

## Despacho nº 10-EPE -2019/20

Para: Crianças dos Jardins de Infância  
De: Diretor  
cc: Associação de Pais  
Data: 16.03.2020  
Assunto: **ORIENTAÇÕES: Para a Educação Pré-escolar**  
**Guião 01.2020**

### I - Nota Explicativa

Este momento que estamos a atravessar, devido ao quadro epidemiológico do novo coronavírus COVID-19, coloca novos desafios à Escola e implica novas formas de interação entre escola-alunos-famílias.

Foram dadas responsabilidades acrescidas à população e é importante que estejamos todos conscientes e responsáveis, desde logo em termos dos compromissos escolares e educativos. E porque não estás de férias, as tuas responsabilidades são ainda maiores, daí te propormos um conjunto de atividades, para realizares nestes dias de suspensão das atividades pedagógicas presenciais.

Para além da informação contida neste guião, pode sempre consultar a página de internet do Agrupamento (<http://ebaveromar.com/>) e, se precisar, peça ajuda à escola (usa o email ou telemóvel), mas também os pais/família poderão ajudar nesta tarefa. É importante que a criança se mantenha ativa e focada.

Contamos consigo e com o empenho do seu filho/a!

### II – Recomendações Gerais

#### Saúde:

Devido ao coronavírus, nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença:

- Lavar frequentemente as mãos;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel ao lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
- Respeitar as orientações para permanecer em casa e reduzir os contactos sociais.

É importante que observe sempre estas recomendações (pode consultar mais informações na página do Agrupamento) e que contacte o **SNS 24 (808 24 24 24)** caso tenha febre, tosse e dificuldade respiratória, devendo seguir as orientações dos profissionais de saúde e dar conhecimento de tal à escola.

#### Escolares – Educativas e Pedagógicas

Apresentamos uma proposta de horário, que poderás ajustar em função dos seus interesses/ possibilidades/família, mas é importante que a criança mantenha uma rotina, que mantenha os seus hábitos, os seus bons hábitos! Este horário é uma base, que pode ser adaptado aos interesses e possibilidades da criança, mas é importante que seja discutido o horário entre o encarregado de educação e a criança.

Ao longo deste processo, e no seu final, será chamado a avaliar esta “forma diferente de escola”, esta via alternativa e complementar de trabalhar e aprender.

Contamos consigo! Acreditamos no seu filho/a!

## **Orientações/ Rotina (proposta)**

Na impossibilidade das crianças frequentarem o Jardim de Infância, as Educadoras propõem algumas sugestões para passar melhor o tempo em que terão que ficar em casa. Assim, pedimos que as rotinas diárias não sejam muito diferentes às de quando iam para o Jardim de Infância, uma vez que elas já estão habituadas. Pensando no bom desenvolvimento da criança, o importante é que a criança não passe este tempo sempre a ver televisão, no computador, no Tablet ou ao telemóvel.

1. Tentar que a criança acorde dentro da mesma hora em que ia para o Jardim de Infância; fazer a higiene pessoal; vestir-se; pedir que ajude a fazer a cama e a arrumar o quarto (deixar arejar os espaços);
2. Lavar as mãos, tomar o pequeno-almoço sentado à mesa (Ex: leite simples ou com cereais ou com um pouco de chocolate, um pão com alguma coisa);
3. Depois de lavar as mãos realizar uma atividade (ver sugestões de atividades para a Educação Pré-escolar);
4. A meio da manhã (entre as 10:30h e as 11:30h) fazer um intervalo – lavar as mãos, lanchar (uma peça de fruta ou um iogurte) deixar a criança livre para escolher o que quer fazer; brincar com os brinquedos que têm em casa, um jogo no Tablet, se tiver quintal/jardim dar umas corridas ou andar de bicicleta se tiver.
5. Realizar uma atividade ou terminar a atividade que estava a fazer (ver sugestões de atividades para a Educação Pré-escolar);
6. Tentar almoçar entre as 12:00h e as 13:00h: lavar as mãos, almoçar sentado à mesa em conjunto com os elementos da família que estão em casa. Aproveitar para criar um momento agradável de convívio e diálogo e pedir à criança que ajude a pôr a mesa. Leva-la a dizer o nome e quantidade dos materiais, pois assim está a ajudar na linguagem e nas noções de matemática (Ex. prato, copo, garfo, faca, colher, guardanapo, garrafa de água; contar quantos foram precisos, dizer o nome dos alimentos que estão a comer...)
7. Lavar os dentes e as mãos e depois fazer uma atividade mais calma/relaxamento (cerca de 45 minutos): Criar um ambiente calmo e confortável para a criança estar e deixá-la ouvir uma música calma ou ler-lhe uma história (ou deixar a criança ver o livro/ler sozinha), estar com um brinquedo/ boneco que a acalme; ver um programa de televisão infantil.
8. Entre as 14:00h e as 15:00h realizar uma atividade (ver sugestões de atividades para a Educação Pré-escolar);
9. Fazer um intervalo para lanchar (por volta das 15:30h) - lavar as mãos, lanchar (uma peça de fruta ou um iogurte) sentada à mesa.
10. A partir das 16:00h deixar a criança livre para escolher o que quer fazer; brincar com os brinquedos que têm em casa, um jogo no Tablet, se tiver quintal ou jardim, dar umas corridas ou andar de bicicleta se tiver.
11. Por volta das 19:30h, 20:00h lavar as mãos e jantar (pedir ajuda para pôr a mesa), fazer a higiene, lavar os dentes, vestir o pijama e deitar (09:30h).

Pelo bem do seu filho/a lembramos o provérbio **“Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”**.

**Nota:** As crianças que têm irmãos podem e devem fazer algumas destas atividades e intervalos em conjunto. Deve também permitir que a criança fale com familiares e amigos pelo telefone (controlar o tempo), para diminuir a falta que vai sentir dessas conversas e os momentos de alguma solidão.

### **Sugestões de atividades para a Educação Pré-escolar: (tentar variar as atividades).**

- Pedir para arrumar os brinquedos e separar os brinquedos que estão estragados;
- Desenhar;
- Comprar um livro para pintar (obrigar a pintar por dentro dos contornos e que termine o que começou – não pintar mais do que 1 folha por dia).
- Ler/contar uma história e conversar sobre a história;



- Modelar com plasticina ou pasta de farinha que pode ser feita pelas crianças (uma ou duas chávenas de farinha, adicionar um pouco de água, duas colheres de sal até fazer uma pasta moldável. Para tornar a pasta colorida e mais divertida, juntar umas gotas de corante alimentar ou gotas de alimentos como beterraba);
- Fazer fantoches ou construções com material reciclável (meias velhas, garrafas, caixas, rolos de papel higiénico, revistas...),
- Recortar imagens de revistas ou de panfletos do supermercado (pode ser por temas – alimentos, roupas, brinquedos...);
- Fazer colagens com vários materiais;
- Fazer enfiamentos (enfiar massas, botões, argolas num fio);
- No terraço, no quintal ou na varanda, uns “mini” jogos de futebol são um exercício importante;
- Brincar às escondidas;
- Corridas com carrinhos, com rolhas ou caricas;
- Fazer algumas plantações no jardim ou em vasos em que as crianças possam ir regando e cuidando delas, sentindo-se responsáveis;
- Construir uma tenda com lençóis e cadeiras para as brincadeiras ou como local calmo para relaxar a ver um livro ou a ouvir uma música;
- Ajudar na culinária – por exemplo: fazer um bolo ou bolachinhas, sumo de laranja ou limão para o almoço;
- Dançar ao som de músicas divertidas;
- Jogar jogos de mesa (por exemplo: dominó, puzzles, cartas, dados);
- Fazer jogos tradicionais (jogo do pião, construir um papagaio de papel, saltar à macaca, acertar com uma bola numa garrafa ou garrafão colocados à distância);
- Inventar jogos, que depois poderão fazer no Jardim de Infância com os amigos;
- Jogar no Tablet ou no computador com tempos marcados pelos pais (cerca de 30 minutos de cada vez);
- Conversar, conversar muito com a criança e explicar-lhe com calma e clareza as dúvidas que tem sobre o que está a acontecer no Mundo.