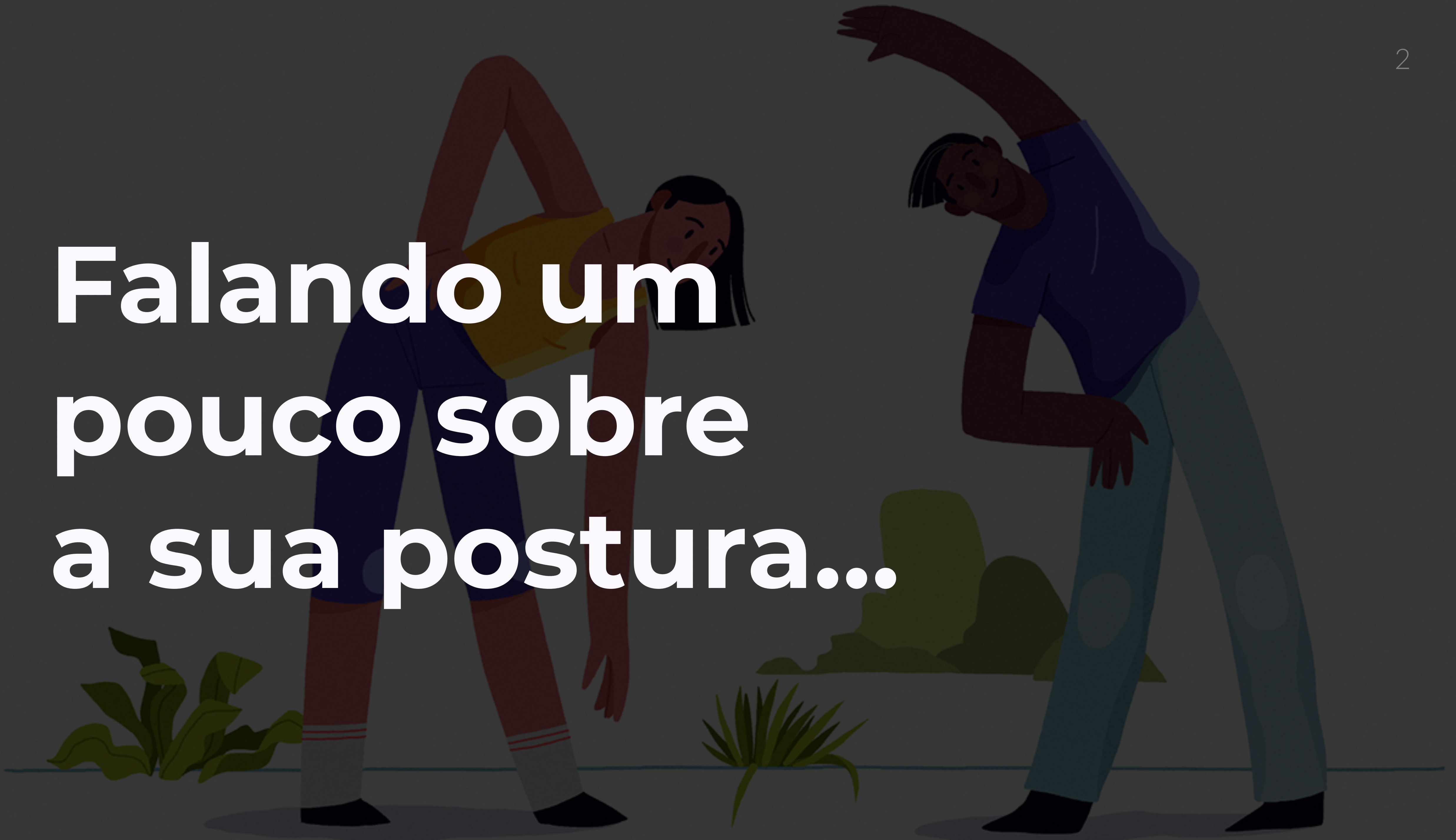


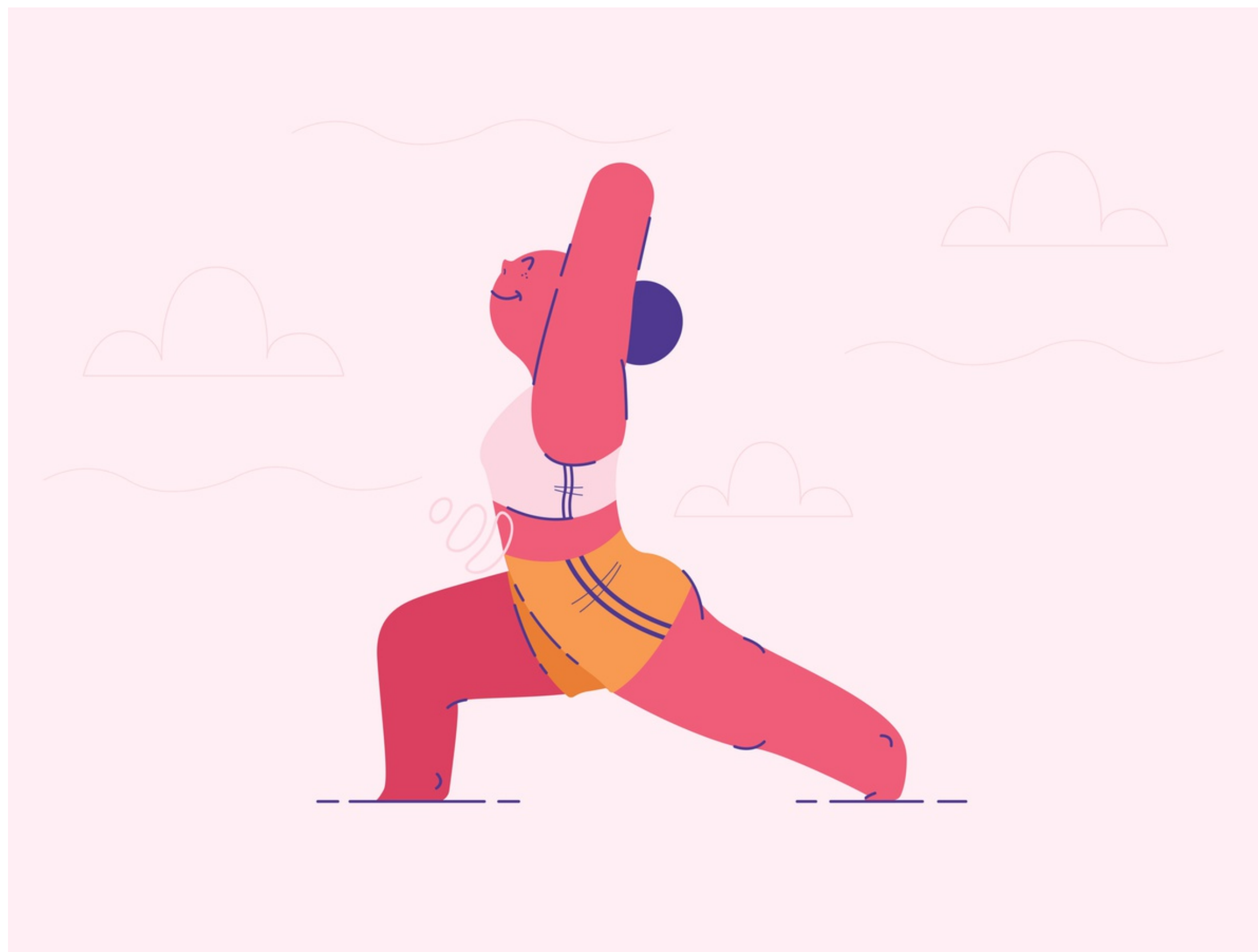
Como brincar em casa?

Entretendo as crianças em tempos de pandemia



**Falando um
pouco sobre
a sua postura...**





| Afinal de contas o que é

Postura?

O que é postura? É a posição exercida pelos diversos segmentos posturais durante os movimentos e é muito importante cuidar dela para evitar dores e lesões ao longo da vida.

Agora que você sabe tudo sobre vírus e não vai sair de casa pra proteger todo mundo, algumas dicas sobre as posições mais adotadas nesse período.

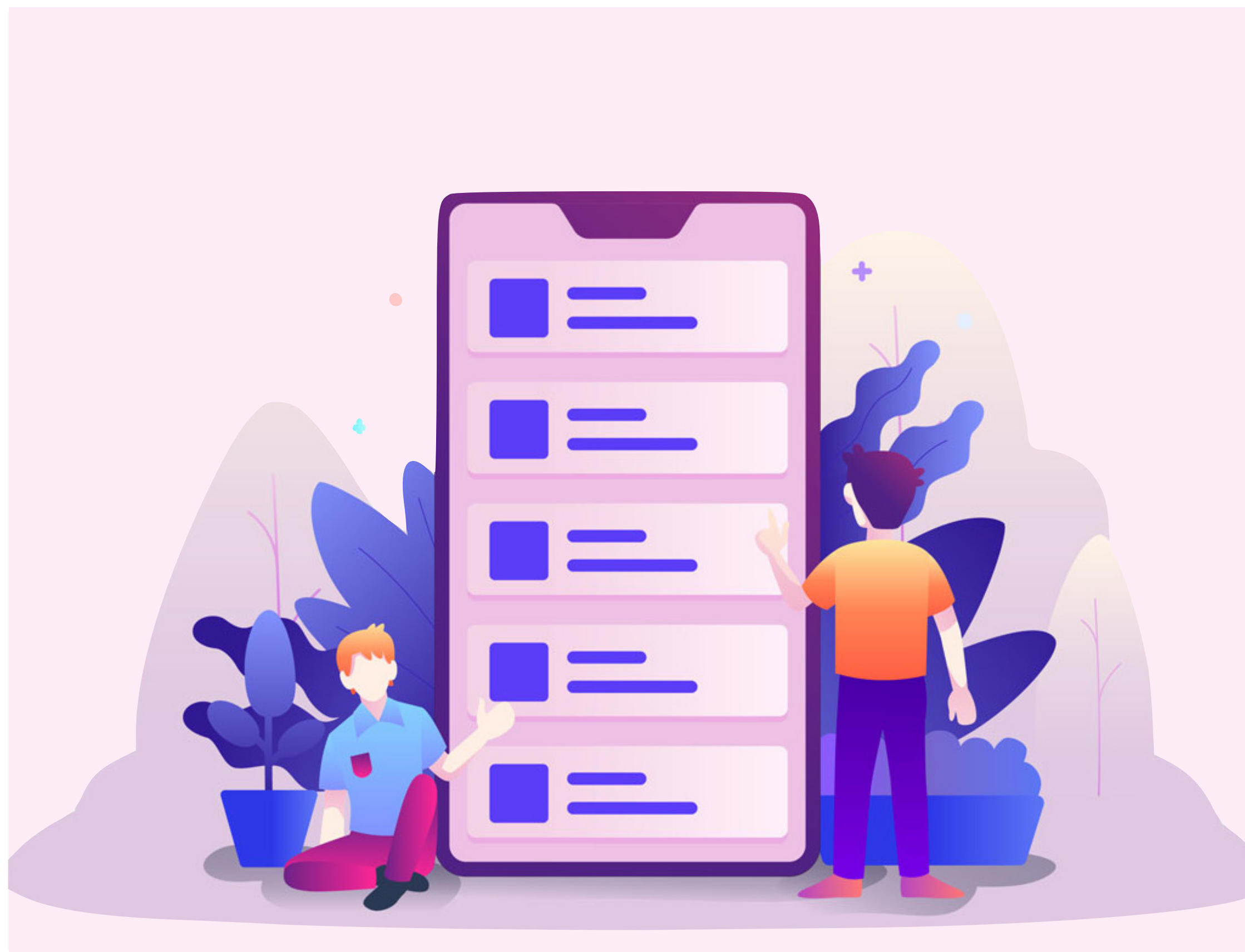
Postura para sentar

PROJETO COLUNA FELIZ



Estar em casa não significa não ter trabalhos ou tarefas da escola para fazer, certo? E qual a melhor posição para sentar e fazê-los? Sente de preferência em um assento macio, sobre os ossos do bumbum e deixe ele bem para trás, apoie as costas no encosto e deixe os pés no chão. Caso não consiga alcançar os pés no chão, coloque um apoio, como por exemplo uma caixa de sapato, de forma que os joelhos fiquem na linha do quadril, nem mais pra baixo nem mais pra cima. A mesa deve estar na altura dos cotovelos e não deve inclinar o corpo sobre ela. Lembre-se sempre de estar com o corpo na direção do que está fazendo e se estiver olhando para alguma tela, ela deve estar na altura dos olhos. Mesmo no sofá, os pés não devem ficar balançando e as costas devem estar apoiadas.

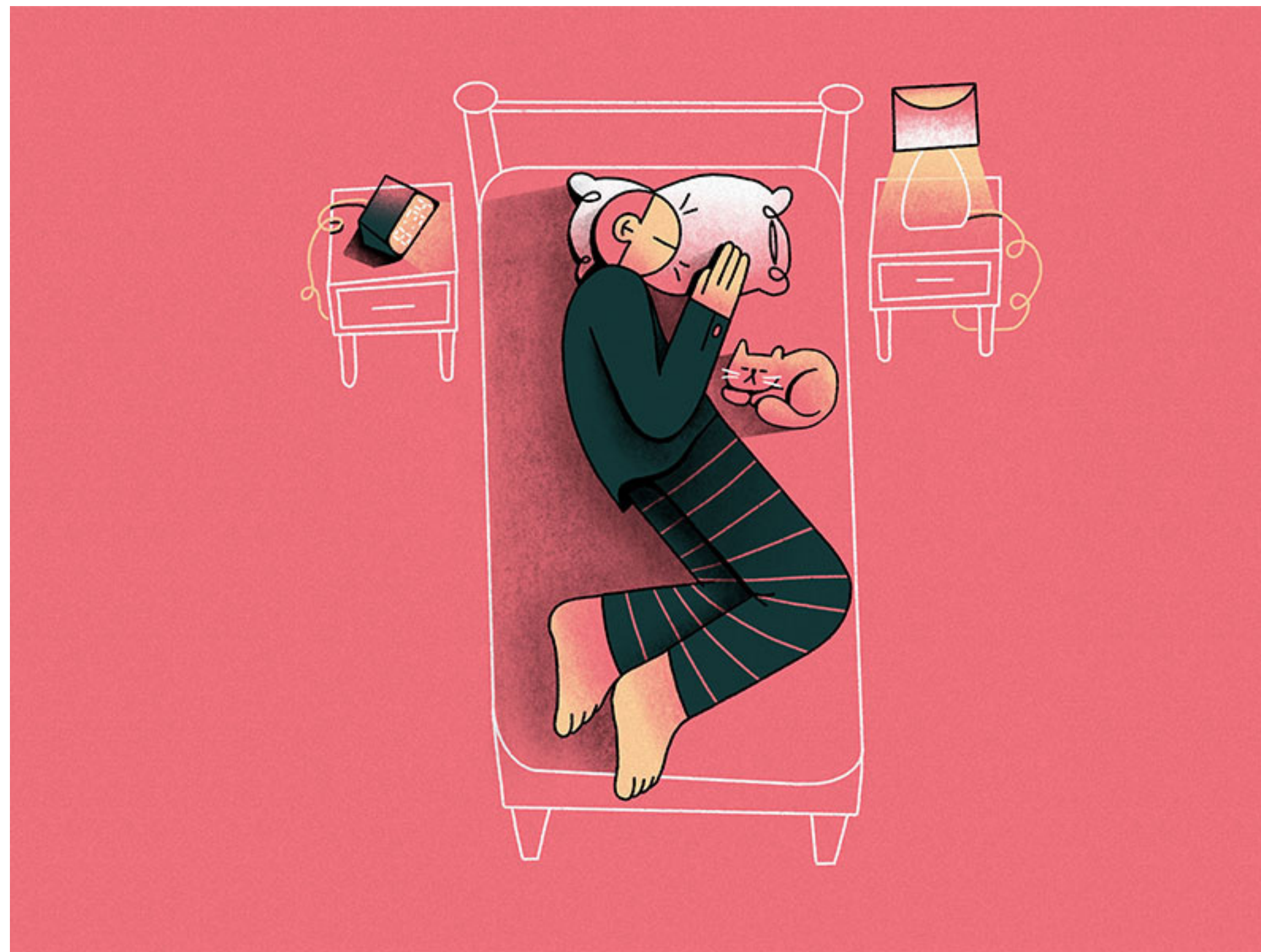
Postura com o celular



Certamente muitos dos passatempos, reuniões e mensagens estão no celular e ele consome algumas horas do seu dia, não é mesmo? Sempre deixe o aparelho na altura dos olhos, segurando com as duas mãos e distante do seu rosto (pelo menos uma mão com os dedos bem abertos contando a partir do nariz). Quando o celular ficar muito para baixo ou para cima, o pescoço deve acompanhar o movimento e a coluna deve manter um bom alinhamento. Tente ficar o menor tempo possível nas telas, além das dores e prejuízos para a o pescoço e a coluna, também pode causar dores de cabeça e problemas para dormir.

| Dicas de uma melhor

Postura para repouso



Vai dar uma descansada? Não deite de qualquer jeito, afinal a melhor postura é aquela em que a coluna tem um bom alinhamento. Sendo assim, durma de lado, com as pernas uma sobre a outra e levemente dobradas, com uma almofada ou algo fofinho entre os joelhos. É importante que o travesseiro seja da altura da cabeça até o ombro para que o pescoço fique reto. Tente variar e dormir dos lados. Deitar de barriga para baixo, faz com que seja preciso virar a cabeça para respirar, causando uma rotação na coluna, além de não apoiar a coluna lombar. Deitar de barriga para cima, é possível, desde que se coloque um pequeno travesseiro ou almofada embaixo dos joelhos para soltar a musculatura atrás da coxa, apoiando assim a coluna lombar na cama.

Outras dicas

Já parou pra pensar o quanto a gente anda e se mexe durante o dia quando vamos para escola, trabalho e outros lugares? Pois é, muito! Porém em quarentena não é bem assim então devemos sempre que possível nos mexer, andar e fazer atividades para manter nosso corpo ativo.

Dê preferência para as brincadeiras com mais movimento como amarelinha, pega pega, corre cotia, pintura, pular corda e dançar ao invés de ficar o dia todo na televisão ou no celular.



Mais uma dica

Com a diminuição da atividade física o corpo consome menos energia, então para que ele fique bem saudável, coma frutas, legumes e tome bastante água ao longo do dia.



Atividades para as crianças...





| Sem escola, sem parque...

O que fazer?

Sabemos que estar em casa com as crianças pode ser difícil para elas, já que estão acostumadas a ir para escola, ter contato com diversas outras crianças e ter atividades na maior parte do dia. Aqui vão algumas ideias do que fazer para tornar esse período mais divertido.



|Que tal desenharmos um

Corpo humano

Você precisará de 1 kraft ou muitas folhas sulfite e canetinhas ou giz de cera. O objetivo dessa atividade é que a criança desenhe o contorno do corpo humano e depois vá preenchendo com tudo o que conhece dentro dele, por exemplo, desenhar a coluna, os órgãos, sangue e usarem muita imaginação. Para caracterizar o boneco, coloque fora do corpo o que ele gosta de fazer, família, animais de estimação, comida preferida e outros aspectos que desejar. Caso você prefira usar folhas sulfites cole uma a uma com durex até dar o tamanho necessário.



| Pegue as tintas, é hora de

Pintar dedos

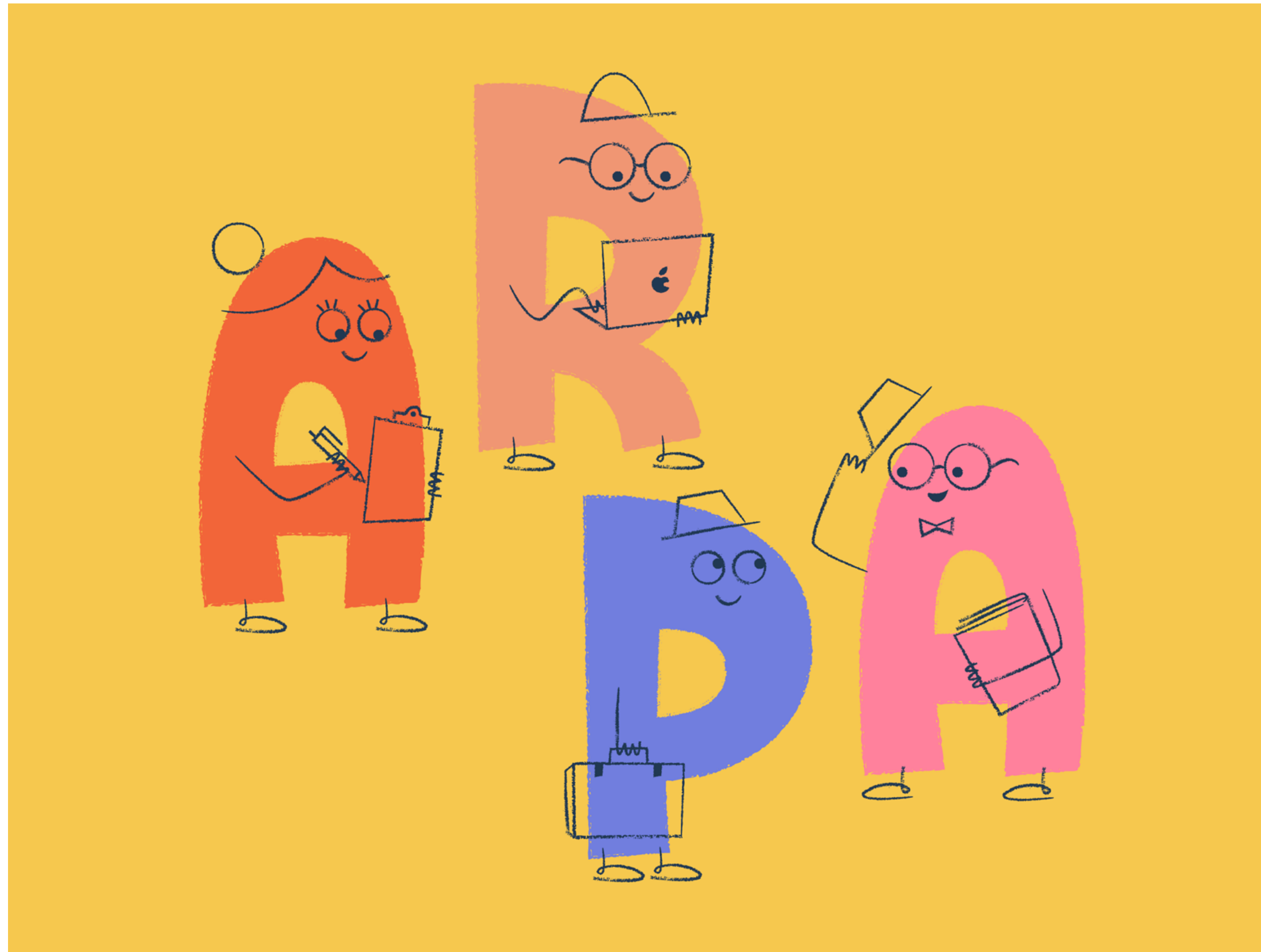
Você vai precisar de tinta e folha. Pinte a ponta dos dedos como se fosse um pincel e vá carimbando na folha para que forme um desenho. Também pode pintar apenas metade da folha e dobrá-la ao meio com a tinta ainda molhada e depois abrir para criar um diferente desenho simétrico.



| Luz, câmera e espetáculo

Hora do Teatro

Que tal pegar um livro e transformá-lo em um teatro? Chame a família toda para se vestir de acordo com os personagens e pode até fazer um cenário com cobertores, almofadas, desenhos colados na parede e o que mais a história pedir. Dica: os brinquedos e bichinhos de pelúcia são uma ótima platéia !



Trabalhando o ABC no

Varal do Alfabeto

No caso das crianças que estão sendo ou já foram alfabetizadas, é sempre legal manter o contato com as letras e números. Você vai precisar de barbante, prendedor ou fita adesiva e canetinhas, lápis de cor ou giz. Recorte uma parte da folha, coloque uma letra do alfabeto e peça para a criança desenhar algum animal, fruta ou objeto que comece com aquela letra. Já com os números, a criança deve desenhar a quantidade indicada. Pendure as folhas no barbante de forma que fiquem em ordem alfabética ou numérica e pendure na casa.



| Materiais recicláveis para a

Oficina de Brinquedos

Já pensou em usar aquela garrafa pet, caixinha de leite ou caixa de papelão que ia jogar fora? Lave bem as embalagens que contém alimentos e depois elas estão prontas para serem recortadas e pintadas. As garrafas pet e caixinha de leite podem ser transformadas em foguetes, carrinhos, pega varetas, centopeias e outros animais. Já as caixas de papelão são ótimas casinhas de boneca, carros ou esconderijos. Use os materiais que tem em casa, a criatividade e ainda ajude o meio ambiente.



| Uma luz e uma mão

Teatro de Sombras

Esse é o momento de criar sua própria estória, então encontre as lanternas e apague as luzes que o show vai começar! Aponte a lanterna para uma parede e utilize as mãos para formar imagens, também podem entrar em cena os brinquedos e desenhos feitos e recortados em seu formato.



| Hora de se alongar no

Twister

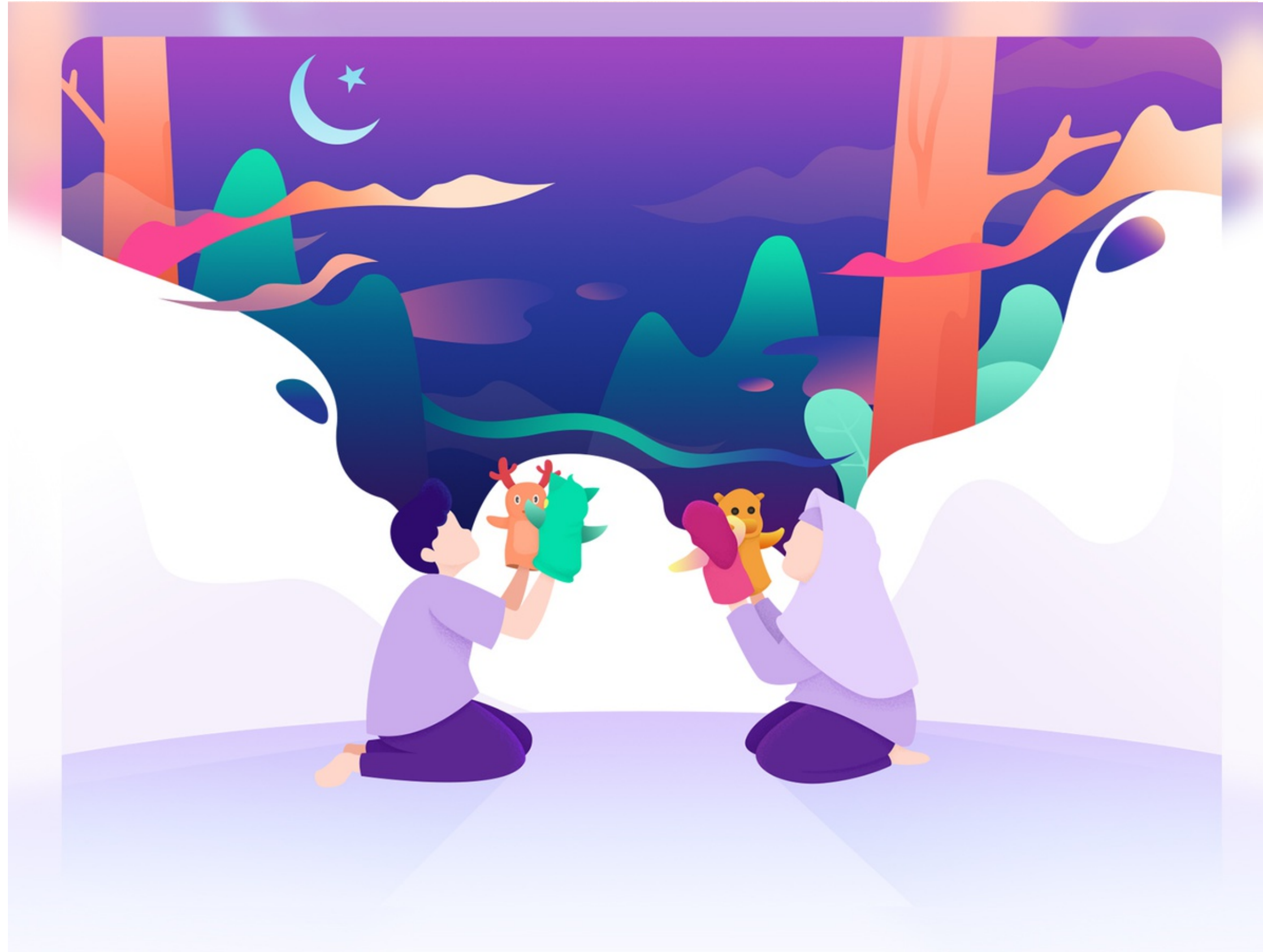
Você vai precisar de papel colorido ou folhas brancas e material para colorir e fita adesiva. Recorte 20 bolas mais ou menos do tamanho da sua mão aberta, sendo 5 de cada cor. Coloque a fita adesiva em cada bola para grudar no chão e faça uma fileira de cada cor. Também vai precisar de uma roleta com as cores, mãos, pés, direita e esquerda. A cada rodada o jogador deve posicionar a mão ou pé indicados na roleta em uma bola da cor sorteada, sem tirar do lugar as mãos ou pés que já estão em alguma bola. Não vale cair e nem derrubar o outro jogador!



| Acompanhar o processo de uma

Vida crescer

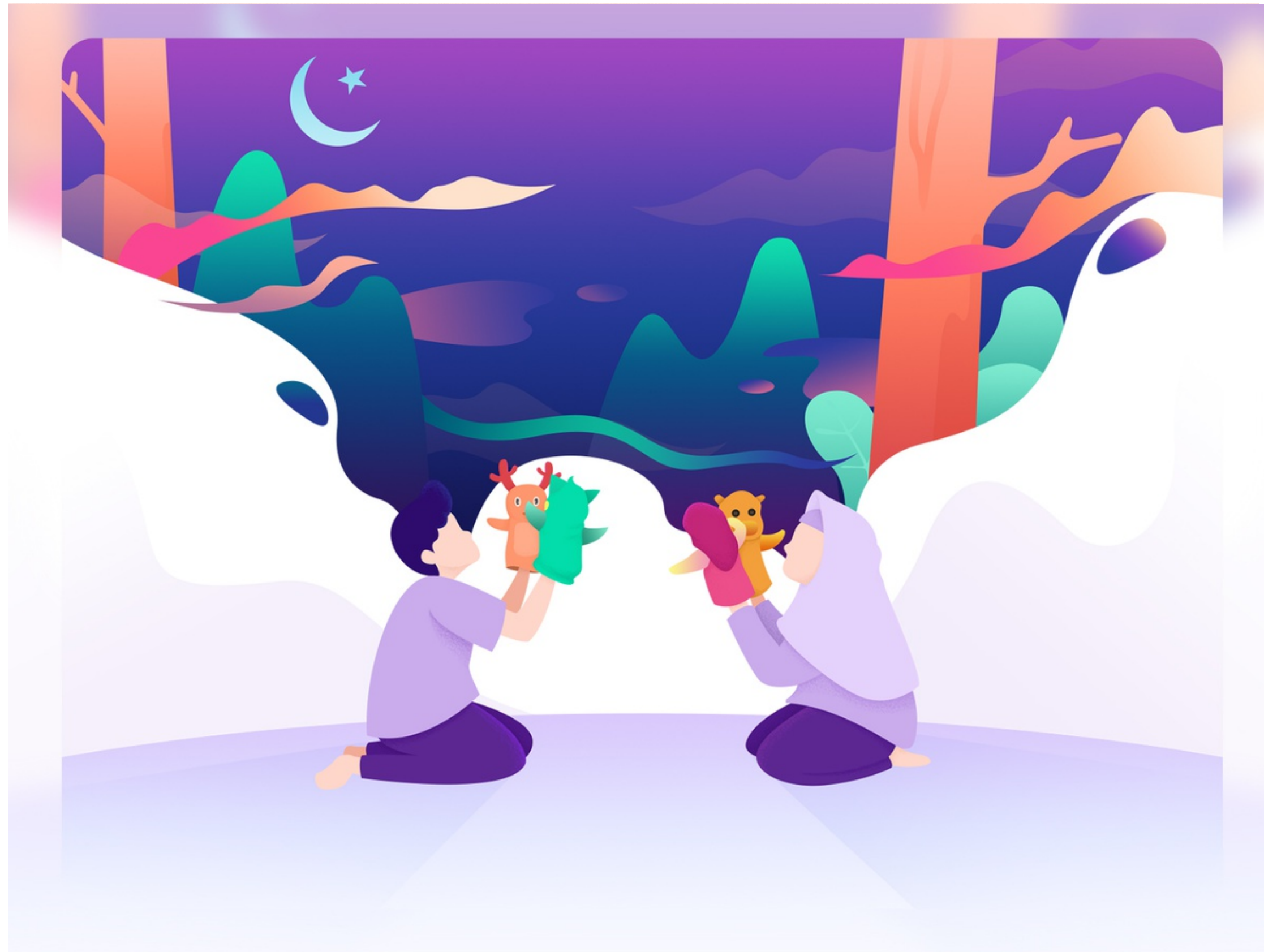
Cuidar de uma vida, ainda que vegetal, faz com que a criança crie uma noção de responsabilidade e veja o crescimento ao longo dos dias que está em casa então que tal plantar um feijão? Coloque o feijão em um algodão molhado dentro de um potinho e deixe em um local iluminado. Observe diariamente como está sua plantinha e molhe sempre que necessário, por volta do terceiro dia ele já formará raízes e logo mais os brotinhos serão visíveis.



Parte 1

Fantoches

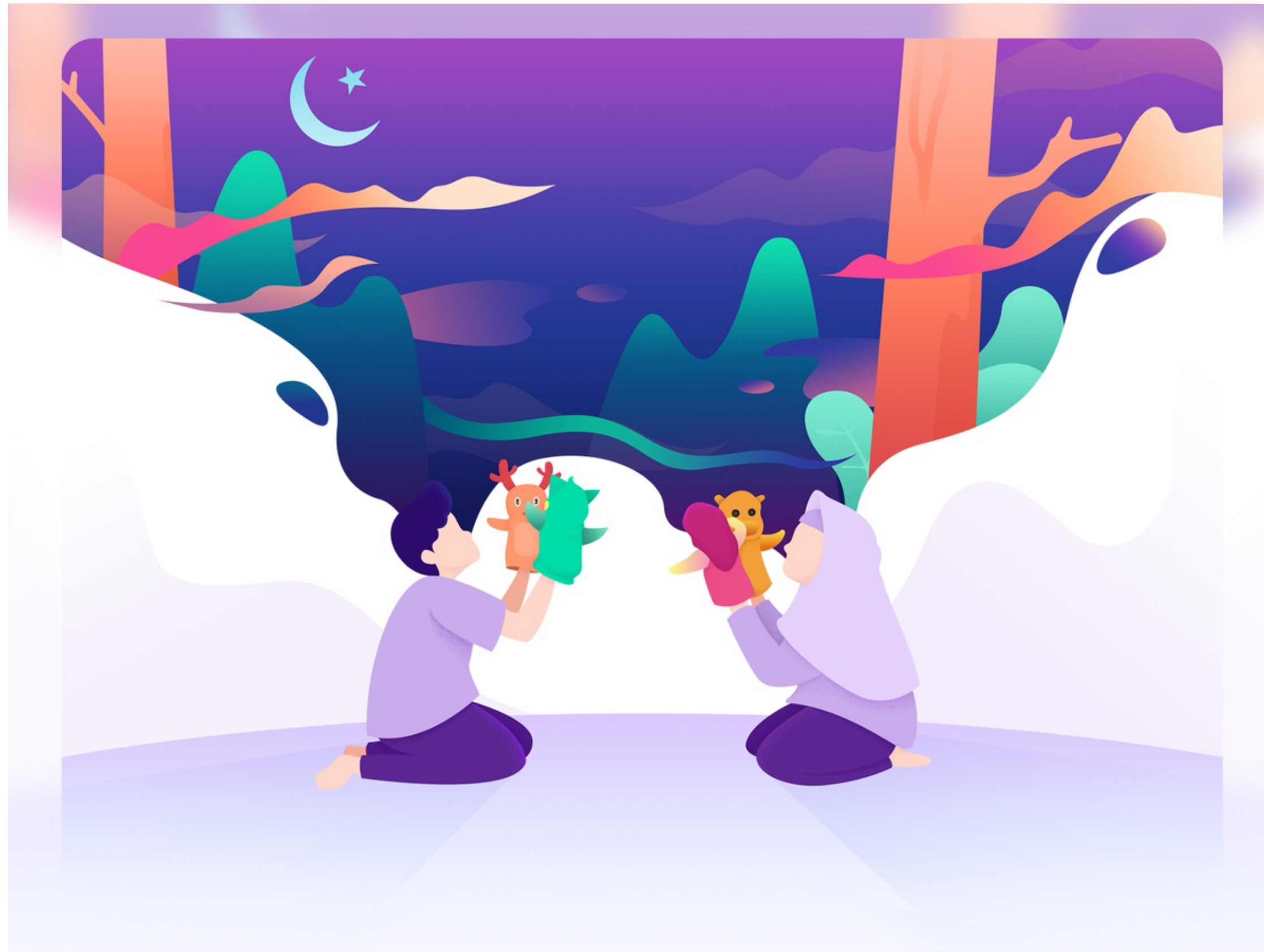
Mais uma dica legal, você já pensou em fazer um novo amiguinho nessa quarentena ? Então vamos lá, você precisa apenas de canetinhas, uma meia velha, botões, roupas velhas ou pedaços de panos que não usa mais, lã colorida ou barbante, uma tesoura e cola quente. Escolha uma meia grande, tem que passar o punho, coloque na mão e marque onde será a boca e os olhos.



Parte 2

Fantoches

Lembrando que a parte de cima da mão será o cabelo, por isso marque um risco ou ponto, depois marque novamente onde será os olhos, eles devem estar localizados nos seus dedos, por fim marque onde será a boca que tem que estar na palma da mão. Depois de tudo marcado, vamos colocar a mão na massa.



Parte 3

Fantoches

Nesse momento é importante que tenha um adulto com você, o que acha ? Corte a lã ou barbante com uma tesoura do tamanho que você quiser, se preferir enrole os fios nos dedos como na imagem para facilitar na hora de cortar. No final cole o cabelo e os olhos (botões) no lugar marcado, com ajuda de um adulto para mexer na cola quente. Se quiser pode recortar um círculo com os tecidos velhos e colocar na parte de baixo da meia, no lugar marcado para a boca. O resto é com você, o seu novo amiguinho pode ter gravata, chapéu, bigode e tudo o que você quiser !



Nem precisa de chuva para esse

Arco-íris

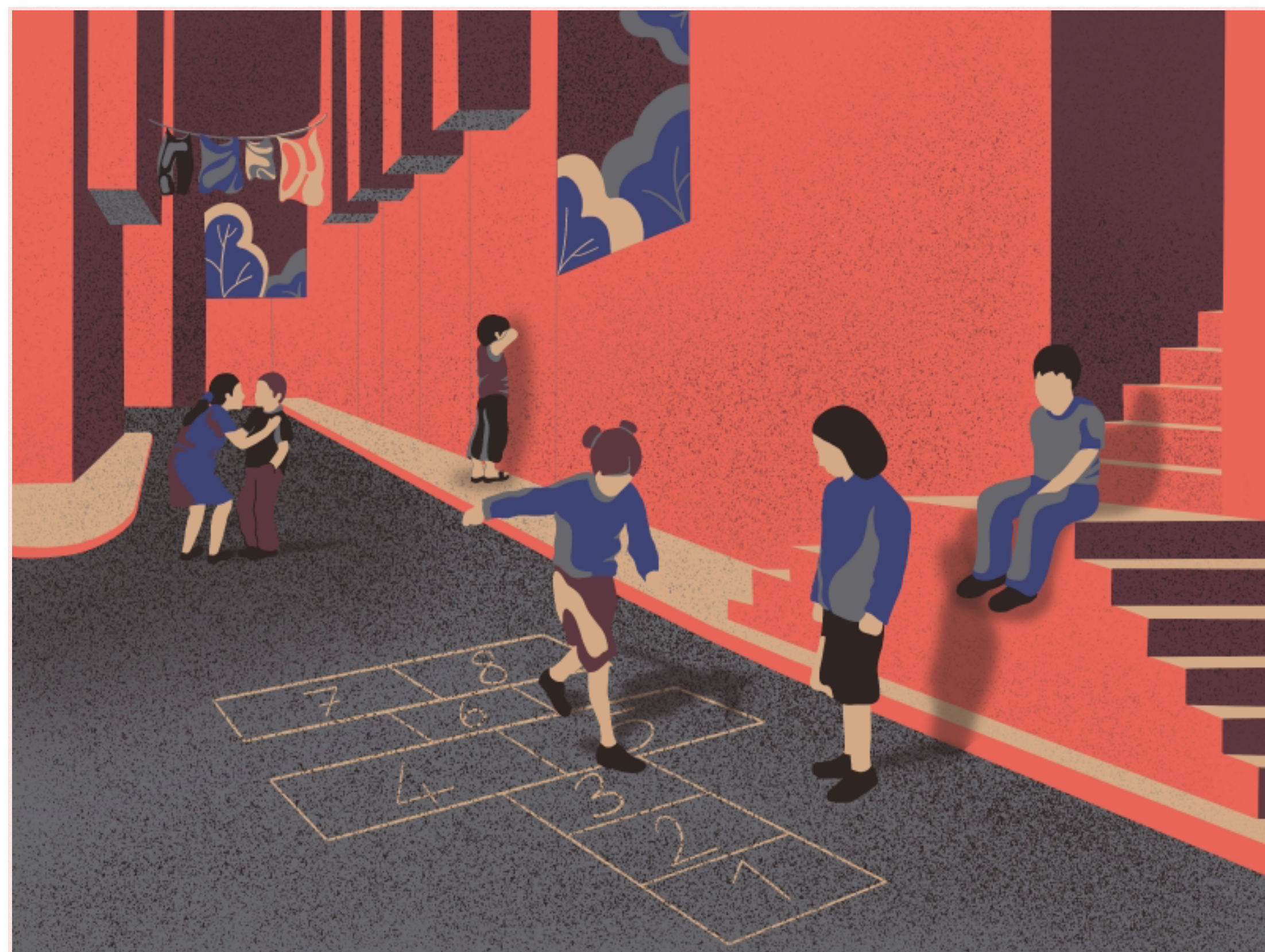
Já pensou em fazer o seu próprio arco-íris ? É fácil, basta um pedaço de papelão, folhas, botões e tecidos, cola, tesoura, barbante e muita imaginação ! Desenhe o molde para o arco-íris no papelão e peça para um adulto recortar, depois basta decidir como você quer organizar e no final você pode colar um pedaço de barbante em cima do papelão para pendurar em algum lugar ! O que acha de usar diferentes materiais ? Brinque com a textura, pode ter algodão, papel alumínio e tecidos.



| Aventura e diversão na

Caça ao Tesouro

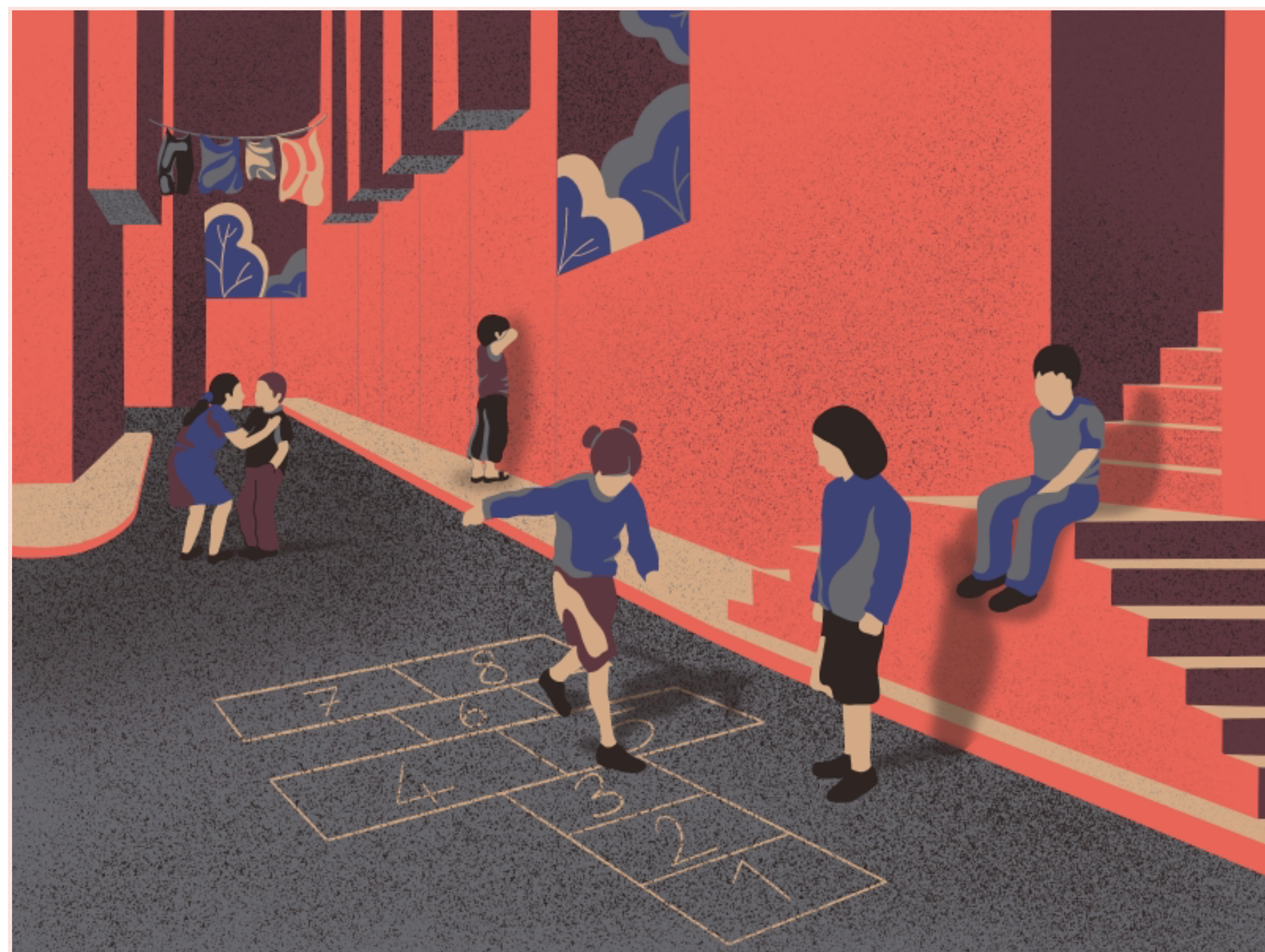
Escolha um brinquedo muito valioso e esconda-o pela casa. Para ajudar as crianças acharem você pode desenhar um mapa do tesouro, deixar pistas pelo chão, dicas em bilhetinhos ou ir dizendo se elas estão quentes (próximas do brinquedo escondido) ou frias (longe do brinquedo escondido).



Um novo estilo de

Amarelinha

Que tal uma amarelinha diferente? O diferencial da amarelinha africana é que duas crianças ou grupos de dois em dois pulam ao mesmo tempo. Você vai precisar de uma fita ou giz para desenhar no chão um quadrado bem grande com 16 quadrados dentro, formando uma grade como na imagem. Cada participante começa a brincadeira no canto esquerdo de um lado da grade, com os pés um em cada quadrado.



Um novo estilo de

Amarelinha

Os dois devem pular para os quadrados à direita ao mesmo tempo. Depois de pular para os dois quadrados ao lado, eles pulam de volta para onde começaram o jogo e aí saltam para os quadrados da frente. Em algum momento as crianças vão se encontrar no meio da amarelinha e se estiverem coordenadas vão cruzar o tabuleiro sem encostar uma na outra.



| A boa e velha

Mímica

Você vai precisar de papel e caneta. Recorte pequenos quadrados de papel para fazer as cartas e escreva ou desenhe algo em cada uma. Crie categorias como animais, objetos, profissões, ações, brincadeiras, etc.

Dicas: se as crianças ainda não souberem ler, as imagens ajudam pois assim elas também podem entender e fazer a mímica. Uma pessoa deve tirar a carta sem que a outra veja e realizar a mímica até que o outro jogador acerte, lembrando que não vale falar ou emitir sons.



| Garrafas pet e um

Boliche

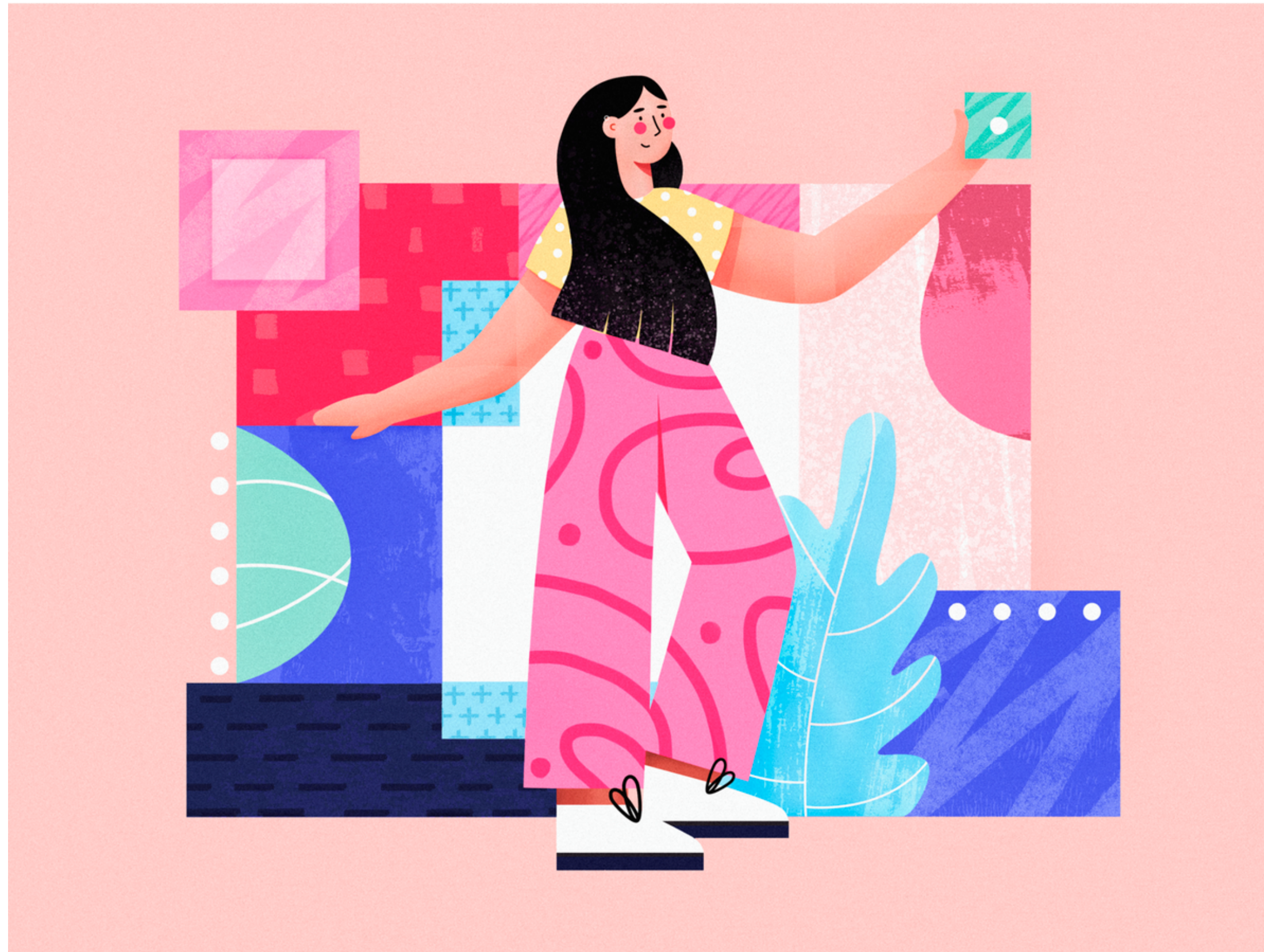
Para improvisar dentro de casa, você pode usar garrafas pet ou caixas para fazer o seu boliche. Coloque-as formando um triângulo com a ponta virada para você. Depois da arrumação é só dar alguns passos para trás, pegar uma bola e jogar ela deslizando pelo chão para que derrube todos os pinos.



| Receita na mesa

Mestre Cuca

Já pensou em colocar as crianças para ajudar na cozinha? Escolham uma receita para fazerem juntos, dê preferência à alguma que tenha massa para que elas possam se entreter, amassar e modelar. Os pequenos também podem ajudar e vão se divertir na hora de lavar a louça, brincando com a espuma e fazendo bolhas de sabão.



| Hora de brincar com o

Alerta cor

Essa brincadeira pede um espaço grande, então se não tiver um quintal pode fazer na sala, tomando os devidos cuidados. Uma pessoa é escolhida para ser o pegador e os demais ficam espalhadas pelo cômodo. O pegador diz “alerta cor!” e os demais perguntam “que cor?”. O pegador, então, escolhe uma cor e todos deverão tocar em algo dessa cor para ficarem salvos, caso contrário, poderão ser pegos.



| Som na caixa, vamos

Dançar!!!

Vamos mexer esse corpinho? Coloque uma música que a criança goste e criem uma coreografia para ela ou você pode escolher uma música que já tenha coreografia e tentar copiar. Para entrar nos personagens, que tal fazer um figurino também ?



Você sabe o que é

Gato mia?

Uma pessoa vai ficar com os olhos vendados e procurar os outros participantes. Quando o pegador encostar em alguém, deve falar “Mia Gato”. Quem foi apanhado deve "miar" para a pessoa tentar adivinhar quem é, caso acertar, quem miou vira o próximo pegador.



Você sabe como brinca de

Elástico?

Para brincar basta um elástico de calça ou meia-calças de aproximadamente três metros de comprimento. Caso você tiver outras crianças que moram junto com você pode chamar ou se preferir use duas cadeiras. Duas crianças devem colocar o elástico ao redor das pernas formando um retângulo e um dos participantes se posiciona ao lado do elástico e pula no vão com uma ou duas pernas. Os pulos devem ser alternados conforme o combinado com outros jogadores, por exemplo, pode pular com uma perna só, pisar em cima do elástico e cruzar, pode ser cantar uma palavra ou escolher nome de comidas para cada movimento !



Use sua imaginação na

Cabaninha

O lugar não importa pode ser na sala, no quarto ou do lado de fora. Você vai precisar de cobertores, lençóis, cangas, tapetes, almofadas, sofá, cadeiras, bancos, mesinhas, prendedores de roupas. Use a sua imaginação, pode ser um castelo, um forte, a toca do coelho ou um acampamento no meio da floresta !



Mãos pra cima

STOP

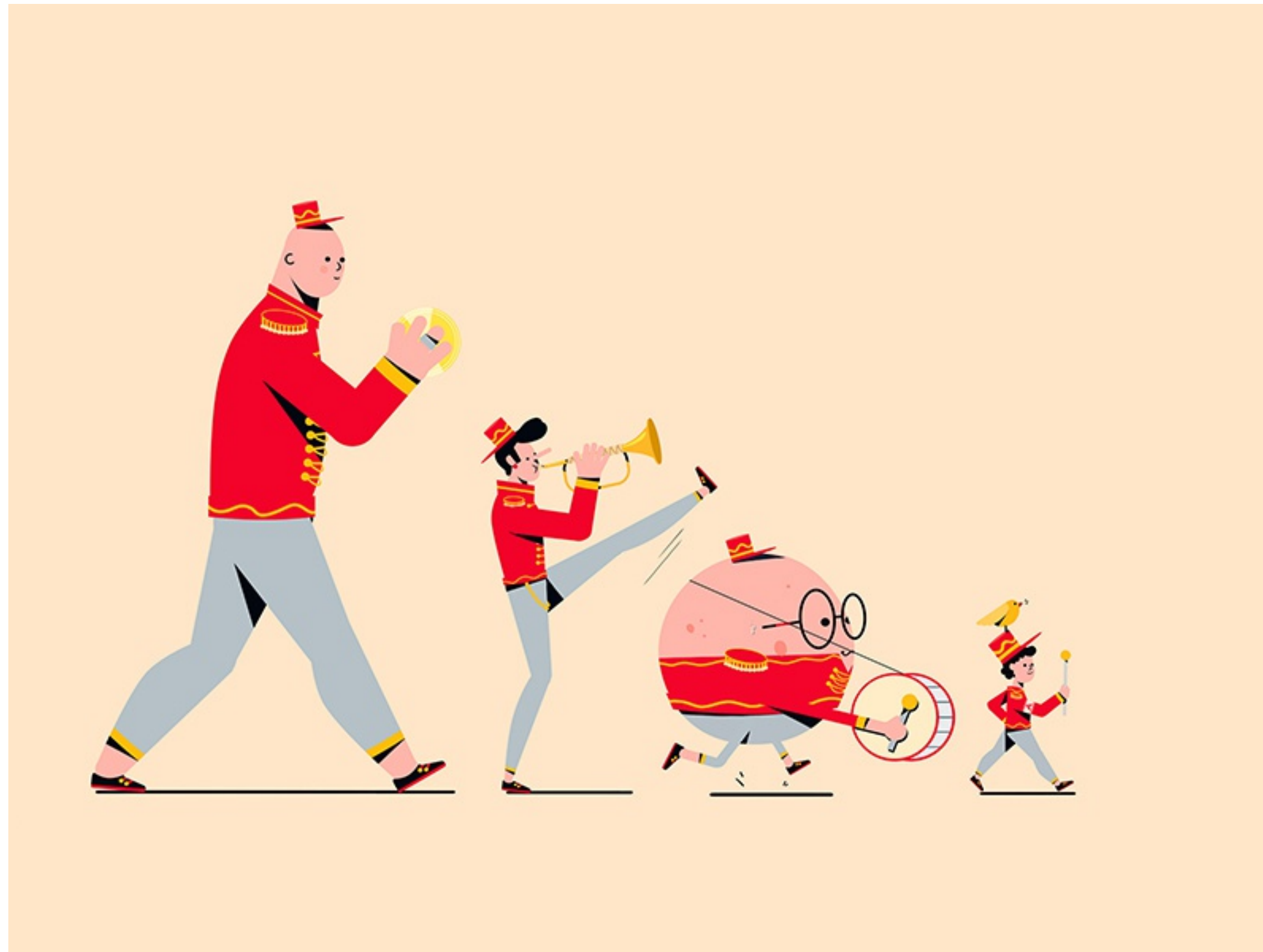
Para esse jogo vamos ter que chamar a família ! Basta algumas folhas de papel e lápis ou caneta, definam em conjunto as categorias do jogo como cores, animais, carros e nomes de cidades. A partir do que foi escolhido, todos devem escrever as categorias em um papel. Escolhida uma letra, todos preenchem a folha, de acordo com as categorias, com palavras que comecem com a letra escolhida. Aquele que acabar primeiro grita “Stop!” e todo mundo deve parar de escrever. Cada pessoa deve falar o que colocou em cada espaço !



| Pegue papel para o

Origami

Com papel colorido e muita imaginação, o que acha de fazer origamis ? Tem chapéu de soldado, barquinho, avião, passarinho e muitas outras ideias. Depois, você pode usar as criações para enfeitar a sua casa !



Muito ritmo para sua

Bandinha

Você sabia que podemos montar um tambor com apenas uma lata , tesoura, elástico e uma bexiga cortada ? é isso mesmo temos apenas que cobrir o lado aberto da lata com a parte da bexiga sem o nó, para isso peça para um adulto cortar “essa pontinha” para você. Quando terminar coloque a bexiga na parte aberta da lata e prenda com um elástico. E ainda tem a vantagem de transformar o trabalho de decorar a lata numa atividade de arte bem bacana ! Para as baquetas, pegue dois palitos de churrasco ou duas varetas de bambu e coloque nas pontas rolhas de vinho ou enrole várias camadas de fita. Outra ideia é com a ajuda de uma adulto é fazer castanholas com tampas de garrafas de vidro e papelão, basta recortar pedaços de papelão com as pontas curvadas e colar duas tampas de garrafas nele. Você pode decorar como quiser !

Obrigado

Para mais informações nos siga no Instagram



projetocolunafeliz

