

BRINCAR É UM ASSUNTO SÉRIO!



♥ Fortalece o sistema imunitário (principalmente quando as crianças brincam ao ar Livre)

♥ Promove a aquisição de competências (autonomia, resolução de problemas, comunicação, habilidades sociais, resiliência)

♥ Ativa a curiosidade e a imaginação

- ♥ Estimula a criatividade
- ♥ Fortalece vínculos/relações
- ♥ Reduz o stress
- ♥ Promove o desenvolvimento global e a aprendizagem



APRENDIZAGEM

Região Autónoma da Madeira
Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Educação

BEM-ESTAR



ALEGRIA

A importância de BRINCAR+



SAÚDE



CRIATIVIDADE



DESENVOLVIMENTO

Como podemos BRiNCAR + com os nossos filhos?

Enquanto se prepara uma refeição:

- **Ajudante com missão:** “Preciso que leves estas cenouras para a mesa”
- **Jogos de faz-de-conta:** a criança é cozinheiro, cliente ou super-herói da cozinha
- **Classificação e contagem:** separar alimentos por cores/tamanhos, contar
- **Jogos sensoriais:** tocar, cheirar, ouvir sons (água, legumes)



Durante um passeio em família:

- **Explorar sem pressa:** subir, parar, observar, sentir o vento, deitar no chão
- **Brincar com elementos naturais:** paus, pedras, folhas
- **Jogos de imaginação:** construir esconderijos, casinhas, caminhos
- **Jogos cooperativos:** transportar algo juntos, construir em equipa

No caminho para a escola:

- A pé:

- **Desafios motores curtos:** saltar poças imaginárias, andar em bicos de pés
- **Jogos de observação:** encontrar algo (ex. redondo, verde ou grande)
- **Jogos simbólicos:** “Vamos como robots/animais/gigantes”
- **Jogos de contagem:** Contar passos ou degraus

Nos momentos de espera:

- **Jogos de dedos e mãos:** jogar às “quentes”
- **Histórias curtas e imaginação:** inventar histórias ou continuar uma história juntos
- **Jogos de atenção:** ouvir sons à volta, descobrir objetos com os olhos na sala
- **Jogos de corpo discretos:** alongar, contrair/relaxar músculos, mexer pés e mãos sem incomodar

- De carro:

- **Jogos de observação:** contar carros de uma cor, sinais, números
- **Jogos simbólicos e de imaginação:** inventar histórias sobre edifícios, pessoas ou carros
- **Jogos de linguagem e memória:** recontar a viagem, comparar objetos vistos
- **Desafios de atenção:** seguir algo durante a viagem (ex.: carros azuis, semáforos verdes)
- **Cantar:** ex: música dos bons dias, dando “Bom dia” ao que encontramos

Hora do banho/ antes de dormir:

- **Jogos sensoriais:** explorar a água, espuma, objetos flutuantes ou brinquedos do banho
- **Jogos de contagem:** contar patinhos, brinquedos ou gotas de água
- **Ler uma história**
- **Partilhar uma situação:** cada um diz uma coisa boa sobre aquele dia

