

**OLÁ,**

**ESTA AGENDA QUE TE APRESENTAMOS É UMA SUGESTÃO.  
EM CONJUNTO COM QUEM VIVES, PODES ORGANIZAR A TUA ROTINA COMO PREFERIRES E COMO  
FIZER MAIS SENTIDO NA TUA CASA.**

**EXISTEM 5 CATEGORIAS:**

ACTIVIDADES CRIATIVAS

MOMENTO CULTURAL

MEXER O CORPO

MOMENTOS EM GRUPO

O TEU MOMENTO

**PARA CADA CATEGORIA APRESENTAMOS UM CONJUNTO DE IDEIAS QUE PODES ESCOLHER.**

**JUNTA IDEIAS TUAS!**

**NA ÚLTIMA PÁGINA ENCONTRAS AINDA OS ENDEREÇOS ELETRÓNICOS PARA PÁGINAS NA INTERNET  
QUE PODEM SER ÚTEIS.**

# AGENDA DA SEMANA

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Pequeno almoço Aquecimento divertido Tarefas de higiene	Pequeno almoço Aquecimento divertido Tarefas de higiene	Pequeno almoço Aquecimento divertido Tarefas de higiene	Pequeno almoço Aquecimento divertido Tarefas de higiene	Pequeno almoço Aquecimento divertido Tarefas de higiene	Pequeno almoço Aquecimento divertido Tarefas de higiene	Pequeno almoço Aquecimento divertido Tarefas de higiene
MEXER O CORPO	O TEU MOMENTO	MEXER O CORPO	O TEU MOMENTO	MEXER O CORPO	ACTIVIDADES CRIATIVAS	ACTIVIDADES CRIATIVAS
Tempo para estudar	Tempo para estudar	Tempo para estudar	Tempo para estudar	Tempo para estudar	MEXER O CORPO	MOMENTOS EM CONJUNTO
ALMOÇAR	ALMOÇAR	ALMOÇAR	ALMOÇAR	ALMOÇAR	ALMOÇAR	ALMOÇAR
MOMENTO CULTURAL	ACTIVIDADES CRIATIVAS	ACTIVIDADES CRIATIVAS	ACTIVIDADES CRIATIVAS	MOMENTO CULTURAL	MOMENTO CULTURAL	O TEU MOMENTO
LANCHAR	LANCHAR	LANCHAR	LANCHAR	LANCHAR	LANCHAR	LANCHAR
ACTIVIDADES CRIATIVAS	MEXER O CORPO	O TEU MOMENTO	MEXER O CORPO	ACTIVIDADES CRIATIVAS	O TEU MOMENTO	MEXER O CORPO
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
TEU MOMENTO	MOMENTOS EM CONJUNTO	O TEU MOMENTO	MOMENTOS EM CONJUNTO	O TEU MOMENTO	MOMENTOS EM CONJUNTO	O TEU MOMENTO

# Encontras aqui algumas ideias:

ACTIVIDADES CRIATIVAS	MOMENTO CULTURAL	MEXER O CORPO	MOMENTOS EM CONJUNTO	O TEU MOMENTO
<p><b>Desenha o que estás a sentir</b></p> <p>Desenha o que vês da tua janela</p>	<p>Aprender algo tradicional - bordar, costura, tricot, um jogo antigo (malha, berlinde, elástico)</p>	<p>Vídeos do youtube com aulas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica</li> <li>- Ioga</li> <li>- Karaté</li> </ul>	<p>Culinária:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolo/bolachas</li> <li>- Gelatina</li> <li>- Pizza</li> <li>- Espetadas de fruta</li> <li>- Uma refeição</li> </ul>	<p><b>Escreve o que estás a sentir como se estivesses a falar com um grande amigo - tenta dar nome aos teus sentimentos (triste, assustado, alegre, entusiasmado,...)</b></p>
<p>Corta e cola: recorta coisas de revistas e cola numa folha sobre um tema que gostes (aventura/ desporto/animais/futuro/ sentimentos)</p>	<p>Visitar um museu online</p>	<p>Percursos de obstáculos com coisas da vossa casa (almofadas, cadeiras, equilíbrio)</p>	<p>Ajudar nas tarefas de casa: limpar o pó/aspirar/arrumar o teu quarto/ fazer a cama. Ajudas nas refeições: pôr e levantar a mesa, ajudar a lavar a loiça. Faz a tua parte :)</p>	<p><b>Caixa do tempo: faz uma caixa e vai lá deixando recortes de notícias, desenhos, diários da tua quarentena, sentimentos e pensamentos. Daqui a algum tempo recordas.</b></p>
<p>Segue um tutorial no Youtube que ensine algo novo como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Como desenhar um...”</li> <li>- Origami</li> </ul>	<p>Fazer a árvore genealógica da família e descobrir os significados dos nomes</p>	<p>Jogar volei com um balão</p>	<p>Volta a ver fotografias antigas, até podem fazer um álbum!</p>	<p>Faz uma videochamada com os teus amigos</p>
<p>Constrói com materiais reciclados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- um instrumento musical (Maracas, pandeireta), pesquisa!</li> <li>- brinquedo/jogo</li> </ul>	<p>Ouvir uma história</p>	<p>Caça ao tesouro - escondam algo e escrevam pistas para o outro adivinhar!</p>	<p>Jogos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mímica   UNO</li> <li>- Puzzle   STOP</li> <li>- Dominó   Jogo do galo</li> <li>- Jogos de tabuleiro</li> <li>- Quente e frio</li> </ul>	<p>Hora do SPA (cuidar de ti próprio, relaxar)</p>
<p>Desfile de máscaras - usa o que tens, troquem roupas!</p>	<p>Festival Eu fico em casa! - vê concertos de artistas através desta página no Instagram</p>	<p>Ponham um vídeo e todos juntos sigam a coreografia, vão rir-se muito e exercitar o corpo!</p>	<p><b>Os momentos em família também servem para partilharmos o que estamos a sentir</b></p>	<p>Preparar uma surpresa para alguém importante para ti (desenho, carta, vídeo, comida)</p>
<p>Tirar fotos com um tema (o teu dia a dia, o que gostas de fazer, emoções)</p>	<p>Karaoke</p>	<p>Aquecimento divertido: quando acordas ou estás aborrecido(a) - podes pôr uma música calma ou divertida e mexes uma parte do corpo de cada vez mas devagar! Começa pela cabeça e termina nos pés! Também podes saltar e correr mas sem sair do lugar.</p>	<p>Cinema - escolham um filme à vez!</p> <p>Ler um livro ou História animada (ler com teatro)</p>	<p><b>Toma atenção ao que pensas e sentes. Se precisares contacta as pessoas que sabes que te podem ajudar (pais/outros familiares/técnicos/médicos...)</b></p>
<p>Escrever uma história (aventura/ natureza/família)</p>	<p>Façam em casa uma exposição como se fossem visitar uma galeria de arte ou um museu (exponham desenhos/objecto preferido/fotografias, etc)</p>	<p>Relaxar também nos faz bem. Podes experimentar meditar ou relaxar num sítio confortável onde possas sentir o corpo a descontraír.</p>	<p>Construir um acampamento na sala</p>	<p>Escrever uma carta a ti própria para leres daqui a uns meses</p>
<p>Esta ideia vimos na internet: desenha um monstinho na mão, isso vai ajudar-te a lembrar de as lavar mais vezes! O objectivo é que no fim do dia tenhas feito o monstinho desaparecer.</p>	<p>Ler um livro digital</p>	<p>Dançar ao som de uma música que gostes</p>	<p><b>Descobertas do isolamento: cada um escreve num papel algo que aprendeu ou se apercebeu neste período, misturam os papéis e tiram à sorte partilhando pensamentos</b></p>	<p>Jogar no computador/tablet/ playstation/telemóvel</p>

## **Actividades**

<http://exploratorio.pt/index.php> - aqui encontras sugestões para passar da melhor forma o tempo livre

<https://quarentedio.pt/idea/58> - ideias giras, cada vez que carregares em “Gerar nova ideia” aparece uma ideia diferente

[www.pordatakids.pt](http://www.pordatakids.pt) - jogos educativos

[www.coronakids.pt](http://www.coronakids.pt) - encontras informação que explica de forma lúdica e pedagógica a prevenção ao COVID-19

<https://covid19.min-saude.pt/> - jogo “Stop Contágio”

## **Leitura e Histórias**

Bibliotecas Municipais de Lisboa - vai a esta página de Facebook. De 2ª feira a sábado às 11h é contada uma história por dia “Uma história por dia não sabe o bem que lhe fazia”. A partir de 20 de Março.

[www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/index.php](http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/index.php) - acesso a livros digitais do plano nacional de leitura

<http://blogues.publico.pt/letrapequena/2016/06/06/livros-para-escutar-e-ver-2/> - livros que podes ver e escutar a história

[www.tempojunto.com](http://www.tempojunto.com) - actividades

## **Museus**

<https://artsandculture.google.com/partner> - neste link podes fazer visitas virtuais a vários museus do mundo (Van Gogh Museum em Amsterdão; The Met em Nova Iorque; Uffizi Gallery em Florença)

## **Mexer o corpo**

STAT Martial Arts - vai a esta página de Facebook onde podes encontrar aulas de karaté online dadas por um mestre

<https://www.beesytoeasy.com/atividades-fisicas-dentro-de-casa-para-criancas-com-muita-energia/>