

VAMOS BRINCAR

ATE 1 ANO

Massagens, canções, cócegas, cucu!

1-2 ANOS

Passeios descalços, Livros com texturas, Brincar com areia, Desembrulhar, Puzzles.

2-3 ANOS

Brincar aos disfarces, Imitar profissões e animais, Fantoques de meias, Dançar, Fazer tarefas de casa (limpar o pó, desarrumar e arrumar brinquedos, colocar roupa suja no cesto).

3-5 ANOS

Pintar, Colagens com massas, Fazer tarefas de Casa (dobrar roupa, varrer, regar plantas, levantar a mesa), Cozinhar, Rimas.

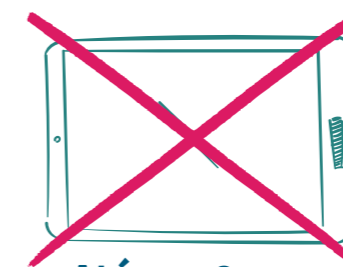
Elogiar a criança durante a brincadeira fortalece a autoestima e incentiva a brincar mais! “Palminhas!”
“Muito bem!”



CRESCER FORA DO ECRÃ

QUANTO TEMPO PASSA O SEU FILHO À FRENTE DO ECRÃ?

A Organização Mundial de Saúde recomenda:



Até aos 2 anos



2— 4 anos

SABIA QUE OS ECRÃS ATRASAM O DESENVOLVIMENTO?



BRINCAR: UM ASSUNTO MUITO SÉRIO!

DESLIGUE ECRÃS DURANTE AS REFEIÇÕES;

EXPLIQUE ESTAS REGRAS AOS SEUS FILHOS;

SABER O QUE ESPERAR DIMINUI ANSIEDADE;

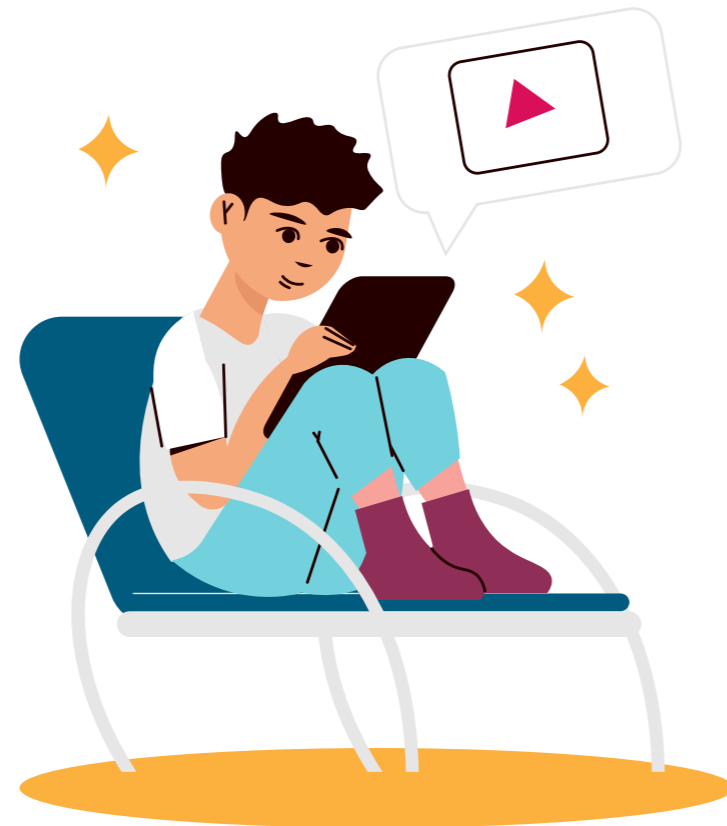
ROTINAS DIMINUEM ANSIEDADE;

NÃO DÊ O ECRÃ PARA ACABAR BIRRAS, PARA ACALMAR OU COMO RECOMPENSA;

DESLIGUE ECRÃS DURANTE AS REFEIÇÕES;

DÊ O EXEMPLO! NÃO USE O TELEMÓVEL AO JANTAR NEM QUANDO CONVERSA COM O SEU FILHO.

SUGESTÕES PARA REDUZIR OS ECRÃS



MEÑOS ECRÃS MAIS BRINCADEIRA

Brincar é tão importante como lavar os dentes! É para fazer várias vezes por dia!

Boa notícia! Não é preciso brinquedos novos. Pais disponíveis são o melhor brinquedo!



O CÉREBRO CONSTRÓI-SE A BRINCAR !

Desenvolvimento cognitivo

A criança aprende:

Novo vocabulário;
Raciocínio e lógica;
A resolver problemas;
A prestar atenção;
A treinar a memória;
A fazer escolhas.

Desenvolvimento emocional

A criança aprende:

Curiosidade;
Empatia;
Paciência ;
Gerir emoções.

Desenvolvimento físico

A criança aprende:

A saltar, trepar, correr;
Equilíbrio;
Recortar, pintar;
Fazer construções com peças pequenas e grandes.