

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA**



GUIA DE VIVÊNCIAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

EDUCAÇÃO INFANTIL

VOLUME I

Ficha Técnica

Equipe de Elaboração

Corpo Docente da Educação Infantil:

Cláudia Maria de Lima

Maria de Fátima de Oliveira

Renata da Costa Lima

Simoni de Castro Pontes

Teresa Cristina Dantas da Silveira

Thais Thalyta da Silva

Corpo técnico administrativo:

Déubia Souza Nascimento Martins

Emily da Silva Nascimento

Joelma Alves Galvão Magalhães

Rayanna Beatriz da Silva Mendonça

Ana Lúcia de Souza Melo Assis

Érika Maria Gomes de Araújo Nóbrega

Jânio Cavalcanti Rodrigues Júnior

Joana D'arc Torres de Brito

Equipe de Sistematização e Revisão

Cláudia Maria de Lima

Renata da Costa Lima

Thais Thalyta da Silva

Diagramação

Cláudia Maria de Lima

Thais Thalyta da Silva

Quem Somos?

Universidade Federal da Paraíba

Margareth de Fátima Formiga Melo Diniz - Reitora

Superintendência de Ensino Básico, Técnico e Tecnológico

Gildecy Alves de Lira - Superintendente

Direção do Centro de Educação

Wilson Honorato Aragão - Diretor

Swamy de Paula Lima Soares - Vice-diretor

Departamento de Educação Básica

Fernanda Mendes Cabral Albuquerque Coelho - Chefe

Emília Cristina Ferreira de Barros - Adjunta

Coordenação Geral

Patrícia Bezerra Batista Ramos

Corpo Técnico Administrativo

Secretaria

Ângela Maria Batista Rodrigues de Macedo

Coordenação Pedagógica

Déubia Souza Nascimento Martins - Pedagoga

Emily da Silva Nascimento - Psicóloga

Serviço Social

Joelma Alves Galvão Magalhães

Rayanna Beatriz da Silva Mendonça

Nutrição

Ana Lúcia de Souza Melo Assis

Érika Maria Gomes de Araújo Nóbrega

Enfermagem

Jânio Cavalcanti Rodrigues Júnior

Joana D'arc Torres de Brito

Corpo Docente

Educação Infantil

Cláudia Maria de Lima

Maria de Fátima de Oliveira

Renata da Costa Lima

Ranyeri D'ávila Alves Coelho

Simoni de Castro Pontes

Teresa Cristina Dantas da Silveira

Tháís Thalyta da Silva

Ensino Fundamental I

Alexsandra Carvalho de Souza

Amanda Sousa Galvíncio

Ana Lúcia do Nascimento Pereira

Emília Cristina Ferreira de Barros

Maria Cristina Trajano Queiroz

Marlúcia Cabral dos Anjos

Maria das Graças Soares da Silva

Ranyeri D'ávila Alves Coelho

Ruttany de Souza Alves Pereira

Às crianças



Querida Criança,

Que tal vivenciar uma rotina cheia de alegria, diversão e muito aprendizado? Para isso, sugerimos a você e a sua família momentos de muita interação, fantasia e imaginação, por meio de histórias, jogos, brincadeiras, música, dança, teatro e artes visuais.

Lembramos que, para vivenciar cada momento com alegria, você precisa acreditar no seu potencial enquanto criança, que pensa e age de uma maneira muito própria, por isso, necessita ser amada e respeitada. Use a sua imaginação e criatividade!

Com carinho, as professoras.



Para início de conversa...

Este Guia de Vivências compreende o primeiro volume de uma série a serem socializados por nossa escola durante o período de suspensão das atividades presenciais devido a pandemia da Covid-19. Como explicado no Guia de Orientações às Famílias, trata-se de um material sugestivo que pode ser útil para potencializar com organização e ludicidade as rotinas das crianças do Infantil III, IV e V da EEBAS. Neste volume, traremos um conjunto de experiências em torno da temática Família.



Como funciona o Guia?

Esse material se organiza em torno de 20 (vinte) vivências a serem realizadas com as crianças da Educação Infantil durante o período do mês de maio. Cada vivência, apresentará 3 (três) possibilidades de experiências, mobilizadas a partir dos eixos Interações e Brincadeiras. As vivências iniciam sempre a partir de uma História e é seguida por duas propostas de experiências, que podem variar entre:

IMAGINAÇÃO

Exploração do faz de conta.

ARTE

Experiências em música, teatro, dança e artes visuais.

JOGO

Criação e experimentação de jogos e brincadeiras.

MOVIMENTO

Brincadeiras de estímulo ao movimento corporal.

A cada 4 (quatro) vivências, propomos uma de cinema em família.



Após a apresentação das vivências, vem as dicas da Coordenação Pedagógica, Serviço social, Saúde e Nutrição.

Por que escolhemos o tema Família?



Nesse primeiro Volume, buscamos partir de um tema central para mobilizar todas as vivências propostas para a rotina do mês de maio.

O tema emerge do momento que estamos vivenciando, que nos desperta mais cuidado com nossas famílias, seja pela necessidade de maior aproximação ou pelo distanciamento para proteção. Aproveitem essa oportunidade para estreitar laços e promover momentos especiais de maior atenção e afetividade.

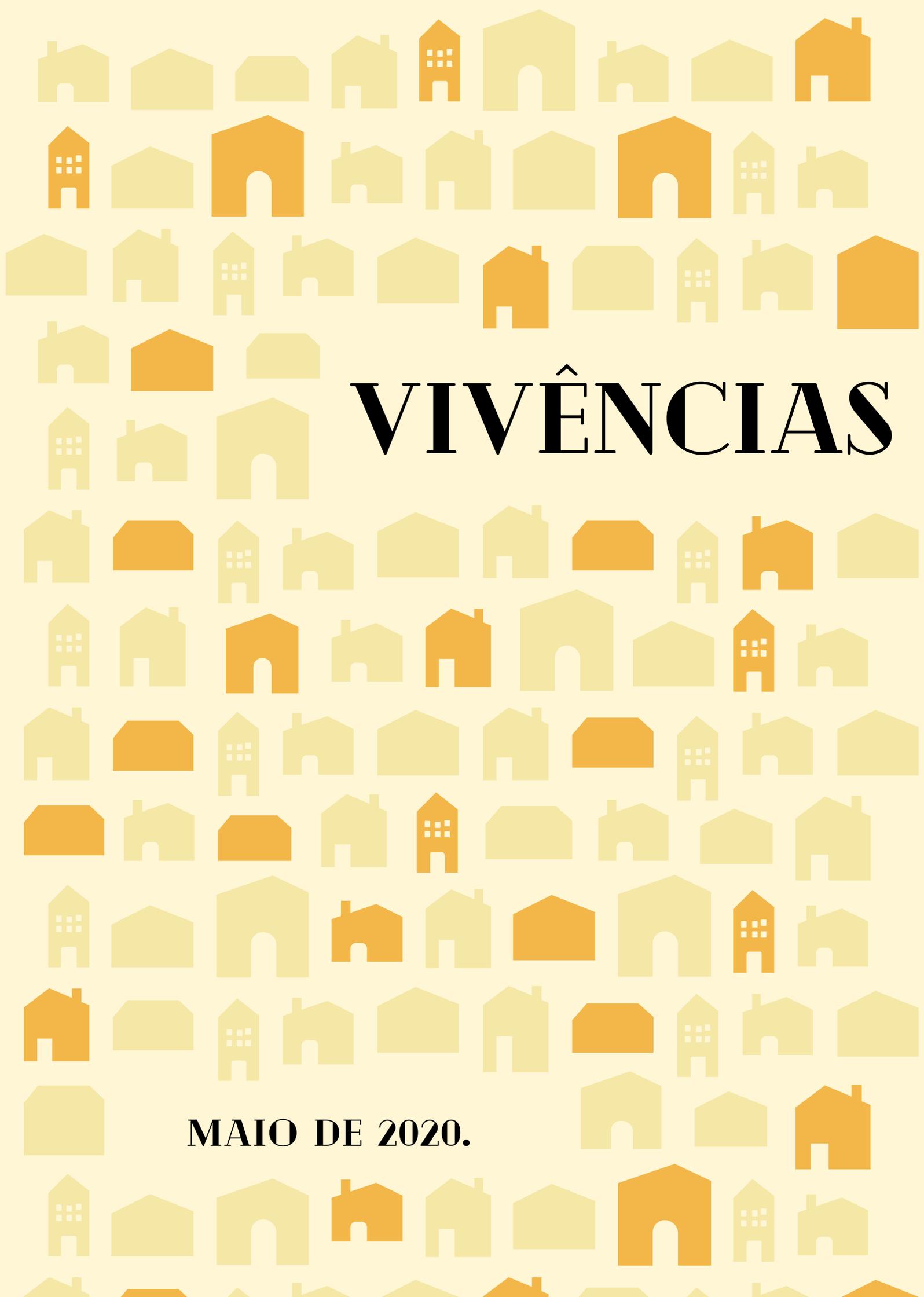


Eu Tenho Uma Família
(versão: Hélio Ziskind)

<http://www.helioziskind.com.br/index.php?mpg=08.00.00&nfo=376&leta=M>

Quem é?
que veio cuidar de mim
quando eu chorei de dor
mas ela me acalmou
quem é?
quem é?
que tanto brincou comigo
que sempre foi meu amigo
e comigo sonhou
quem é?
quem é?
que vem sempre me ajudar
nas noites que eu sinto
medo
de ver assombração
quem é?
quem é?
minha família!
a que me teve em seus
braços
e me viu crescer
minha família!
é gente que me quer bem
e eu quero bem também
somos família!





VIVÊNCIAS

MAIO DE 2020.

VIVÊNCIA 1

História: O Livro da Família

Disponível em:

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



Conversa: Como são as famílias que aparecem na história? E como é a sua?

Arte:

Faça uma linda representação de sua família. Para isso, você pode usar diferentes materiais como: palitos de picolé ou de fósforo, recortes de jornais ou de revistas, tintas, lápis de colorir, giz de cera, entre outros. Agora observem essas obras de arte e a que você produziu. Todas as famílias apresentadas nas obras são iguais? O que tem de semelhante e diferente? Onde essas famílias estão? O que fazem juntos?



Di Cavalcanti



Tarsila do Amaral

Jogo:

Você tem alguma foto de família? Que tal montar um quebra-cabeça com ela? Faça as marcas atrás da foto para recortar e separar as peças do quebra-cabeça. Depois disso, é só vocês montarem juntos. Caso preferiam, podem desenhar juntos a família em um papel e depois montar o quebra-cabeça.

VIVÊNCIA 2

História: Quintal da Cultura:
Minha família

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZM5EUcv2js>



Conversa: Quem são os membros da sua família? Vamos dizer o nome e o que eles são? Além de filho(a), você também é neto(a)? Primo(a)? O que mais?

Movimento:

Vamos brincar de mímica? Vocês podem imitar alguém da família para que o(s) outro(s) tente(m) adivinhar quem é.



Imaginação:

Hora de brincar de faz de conta em família. Imaginem que você é o papai ou a mamãe e eles são seus filhos. Brinquem de cuidar da casa, cuidar dos filhos, passear, entre outros. Se preferirem, podem usar bonecas(os) que tenham em casa para representar.

VIVÊNCIA 3

História: As famílias do mundinho

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=PAq8OTplqX8>



Conversa: O que você achou da História? Que parte mais gostou? Por quê? Todas as famílias são iguais?

Jogo:

A história mostra que as famílias podem ter características e preferências diferentes. Que tal pensar sobre como é sua família? Reflitam sobre o que vocês gostam? Quais são as comidas favoritas da sua família? Após a conversa, produzam juntos um jogo da memória com as comidas favoritas da sua família? Vocês precisarão recortar um papel em pares e desenhar duas vezes a mesma comida.

Depois que todos os pares estiverem prontos, só virar as peças e começar a jogar.



Imaginação:



Vamos brincar de cozinhar? Organizem um cenário com seus brinquedos e prepare uma deliciosa comidinha para sua família. Brinque de montar pratinhos com as comidas que vocês gostam. Pode ser com o que você tiver disponível. Para esse momento, entreviste cada membro da sua família e pergunte: Qual a sua comidinha favorita? Que alimentos mais gostam? Será que dá para levar esse faz de conta para realidade e ajudar um familiar a preparar uma refeição ou a mesa? Caso sim, aproveitem o momento e comam juntos. 12

VIVÊNCIA 4

História: Guigo descobre o que é família

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=DKhhmncM-8Q>



Conversa: Guigo descobriu o que é família. Agora é com vocês, converse com a mamãe e o papai sobre o que é família pra vocês. O que mais gostam de fazer juntos?

Arte:

Agora é sua hora de contar histórias sobre sua família através de um teatro de sombras. Com o enredo da história já em mente, vocês têm duas opções: a primeira é desenhar os personagens, recortá-los e fixá-los em palitos (picolé, churrasco, etc.) para em seguida projetar as sombras desses personagens - utilizando uma lanterna - em um tecido; a segunda opção é utilizar o próprio corpo para projetar as sombras no tecido.



Movimento:

Vamos brincar de estátua? Coloque uma música para dançar em família, quando a música parar todos devem ficar em posição de estátua, quem não conseguir, paga uma prenda ou sai da brincadeira.



CINEMA EM FAMÍLIA

Filme: Shrek para sempre

Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=M3_XrtBGJJ0



Você gostou do filme? Como vivia a família do Shrek? E na sua família, como é a convivência em família? Conversem sobre o que é legal e o que precisa melhorar na convivência familiar?

VIVÊNCIA 6

História: As famílias do mundinho

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=tMhP9WccFnY>



Conversa: Quem apresenta a família? O que você achou dessa família?

Imaginação:



Reúna as pessoas da família e grave um pequeno vídeo apresentando todos da sua casa (Tudo bem se alguém não quiser aparecer).

Jogo:

Vamos jogar 'Quem é?'

Desenhem algumas pessoas da família para ser as cartas do jogo. No início da partida cada jogador tira uma carta com a carinha que o adversário terá que adivinhar e a esconde consigo. A ideia é descobrir a identidade do seu adversário. Faça as perguntas certas e, a cada resposta do adversário, elimine os suspeitos, para chegar mais perto de descobrir quem é. Cada jogador faz uma pergunta de cada vez. Mas tome cuidado para não adivinhar errado, senão perderá a partida. Quem acertar primeiro qual a carinha do adversário, vence a partida.



VIVÊNCIA 7

História: A cor de Coraline

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=s7pOjeqVMOY>

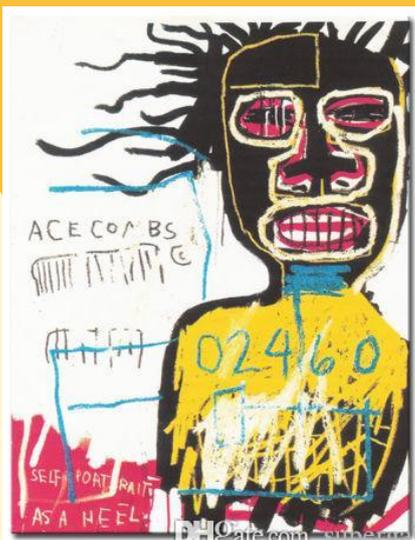


Conversa: O que você achou dessa história? Na sua família todos têm a mesma cor de pele? Que cores tem sua família?

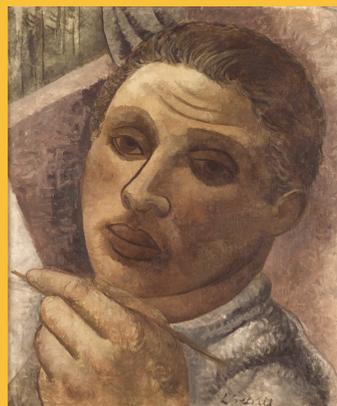
Arte:

Convide as pessoas de sua família para fazer um autorretrato. Primeiro, olhe-se bem no espelho e vejam sua cor e características de seu rosto. Agora, tentem representá-las. Depois coloquem todas as produções juntas para uma exposição em família.

Veja algumas obras de artistas que também já fizeram um autorretrato:



Jean Michel Basquiat



Lasar Segall



Autorretrato dedicado al Dr Eloesser, Frida Kahlo, 1940

Frida

Movimento:

Vamos brincar de Elefante Colorido? Todos ficam em roda e o líder da vez fala: – Elefante colorido! Os outros perguntam: – Que cor? O líder deverá escolher uma cor e as outras pessoas deverão tocar em algo que tenha esta cor. Se não achar esta cor o líder irá pegá-lo.

VIVÊNCIA 8

História: O homem que amava caixas

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=UJ1tnReCF74>



Conversa: O que você achou desse homem? Você também ama caixas ou outros objetos? Você já tentou transformar um objeto em outro?

Jogo:

Como o homem que transformava caixa, construir um jogo junto pode ser uma forma de demonstrar amor. Vamos montar um boliche com os membros da família? Junte algumas garrafas e tente caracterizar como alguém de sua família, pode ser colocando o nome ou enfeitando de outra forma. Depois, é só organizar e arremessar uma bola (que você já tenha ou de papel amassado) e ver quais familiares vão cair mais. A cada rodada, não esqueçam de contar quantos ficaram de pé e quantos caíram.



Movimento:

Vamos brincar de caça-objetos? Cada integrante da família escolhe algum objeto que ame e esconde pela casa para os outros saírem à procura. Você pode dar dicas usando o termo 'frio' para indicar que está longe ou 'quente' para dizer que está perto de encontrar.

VIVÊNCIA 9

História: Adivinha quanto eu te amo

Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=8cTgo8_3LXk



Conversa: O quanto você gostou dessa história? O que lhe chamou mais atenção? Quanto você ama sua família? Você sabe o quanto eles te amam?

Imaginação:

Vamos viajar em família? Mas sem sair de casa! Tem familiares que você ama, mas não estão com você nesse período? Que tal fazer de conta que vocês irão visitá-los? Crie um carrinho, barquinho ou avião com papel ou outro material disponível para fazer esse passeio de faz de conta.

Arte:

Escute essa música <https://www.youtube.com/watch?v=jmQoDtE3o1Y> sobre saudade. Ela te faz pensar em alguém? Que tal gravar um vídeo ou áudio usando-o para demonstrar suas saudades a um familiar que esteja distante? Ao terminar é só enviar para ele(a).





CINEMA EM FAMÍLIA

Filme: Os Incríveis

Disponível em:

<https://www.youtube.com › watch>



Que assunto o filme aborda?
Como vivem as mulheres heroínas da sua família? Que tal brincar de super-heróis juntos? Vistam suas capas e organizem um plano infalível para enfrentar em família essa pandemia.

VIVÊNCIA 11

História: Família de A a Z

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oyty-tfckLM>



Conversa: O que você achou da história? Na história, cada família tem uma quantidade diferente de pessoas. E na sua, quantas pessoas tem? Como elas são?

Imaginação:

Vamos fazer Esculturas da família?

Para preparar a massa utilize: papel higiênico, água sanitária e cola - siga as instruções do vídeo.

Caso não tenha cola, veja o vídeo para aprender a fazer uma cola caseira. Agora é a vez de fazer a escultura dos membros da família, observe as imagens e use sua imaginação.



Imaginação::

Junte as esculturas prontas e brinquem com elas, recriando cenas cotidianas de sua família.

VIVÊNCIA 12

História: Amigãozão - Família Especial

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=9wi0UWxnMOA>



Conversa: Você gostou da História? Sua família é grande ou pequena? Quantas pessoas têm?

Jogo:

Façam uma lista dos familiares e preparem um bingo com o nome da sua família. Escolham alguns familiares para anotar o nome e façam cartelas com nomes diferentes para cada jogador. Um adulto deve escrever todos os nomes e ir sorteando as palavras.



Movimento:

Vamos brincar de coelhinho sai da toca? Vocês podem delimitar um espaço para cada 'coelhinho' ficar (uma cerâmica, por exemplo); e apenas uma pessoa vai ficar de fora. Ela que deverá gritar "coelhinho sai da toca" para todos saírem e trocar de lugar. Quem fica de fora vai gritando e movimentando a brincadeira.



VIVÊNCIA 13

História: Aquitã, o indiozinho

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=kxM0xIN8y8o>



Conversa: Qual é o medo de Aquitã? Quem o ajuda? Você também tem algum medo? Para quem você pede ajuda?

Arte:

Primeiro vocês vão fazer caretas. Será que sua careta assusta? Vejam algumas caretas nesse videoclipe: <https://www.youtube.com/watch?v=XlwuB6xIMxc>. Dancem a música e façam as suas caretas. Depois, cada um pode interpretar uma expressão (medo, alegria, tristeza, empolgação, raiva...). Os outros podem tentar identificar as expressões. Vocês podem ir imitando livremente ou desenhar umas cartas com as expressões para cada um puxar e imitar, enquanto os outros integrantes da família tentam adivinhar.



Imaginação:

Escute essa música <https://www.youtube.com/watch?v=Cm8j6JlgySY> e pense sobre as coisas que você tem medo. Agora, faça de conta que você é um herói ou heroína, amarre uma capa, faça uma máscara e lute contra seus medos. s esculturas prontas e brinquem com elas, recriando cenas cotidianas de sua família. 22



VIVÊNCIA 14

História: A casa

Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=enU8cqHid_4



Conversa: O que você achou da história?
Existe casa feia? A sua é? Por quê?

Jogo:

Vamos montar uma trilha de aventura para chegar até sua casa? Desenhem uma trilha em papel ou no chão e vão juntos criando os desafios (exemplo: ande duas casas, volte uma...) para chegar ao final da trilha. Veja como fazer um dado com rolo de papel higiênico para seu jogo:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=Tvt95LHJJFQ)

[v=Tvt95LHJJFQ](https://www.youtube.com/watch?v=Tvt95LHJJFQ)



Movimento:

Vamos brincar de pic-esconde em casa? Escolha um integrante da família para ser o caçador, este deve contar até dez, enquanto os participantes se escondem, logo após, o mesmo sai a procura. Assim que encontrar alguém, faça uma careta bem divertida. 23



CINEMA EM FAMÍLIA

Filme: Dumbo

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=n5mJQhwS0oc>



Filme DUMBO DUBLADO COMPLETO

Sinopse: Dumbo é um bebê elefante que nasceu com orelhas enormes e com a ajuda de Timóteo, um simpático ratinho, vai se transformar na principal...

YouTube / Filmes by rip download / 1:03:53

Que emoções o filme causou em vocês? Qual a parte do filme que você achou mais emocionante? Sua família já ficou longe de alguém que amam muito? O que fazem para superar a tristeza?

VIVÊNCIA 16

História: Feliz aniversário

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=bMv13XIHxOM>



Conversa: Essa história fala sobre o que? De quem é o aniversário? Como o vovô se preparou para a festa? Você gosta de festa de aniversário?

Imaginação:

Sua família gosta de festa de aniversário? Que tal fazer uma festa de faz de conta? Façam os convites bem legais, convide suas bonecas(os) e preparem um ambiente bem alegre criando enfeites de festa, agora é hora de brincar. Não esqueça de vestir uma roupa bem legal como a do vovô da história. Divirtam-se!

Arte:

Uma festa animada tem que ter música e dança. Que tal dançar com o just dance? Siga os passos de dança e aproveite.



VIVÊNCIA 17

História: A família regrada

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=fq9Y3YYp9qQ>



Conversa: Você gostou da história? Na sua casa tem muitas regras? Quem dá as regras? Que regras são essas?

Jogo:

Que tal construir um jogo de regras para família? Você pode pensar juntos algumas regrinhas (Exemplo: Arrumar o quarto; Contar uma história...) para cada familiar seguir e ao final de cada dia vão marcando para ver quem está conseguindo cumprir. Ao final da semana vocês conferem a pontuação e podem fazer alguma premiação. Montem um quadro bonito e enfeitado para cada familiar.



Movimento:

Vamos brincar de Mestre Mandou. Alguém será o mestre e dirá o mestre mandou, dando uma ordem a seguir (exemplo: pular como sapo, ficar estátua, encontrar e trazer um brinquedo, fingir que tá dormindo). Quem não conseguir cumprir a ordem do mestre irá pagar uma prenda ou levar um ataque de beijos ou cócegas.

VIVÊNCIA 18

História: Menina bonita do laço de fita

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=UhR8SXhQv6s>



Conversa: A menina bonita é boa de resposta? Qual é mesmo o segredo da menina para ser tão pretinha? Você também se parece com as pessoas da sua família?

Imaginação:

Que tal olhar as fotos da família para lembrar dos familiares que se parecem com você? Depois disso, vocês podem montar um varal de fotos e brincar de desfile ou sessão fotográfica. Selecione algumas roupas, acessórios coloridos, fantasias e looks divertidos, para os figurinos e com o celular façam os registros. Vocês podem tentar reproduzir as fotos antigas e também fazer fotos imitando os membros da família que se parecem com você.



Arte:

Pesquisar em jornais, revistas ou livros reutilizável rostos de pessoas que possam se parecer com membros de sua família. Recortem os rostos e cole em um papel para depois completar o corpo desenhando.

VIVÊNCIA 19

História: Nem tudo

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=YwySDY0xOWs>



Conversa: Na sua casa vocês tem muitas coisas? Usam tudo que tem ou não? Vocês tem algum instrumento musical?

Imaginação:

Vamos fazer instrumentos musicais? Olhem as imagens abaixo e se inspirem, criando a partir de objetos que vocês tenham em casa.



Movimento:

Que tal brincar de morto ou vivo? Essa brincadeira envolve muita concentração. Todos ficam andando de forma livre no espaço da brincadeira e aleatoriamente quem comanda a brincadeira vai gritando “vivo” e todos ficam de pé, ou “morto” e todos se deitam no chão. Use o instrumento construído para fazer a marcação da chamada do “vivo” ou “morto”.



CINEMA EM FAMÍLIA

Filme: Os Croods

Disponível em:

https://youtu.be/EPIN_PmOCyl



O que você achou do Filme? Qual personagem você mais gostou? Por quê? O que os Croods faziam para manter a segurança da família? E na sua família, o que vocês fazem para se manter seguros?



**COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
E SERVIÇO SOCIAL**

DICAS

Emoções e pandemia

CUIDANDO DE SI E DO OUTRO

Olá!

Esse é o Sr. Coron. Quer saber como ele afeta as nossas emoções e nossa vida? Clique duas vezes na telinha abaixo.

Agora, siga a DICA e dê uma pausa para se religar a sentimentos mais positivos.



Estilos de Práticas Parentais

Monitoria positiva

É o estilo em que os pais estabelecem regras com explicação e sem brigar. Oferecem ajuda para resolver problemas quando o(a) filho(a) está triste ou aborrecido.

Comportamento moral

Conversam sobre o certo e o errado, seja a partir de situações reais, filmes ou livros. Pais que fazem perguntas e ouvem atentamente aos filhos.

Disciplina relaxada

Falta de firmeza. Quando ameaçam castigar e não cumprem; ficam amedrontados quando o(a) filho(a) fica nervoso(a).

Punição inconsistente

Pais que realizam punição de acordo com o humor. Quando estão alegres não se importam com as coisas erradas que o filho faz e, quando estão nervosos, castigam os filhos.

Negligência

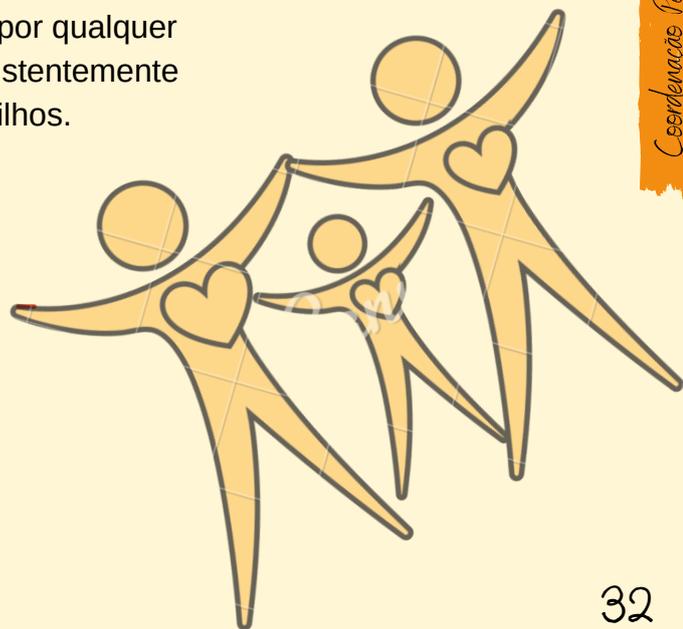
Os filhos sentem dificuldade em compartilhar seus problemas porque os pais estão sempre ocupados.

Monitoria Negativa

Realiza críticas por qualquer coisa. Agem insistentemente com os filhos.

Abuso físico

Pais que machucam fisicamente os filhos, que têm muito medo de apanhar.



Recomendações de Práticas Parentais

PREVENTIVAS

1 Estabelecer/negociar e consequenciar regras.

2 Ter consistência nas próprias práticas e com o(a) cônjuge.

3 Ter autocontrole das emoções.

4 Ignorar eventos triviais.

5 Distrair a criança.

6 Alterar controle de estímulos.

7 Identificar e consequenciar comportamentos habilidosos concorrentes/funcionalmente equivalentes.

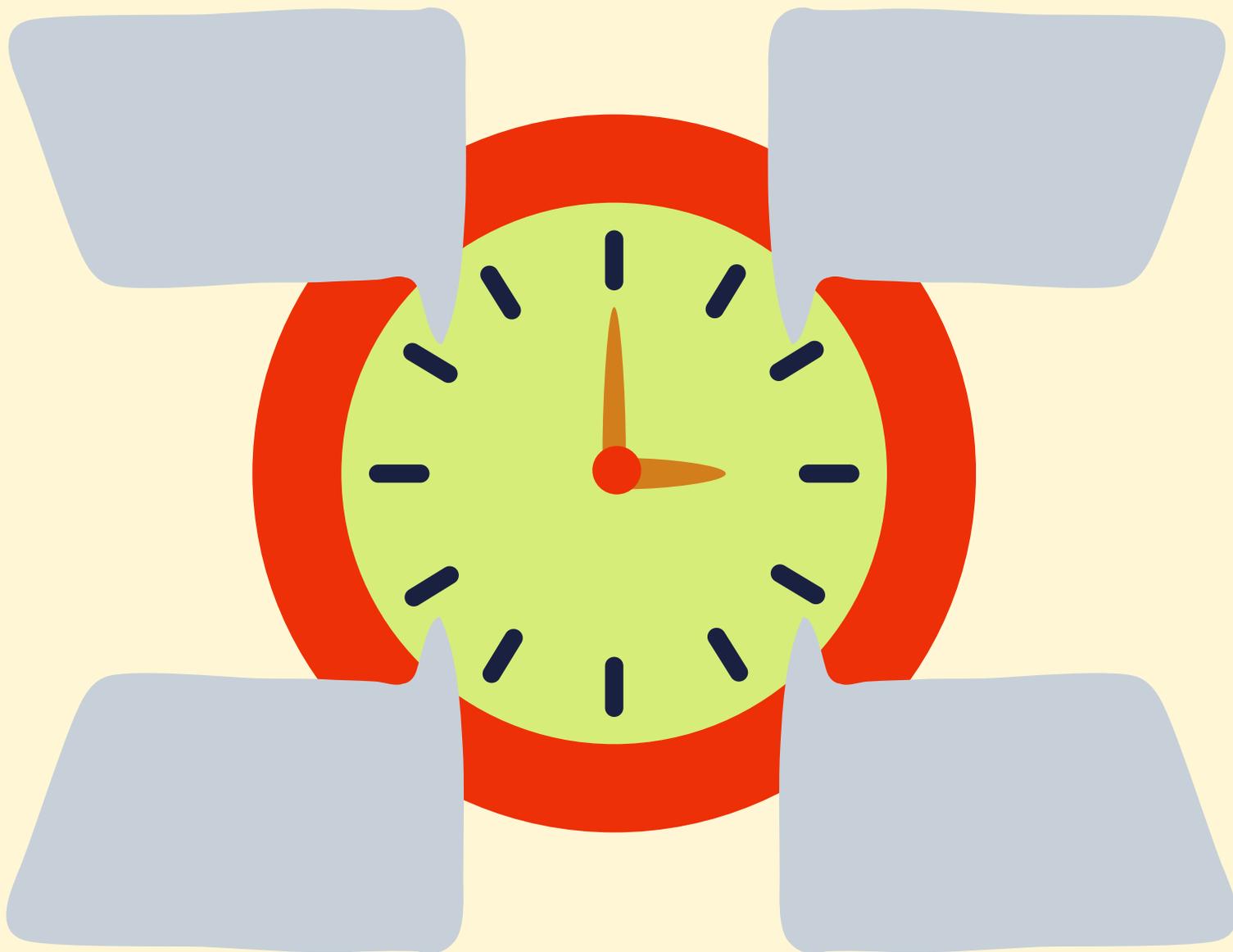


Como a família organiza a rotina de casa



Com a ajuda dos pais, siga os passos a seguir:

- 1) Façam um círculo grande em uma folha de papel;
- 2) Planejem o que fazer no seu dia;
- 3) Colem figuras que representem essas atividades.



DIREITO À

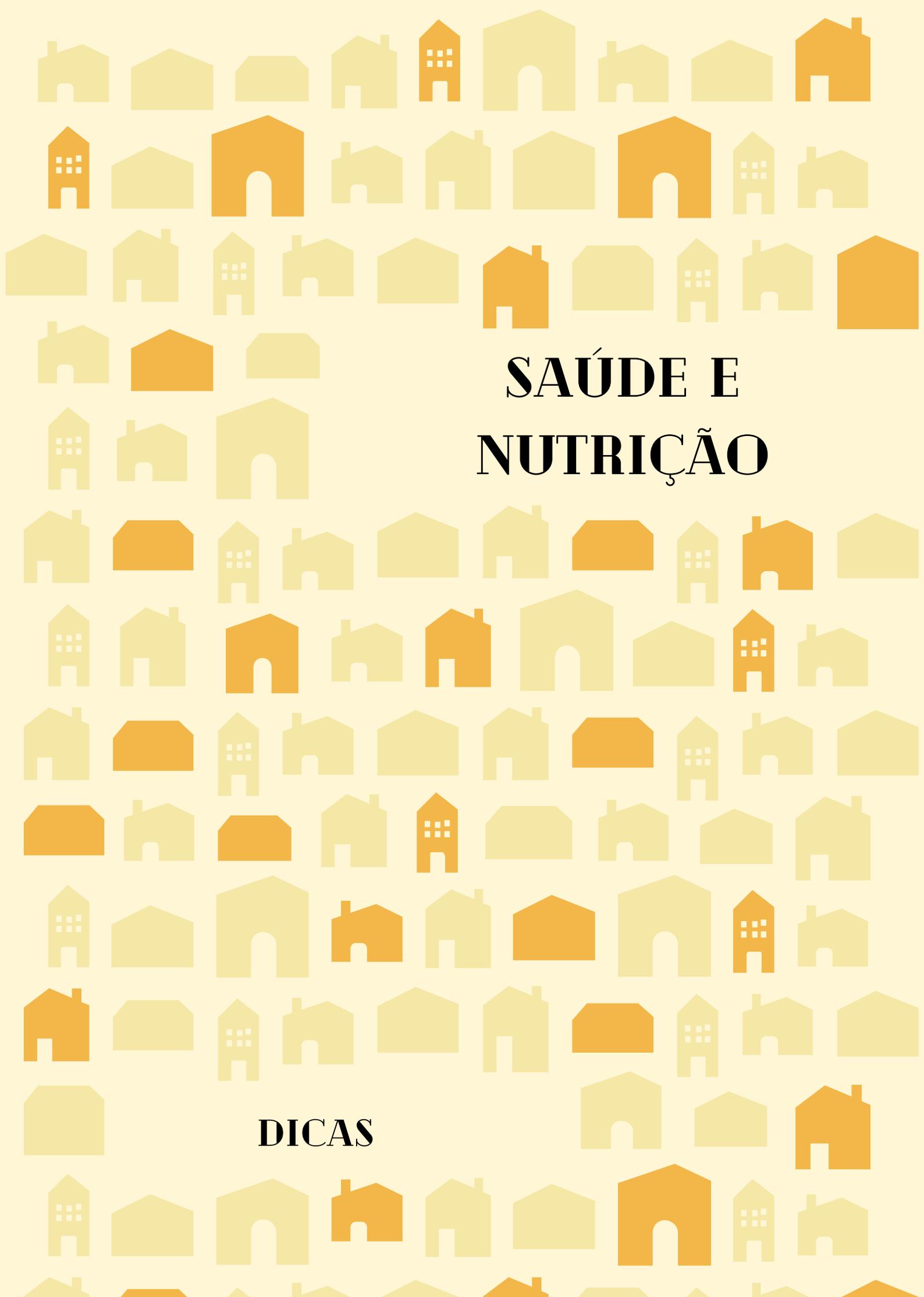
Família

VOCÊ SABIA QUE A FAMÍLIA É ESPAÇO DE AMOR, PARTILHA E APRENDIZAGEM?

A convivência familiar e comunitária é um direito reservado a toda criança e adolescente de ser criado e educado no seio de sua família original, e excepcionalmente se necessário, em família substituta, conforme artigo 19 do Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990).

Assista ao vídeo abaixo e em seguida faça um desenho bem bonito de toda a sua família.





SAÚDE E NUTRIÇÃO

DICAS

Dicas de SAÚDE

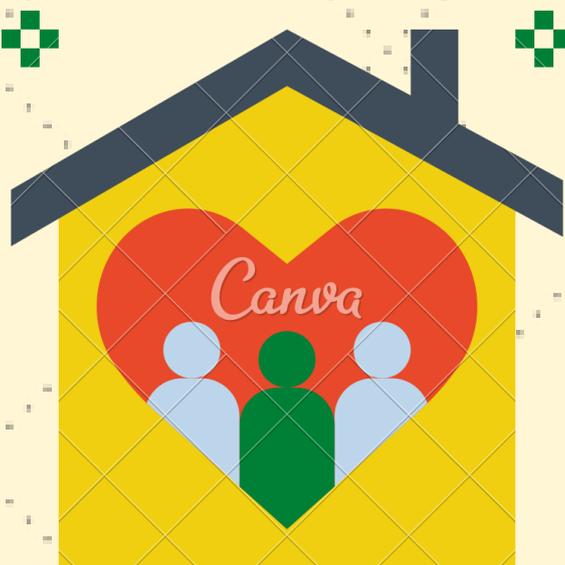
O isolamento social ainda é a melhor forma de prevenção contra o corona vírus, porém se precisar sair de casa não devemos esquecer de algumas medidas que diminuem o risco de contaminação.

O Ministério da Saúde recomenda o uso de máscara, para proteção pessoal e de familiares; lembrando que caso o material de confecção das mesmas seja o tecido, elas devem ser lavadas após 2 horas de uso.

Também vale ressaltar que, de acordo com a Academia Americana de Pediatria, crianças menores de dois anos não devem fazer uso de máscaras, independente do material de confecção, por haver um grande risco de sufocamento.

Lembramos também que em local aberto ou dentro de casa, em que não há casos da doença, não se faz necessário o uso!

Fonte de pesquisa: site do Ministério da Saúde e HealthyChildren.org



Vamos fazer uma máscara para proteção?



Em família, faça uma máscara sem elástico e sem costura.

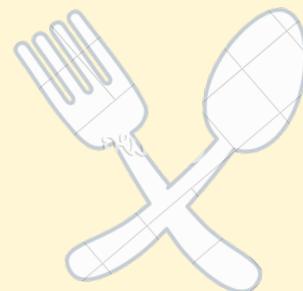
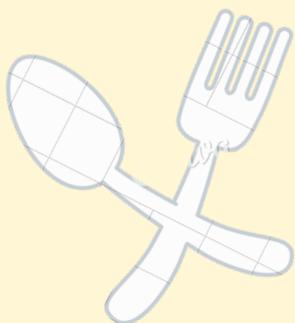
Materiais necessários:

- Uma meia cano curto
- Tesoura sem ponta
- Papel higiênico ou metade de uma toalha de papel

Abaixo, você verá o link explicativo.



Saúde & Alimentação



Você sabe quais são os alimentos que podem ajudar a fortalecer você e sua família?



Para saber mais

Vamos lá...

Alguns alimentos têm o poder de aumentar a imunidade do nosso organismo. Você sabe quais são?

Frutas Cítricas: são ricas em vitamina C; ajudam a construir o "exército" do sistema imunológico, os glóbulos brancos, que são fundamentais para combater infecções.



Mamão: carregado de vitamina C; uma única porção é capaz de oferecer 224% da quantidade diária recomendada do nutriente. O mamão também tem uma enzima digestiva chamada papaína, que tem efeitos anti-inflamatórios. É um alimento rico também em potássio, vitaminas do complexo B e folatos, que são benéficos para a manutenção geral da saúde.

Brócolis: repleto de vitamina A, C e E, bem como muitos antioxidantes e fibras.



Iogurte: prefira aqueles que têm "culturas vivas e ativas" impressas no rótulo, como iogurte grego, kefir, leite fermentado sem sabor, entre outros. Essas culturas podem fortalecer ainda mais o sistema imunológico. Prefira as versões natural e sem açúcar. Além disso, alguns iogurtes são enriquecidos de vitamina D, essencial para regular o sistema imunológico.

Chá verde e chá preto: têm em sua composição flavonóides, que são um tipo de antioxidante. Destacamos o chá verde, que é rico em epigallocatequina galato (EGCG), um poderoso antioxidante que combate o envelhecimento e o desgaste precoce do organismo.



Suco do incrível

HULK



Vamos ensinar para você uma receita bem refrescante e deliciosa que os pais e filhos poderão preparar juntos!

INGREDIENTES:

- Couve picada a gosto (em torno de 200g)
- Suco de 2 limões (pode usar laranja, abacaxi, maracujá)
- Açúcar demerara ou mel para adoçar (se achar necessário quebrar a acidez do limão).
- Água (em torno de 600 ml)

MODO DE FAZER:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até ficar bem misturadinho. Depois é só coar, se for necessário, e beber!!!

Delicioso e super forte!





Esse Guia de Vivências, fruto de reflexões e discussões no âmbito da Educação Infantil da EEBAS, foi elaborado com muito zelo e carinho. Desse modo, esperamos que o mesmo seja útil na rotina de nossas crianças e que suscite divertidas experiências em família.

Gratidão pela confiança e parceria.
Equipe de elaboração.

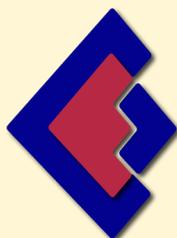




Universidade Federal da Paraíba

SEBTT

Superintendência de Ensino
Básico, Técnico e Tecnológico



Centro de Educação



Escola de Educação Básica