CSB360®
NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

FÉRIAS
A BRINCAR E APRENDER

Artigo desenvolvido por:
Fisio kids
clínica especializada em reabilitação pediátrica

Verão é tempo de novas experiências e novas aprendizagens! As crianças aprendem através da experiência sensorial (ver, ouvir, cheirar, sentir,…), da observação e imitação dos outros e através do brincar. Durante a brincadeira, as crianças também desenvolvem autoconfiança e capacidade de se manterem concentradas porque observam os efeitos das suas ações. Brincar em grupo com outras crianças fomenta as competências sociais e facilita a cooperação. Brincar com adultos oferece mais estrutura e modelos de interação e de comportamento.
Brincar permite obter novas informações através da experiência, ou seja, da aplicação concreta dessa informação. Quanto mais criativa for a brincadeira, maior variação dos resultados do seu comportamento a criança vai poder observar! Mas o mais importante é divertir-se a brincar. Alguns estudos têm demonstrado que a emoção tem uma influência substancial na aprendizagem, nomeadamente na atenção, memória, raciocínio e resolução de problemas. A associação de emoções positivas a contextos de aprendizagem aumenta a motivação das crianças. Em período de férias, os pais estão mais disponíveis para atender às iniciativas dos seus filhos, sem as limitações dos horário e rotinas.

Em seguida, sugerimos uma mão cheia de atividades para fazer dentro e fora de casa, indicando algumas áreas de competências que são estimuladas.

ATIVIDADES DENTRO DE CASA

Jogos de sociedade
São uma excelente forma de cumprir regras e de desafiar crianças competitivas a serem mais cooperativas. Há várias opções para crianças que permitem definir palavras, desenhar, responder a questões, explorar o raciocínio, lidar com o dinheiro, etc.. Alguns exemplos: Monopólio, Pictionary, Scattergories ou Party & Co.

Dobragens
As dobragens do tipo origami são divertidas e podem ser feitas com materiais que já temos em casa e sem grandes custos. Algumas das competências estimuladas com este tipo de atividades são a perceção visuo-espacial, o planeamento e a motricidade fina. A internet tem muitas opções de esquemas de dobragem para escolher. Porque não fazer um sapo saltitante?

Leitura partilhada e dramatização de livros

Ao envolver-se com o seu filho na leitura de um livro, está a explorar com ele linguagem mais complexa e estruturada, a potenciar a capacidade de resolução de problemas e a facilitar a tomada de perspetiva (pôr-se no lugar das personagens). Pegar em roupas ou outros objetos e dramatizar a ação torna tudo ainda mais divertido.

Cantar

Fazer sessões de karaoke nas horas de muito calor é uma forma divertida de ocupar o tempo até poder ir para a praia ou piscina. Cantar desenvolve o vocabulário e a memória auditiva, desperta o seu filho para a rima, e a repetição facilita o reconhecimento de padrões rítmicos e linguísticos. Se adicionarem coreografia, estimulam também a motricidade global.

Cozinhar em conjunto

Podem escolher a vossa receita favorita para cozinhar. Há tanta coisa a fazer! Ler a receita, pesar os ingredientes, planear a execução, fazer movimentos rápidos e coordenados para misturar os ingredientes, cumprir as regras de segurança na cozinha. No final, podem degustar em família, com uma conversa agradável.

ATIVIDADES FORA DE CASA

Mandar cartas ou postais

Já pensou se o seu filho alguma vez enviou ou recebeu uma carta? É uma forma de comunicar à distância que algumas crianças já não compreendem como funciona e cuja importância desconhecem. Ao escrever uma carta e enviá-la pelo correio, podem praticar a leitura/escrita, assim como explorar o processo (para que serve um selo, onde se colocam as cartas, quem as entrega…). Qual é a sensação de receber uma carta? Seria igual para os meus avós? Estas questões também facilitam a capacidade de se colocar no lugar de outras pessoas e perspetivar as mudanças que o tempo e a tecnologia trouxeram às nossas vidas.

Caça ao tesouro

Com algumas pistas escritas em papeis e uma pequena surpresa escondida (de preferência outra atividade divertida, como tintas para pintar ou balões de água), podemos espicaçar a curiosidade das crianças. Terão de ler as pistas, compreendê-las e procurar ativamente.

Jogar ao "eu vejo…" durante passeios a pé ou de carro

Este jogo é simplesmente uma forma de comunicar, pensado nos conceitos e falando sobre eles, e observar, trabalhando a direção e manutenção da atenção. Por exemplo, vejo um cão e digo: "Eu vejo… um animal que ladra." e o outro participante tem que descobrir o que é e onde está.

Acampar no jardim

Uma aventura na segurança do nosso jardim, que será ainda mais divertida se puder ser partilhada com amigos ou irmãos. É preciso planear os materiais que serão necessários, aprendendo novos conceitos, montar a tenda (estimulando competências motoras) e lidar com as emoções de passar umas horas de forma autónoma (Terei medo? O que posso fazer se precisar de ajuda?).

Plantar morangos ou feijões

Semear ou plantar uma plantinha permite às crianças cuidar de algo que está à sua responsabilidade e lidar com a espera de a ver florescer. A vantagem de plantar algo comestível é ter uma recompensa direta do seu trabalho e empenho. Se os avós ou vizinhos tiverem um quintal, podem visitá-los e conversar sobre outras plantas e sobre o trabalho agrícola. São trabalhadas competências cognitivas, sensoriais e emocionais.

BOAS FÉRIAS!