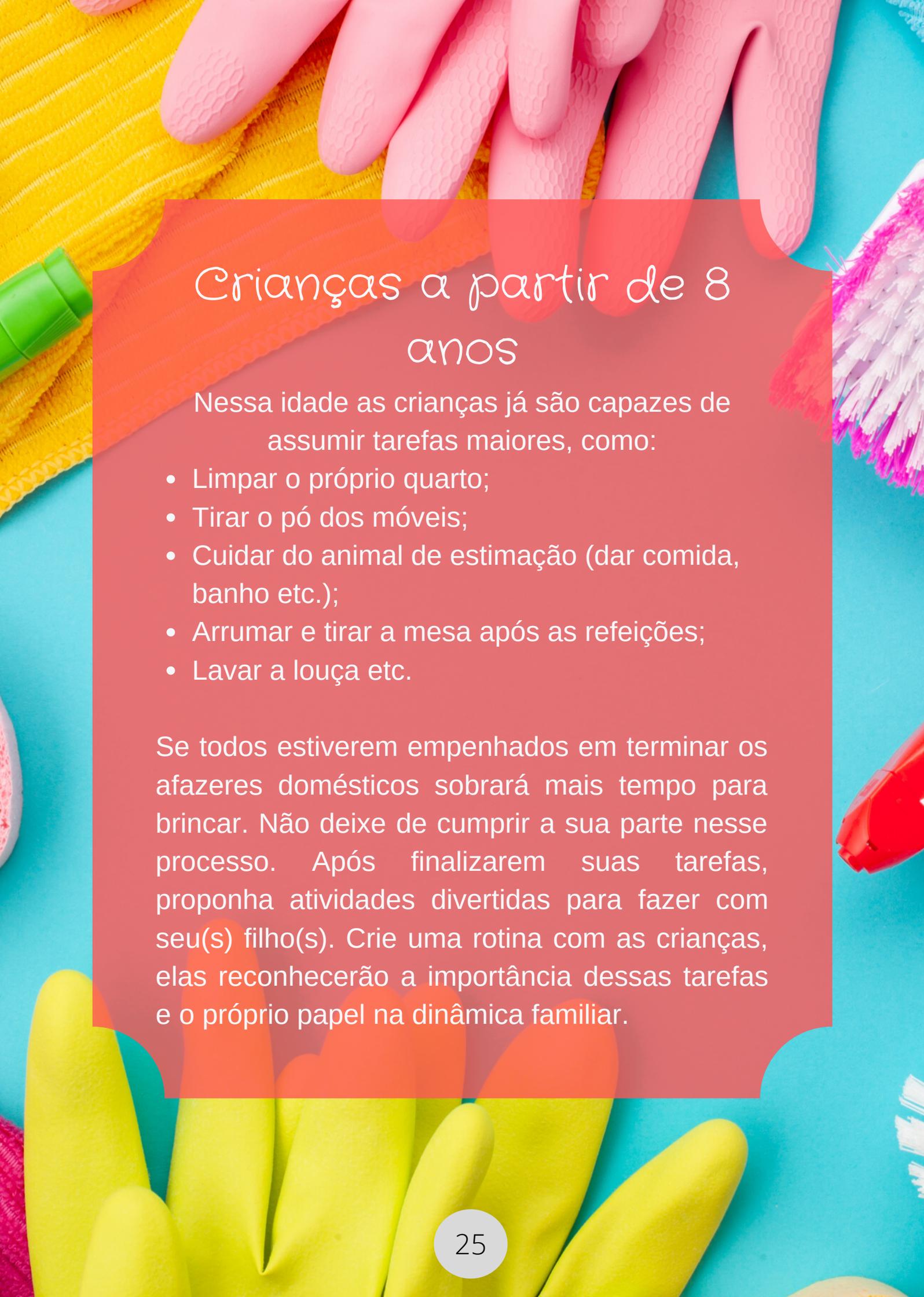
Crianças de 5 a 7 anos

Para essa faixa etária podemos incluir mais algumas atividades:

- Arrumar a própria cama;
- Dobrar e guardar as próprias roupas;
- Estender as roupas em varal de chão;
- Tirar o lixo (com supervisão);
- Regar plantas e etc.

É importante que você respeite e entenda que nem sempre ficará perfeito. Agradeça e reconheça o esforço.

A última tarefa da lista acima é, sem dúvida, a que a maioria mais gosta. Você Também pode plantar com eles. Com certeza eles irão adorar colocar a mão na terra. Crie junto com a criança um ambiente lúdico, separe um espaço e ferramentas apropriadas para a tarefa e mãos a obra. cor ou por tamanho, e depois coloque no cesto. Ela vai conseguir entender e acompanhar a proposta e vai se divertir enquanto realiza a tarefa.



Crianças a partir de 8 anos

Nessa idade as crianças já são capazes de assumir tarefas maiores, como:

- Limpar o próprio quarto;
- Tirar o pó dos móveis;
- Cuidar do animal de estimação (dar comida, banho etc.);
- Arrumar e tirar a mesa após as refeições;
- Lavar a louça etc.

Se todos estiverem empenhados em terminar os afazeres domésticos sobrarão mais tempo para brincar. Não deixe de cumprir a sua parte nesse processo. Após finalizarem suas tarefas, proponha atividades divertidas para fazer com seu(s) filho(s). Crie uma rotina com as crianças, elas reconhecerão a importância dessas tarefas e o próprio papel na dinâmica familiar.



Inspirações

Nós nos inspiramos em alguns documentos e montamos uma pasta com todos eles para você poder se inspirar também. Confira no link:

https://drive.google.com/drive/folders/1kdGsF5Dii_bwRyl_cfqj9QqUCeKQ-EDsc

Além disso, separamos aqui diversos links com outros materiais disponíveis na Internet. Tem muita gente, no mundo todo, produzindo ou disponibilizando material para ajudar a enfrentar esse período de Quarentena. Segue uma lista para você e sua família se distraírem:

Revista virtual Ciência Hoje - Ciência Hoje das Crianças:

<http://chc.org.br/>

Adorável Companhia divulga seu Espetáculo de Palhaçaria:

https://www.adoravelcia.com/post/em-quarentena-assista-o-nosso-grande-espet%C3%A1culo-com-sua-fam%C3%ADlia-em-casa?fbclid=IwAR33Dxpk6hAwq6zSZ57_90szWT0W1Ji4m97IKxHyQjasNK_VI4XxZH_u2XI

Visitas virtuais a Museus do mundo todo:

<https://www.comunidadeculturaearte.com/museus-de-todo-o-mundo-oferecem-visitas-virtuais-gratuitas>

Visita virtual ao Museu Nacional:

https://artsandculture.google.com/exhibit/descubra-o-museu-nacional/5gjywQA_-ABfjw

Museu de Astronomia em casa:

<http://www.mast.br/pt-br/ultimas-noticias/museu-de-astronomia-dentro-da-sua-casa.html>

Mais brincadeiras para você fazer com os pequenos:

<https://uptokids.pt/opiniao/quarentena-atividades-para-fazer-com-os-miudos-em-casa/>

<http://mapadobrincar.folha.com.br/>

<https://www.caleido.com.br/quem-somos.html>

Contações de Histórias:

Fafa Conta - 10h30 (seg, qua e sex) e 16h30 (ter e qui).

<https://instagram.com/fafaconta?igshid=t2fn2qnupqeg>

Carol Levy às 11h30

<https://instagram.com/carollevy?igshid=14yiw5frorjpy>

Marina Bastos às 12h30

<https://instagram.com/marinabastoshistorias?igshid=fi0zcqwblr0z>

Camila Genaro às 15h

<https://instagram.com/camila.genaro?igshid=1kski4hms7j55>

Marina Bigio

<https://instagram.com/marianebigio?igshid=14orckr43lfa6>

[Bia Bedran](https://www.youtube.com/user/biabedran)

www.youtube.com/user/biabedran

Concertos online

Devido ao fechamento de sua casa, a Philharmonie, em razão da epidemia mundial de coronavírus, a Filarmônica de Berlim decidiu combater o silêncio forçado permitindo o acesso gratuito à sua plataforma digital (www.digitalconcerthall.com). Até 31 de março, o usuário poderá se registrar com o código BERLINPHIL, o que permitirá acesso gratuito a todos os concertos e documentários do arquivo por um período de 30 dias.

<https://www.digitalconcerthall.com/en/ticket/register>

***Este conteúdo está em inglês.**