



### Dicas para esse tempo em casa:

#### Deixando o corpo saudável, as crianças ativas e a família feliz

Com carinho, a equipe do Segmento 1 deixou algumas sugestões para a família consultar e registrar nesse período sem atividades escolares.

Você é convidado a compartilhar esses registros em nossas redes sociais ou organizar um diário em família que poderá ser entregue no retorno das atividades presenciais.

#### Segue nossa sugestão:

**Movimente-se!** Utilize os materiais que possui em sua residência. Crie circuitos, dance, cante. O importante é mandar a tristeza embora e deixar a criatividade aparecer com a alegria das crianças.

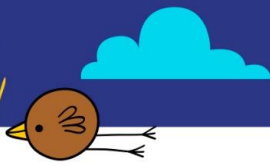


#### Sugestão de sites:

<https://pleno.news/comportamento/casa-e-familia/quarentena-11-brincadeiras-para-fazer-com-as-criancas.html>

<http://universoinfantilrj.com.br/5-atividades-psicomotoras-para-fazer-em-casa-com-seu-filho/>

<https://www.tempojunto.com/2017/04/11/circuito-de-atividades-para-criancas-de-todas-as-idades/>



**Cozinhe!** É hora de encontrar as receitas da família e contar as histórias para as crianças. Escolha uma receita importante para vocês, registre no diário da família ou compartilhe em nossas redes sociais.



**Sugestão de sites:**

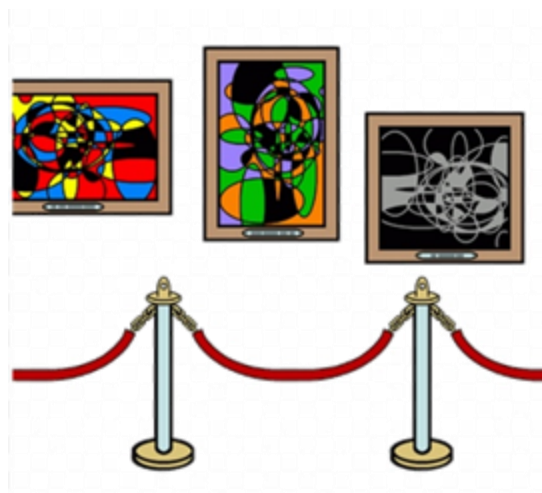
<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/culinaria/guia-da-cozinha/22-receitas-deliciosas-para-fazer-com-as-criancas,60d1662bac47f180c77a65d9f95412abnh3q6mt3.html>

<https://claudia.abril.com.br/gastronomia/receitas-divertidas-para-criancas/>

<https://paisefilhos.uol.com.br/mais/50-brincadeiras-para-o-seu-filho/>

<https://brasileirinhos.wordpress.com/brincadeiras/>

**Passeie sem sair de casa.** Que tal visitarmos museus e exposições? Depois você nos contará o que mais gostou de visitar.



**Sugestão de sites:**

<https://www.melhoresdestinos.com.br/museus-virtuais.html>

<https://exame.abril.com.br/tecnologia/10-museus-para-visitar-online-durante-a-quarentena/>

<https://canaldoensino.com.br/blog/50-museus-virtuais-para-voce-visitar>



**Vamos brincar?** Nossa indicação é um site de brincadeiras. Aproveite e brinque muito!



**Sugestão de site:**

[https://educandopelabrincadeira.com/6-atividades-para-fazer-com-as-crianas-em-casa/?utm\\_source=Educando+pela+Brincadeira&utm\\_campaign=4d2de8f5ea-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2020\\_03\\_19\\_11\\_16&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_e8f282c959-4d2de8f5ea-79533625](https://educandopelabrincadeira.com/6-atividades-para-fazer-com-as-crianas-em-casa/?utm_source=Educando+pela+Brincadeira&utm_campaign=4d2de8f5ea-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_19_11_16&utm_medium=email&utm_term=0_e8f282c959-4d2de8f5ea-79533625)

Nos dias **4 e 5 /5**, organize o seu diário e reveja fotos e vídeos desse período de atividades em casa e se prepare: voltaremos no dia 6/5 com muitas novidades para aprender e brincar.



Ah, e nesse período não poderão faltar aquela **leitura e os filmes** que gostam de ler e assistir juntos!

<https://passeioskids.com/audiolivro-guardioes-da-natureza-youtube-passeios-kids/>

<https://www.gustavorosa.org.br/index.php/projetos/ferias-em-casa>

<https://atividadesdeportugueseliteratura.blogspot.com/2020/03/livros-digitais-gratuitos-para.html?m=1#more>



### Contação de histórias:



- Fafá conta às 10h30 (segunda, quarta e sexta) e 16h30 (terça e quinta)

<https://instagram.com/fafaconta?igshid=t2fn2qnupqeg>

- Mãe que lê às 11h

<https://instagram.com/maequela?igshid=1tj1iqzc74as9>

- Carol Levy às 11h30

<https://instagram.com/carolleavy?igshid=14yiw5frorjpy>

- Marina Bastos às 12h30

<https://instagram.com/marinabastoshistorias?igshid=fi0zcqwblr0z>

- Camila Genaro às 15h

<https://instagram.com/camila.genaro?igshid=1kski4hms7j55>

- Marina Bigio

<https://instagram.com/marianebigio?igshid=14orckr43lfa6>

**Um grande abraço cheio de saudades de toda a equipe do Segmento 1**

