

Tempo juntos

Atividades simples e divertidas para
fazer com os seus filhos em casa

National
Literacy
Trust

Change your story

Bem-vindo

Conversar com o seu bebé ou criança pequena e partilhar livros dá-lhes o melhor início de vida.

Como pai ou mãe, tem um papel especial a desempenhar. A boa notícia é que não precisa de ser um especialista para ajudar o seu filho a estar pronto para aprender.

Sabia que as crianças aprendem muito consigo através de experiências simples e quotidianas!





Dicas

As Dicas deste livro apresentam ótimas sugestões sobre como pode apoiar a aprendizagem dos seus filhos e prepará-los para a escola.

Atividades da Words for life

Utilize as atividades da Words for life para ajudar os seus filhos a desenvolver a linguagem de que vão precisar para a escola.

Experimente estes para começar. Poderá encontrar mais ideias online em **[wordsforlife.org.uk](https://www.wordsforlife.org.uk)**.

Dicas

O seu filho vai adorar quando lhe disser "muito bem"! Muitos elogios ajudam o seu filho a sentir-se bem consigo mesmo.



Atividade da Words for life

Converse com seu filho quando está fora de casa – a caminhar na rua, no autocarro, em qualquer lado! Podem aprender consigo muitas palavras novas.

Conversar, jogar, ler

Temas de conversa!

Converse e ouça à vez com o seu filho.

As crianças aprendem fazendo perguntas, falando sobre as suas ideias, descrevendo o que vêem e questionando-se em voz alta.

Quando está a conversar com o seu filho, podem divertir-se juntos. Experimente:

- Fazer perguntas
- Conversar sobre experiências do dia-a-dia
- Contar anedotas
- Fazer-se de idiota
- Jogar jogos
- Cantar canções



Dicas

Para obter mais ideias, visite:

wordsforlife.org.uk

Sabia que quanto mais falar com o seu filho e quanto mais palavras ele o ouvir utilizar, melhor estará na escola aos 10 anos de idade?

Atividade da Words for life

Converse com o seu filho sobre o que está a fazer à medida que você vai realizando atividades diárias, como preparar a lavagem da roupa ou fazer o jantar.



Dicas

Se a brincadeira for animada ou barulhenta, vá até ao parque mais próximo!



Seja brincalhão

As crianças aprendem a dar sentido ao mundo através das suas brincadeiras!

Brincar é realmente importante para o desenvolvimento das crianças. Brincar com outras crianças ajuda-as a aprender a comunicar, a tomar a sua vez, a partilhar e a fazer amigos.

As crianças gostam de usar a sua imaginação para transformar diferentes objetos em coisas para brincar. Pode dar-lhes roupas de brincar, como sapatos para adultos, peças de roupa, malas ou até recipientes vazios – as caixas grandes são ótimas!

Atividade da Words for life

Partilhe a história 'Vamos à caça do urso' e depois faça uma caça ao urso imaginária no seu jardim ou no parque local!

Atividade da Words for life

Participe e assuma uma personagem durante a brincadeira imaginativa do seu filho! Faça-lhe perguntas como personagem ou descreva o que está a fazer. Isto pode dar ao seu filho a oportunidade de ouvir novas palavras e resolver problemas.



Sabia que deixar o seu filho escolher ao que gostaria de brincar promove sua independência e ajuda-o a preparar-se para a escola?



Ler os sinais

Marcas em todo o lado!

As crianças vivem num mundo cheio de marcas e vêem mensagens, imagens e logotipos em todo o lado.

Reconhecer o seu lugar favorito para comer ou o nome do supermercado são os primeiros passos para aprender a ler e a escrever.

Sabia que quanto mais o seu filho o vir a ler, mais vai querer ler também!

Dicas

Assegure-se de que o seu filho o vê a ler coisas de que gosta, como livros, revistas, banda desenhada, manuais, receitas ou instruções e diga-lhe por que motivo o faz.

Atividade da Words for life

Quando estiver a passear com o seu filho, olhe para os sinais, símbolos, logotipos e palavras que o rodeiam. Incentive-o a mostrar-lhe e ajude-o a 'ler' os que é capaz de reconhecer!



Comer, dormir, mexer-se

Alimente os corpos em crescimento das crianças!

Uma dieta mista e variada com frutas, vegetais e laticínios frescos é importante para ajudar o corpo e os ossos a crescerem de forma saudável. Cozinhar em casa pode ser mais barato do que comprar comida pronta. Comidas secas ou enlatadas como massas, tomates e feijões são alimentos básicos, bons e baratos, que se podem guardar e fazer muitos pratos diferentes.



Sabia que muitos supermercados têm excelentes ideias de receitas para refeições que não são muito caras? Ou pode também procurar outras ideias online: **nhs.uk/start-for-life/baby/recipes-and-meal-ideas**

Atividade da Words for life

Envolve o seu filho enquanto cozinha, falando com ele sobre o que está a fazer.



Dicas

Pergunte aos amigos o que os filhos deles gostam de comer e troque receitas!

Dicas

Pergunte à escola do seu filho quais são as opções de pequeno-almoço e almoço!

Dormir bem

Descanse e descontraia!

Dormir e descansar o suficiente é muito importante para as crianças, pois elas estão permanentemente a crescer e a desenvolver-se.

Rotina da hora de deitar

Uma rotina para se deitar pode ser algo assim:

- 18.45 h: vestir o pijama, escovar os dentes, ir à casa de banho.
- 19.15 h: hora de silêncio com um livro, uma história ou uma conversa tranquila.
- 19.30 h: boa noite e luzes apagadas¹



Dicas

Tente reduzir o 'tempo de ecrã' em telemóveis, televisão ou computadores antes da hora de deitar, pois isso pode impedir que as crianças vão dormir.

Para encontrar sugestões que ajudem o seu filho a dormir, visite **sleepfoundation.org**

Sabia que músicas suaves e canções de embalar podem acalmar as crianças e ajudar a dormir tranquilamente?

Atividade da Words for life

Em vez de um livro ao deitar, tente inventar uma história usando a sua imaginação!





Em movimento

Está na hora de ser fisicamente ativo!

Recomenda-se que crianças com até cinco anos de idade tenham três horas de atividade física distribuídas ao longo do dia². Aí podemos incluir caminhar, saltar, correr, escalar e equilibrar. Os corpos das crianças estão a crescer e a desenvolver-se rapidamente durante este tempo. As crianças gostam de ser ativas e precisam de se manter em movimento para se manterem saudáveis e bem dispostas.

Dicas

Encontre uma atividade física de que goste (talvez dançar com música ou jogging) e encoraje o seu filho a participar também!

Atividade da Words for life

Pega ao seu filho para lhe falar sobre uma atividade que tenha feito na creche. Pergunte-lhe do que gostou ou não gostou - e porquê.



As atividades adequadas para a maioria das crianças que conseguem caminhar sozinhas incluem:

- Brincadeiras ativas (como esconde-esconde ou preso na lama)
- Correr livremente
- Saltar num trampolim
- Andar de bicicleta
- Dançar
- Natacão
- Saltar à corda
- Ginástica³

O que pode fazer para apoiar o seu filho

Há estudos que mostram que há sete coisas que os pais podem fazer com os seus filhos para os ajudar a aprender e a alcançar bons resultados na vida⁴.

Partilhar livros e histórias

Olhar para os livros juntos é uma ótima forma de aprender desde muito jovem.

Cantar canções e rimas

Cantar rimas e canções infantis é uma ótima forma de ajudar o seu filho a aprender novos sons e palavras através da rima e da repetição.

Sair e passear

Dar um passeio ou ir às lojas juntos proporciona-lhe a si e ao seu filho coisas novas para experimentar, incluindo coisas para ver, sentir, cheirar, provar e ouvir, assim como muitas coisas para conversar!

Brincar juntos

As crianças pequenas aprendem através da brincadeira. Brincar juntos ajuda as crianças a desenvolver as competências necessárias para comunicarem e socializarem-se.

Brincar com letras

Jogar jogos com as formas e os sons de letras torna a aprendizagem divertida.

Estas atividades simples fazem

realmente uma

diferença na forma

como o seu filho

aprende e desenvolve

as suas capacidades

de audição, fala,

leitura e escrita.

Podem-se divertir

juntos e ao mesmo

tempo preparar-se

para a escola!

Pintar e desenhar

Fazer marcas e rabiscos é o início da aprendizagem da escrita.

Acesso a livros

Se uma biblioteca local estiver aberta, pode obter o empréstimo de livros gratuitamente, e participar em atividades gratuitas para crianças. As creches, centros infantis e escolas locais podem proporcionar acesso gratuito a livros. Basta perguntar!





Partilhar histórias

Nem sempre precisa de ler as palavras. Olhar e falar sobre livros ilustrados é uma ótima forma de incentivar o seu filho a apreciar histórias. Se fala outra língua em casa, fale sobre as imagens e a história na sua própria língua.

Quando estiverem a partilhar livros podem divertir-se juntos:

- Fale sobre a capa do livro e aponte o título.
- Deixe o seu filho segurar no livro e virar as páginas.
- Incentive-os a falar sobre as imagens.
- Utilize vozes diferentes para personagens diferentes. Acrescente efeitos sonoros como salpicos em poças, buzinas de carro ou sons de animais.
- Quando a história terminar, pode perguntar-lhe se gostou se tinha uma personagem favorita.

Sabia que crianças para quem os pais lerem regularmente aos cinco anos de idade tiveram melhor desempenho em testes de matemática, vocabulário e ortografia aos 16 anos de idade do que aquelas que não tiveram esta ajuda?⁵

Sabia que as crianças têm frequentemente uma história favorita que querem ouvir repetidamente? Isso ajuda-as a aprender a ordem das palavras e a ligar a palavra escrita à história - o que constitui os primeiros passos para aprender a ler!

Dicas

Façam uma caverna juntos (um pano sobre uma mesa), com espaço para os dois partilharem. Pode fazer com que a sua caverna seja parte da história - pode ser a gruta de um monstro, um foguetão, ou a torre de uma princesa.



Atividade da Words for life

Fale com seu filho sobre o que fez quando era criança. Envolve toda a família - os avós podem ter histórias para partilhar de quando estavam a crescer!

Cantar canções e rimas

As canções e rimas desenvolvem a linguagem, o vocabulário, o movimento e a coordenação das crianças, se incluírem ações. Muitas também ajudam a aprender a contar.

Não se preocupe se a sua voz de canto estiver enferrujada ou desafinada, isso não importa e quanto mais cantar com o seu filho, mais confiante se tornará.

Se não conhecer a música, pode pedir emprestados CDs de rimas na biblioteca ou procurá-los no YouTube. Podem sempre inventar as vossas próprias canções, ou apenas cantar juntos para a rádio.



Sabia que canções e rimas podem ajudar a ensinar ao seu filho sobre o mundo? Pode fazer barulhos de animais em Na quinta do tio Manel e contar os peixes em 1, 2, 3, 4, 5 Apanhei um peixe vivo!

wordsforlife.org.uk/themes/songs-and-rhymes



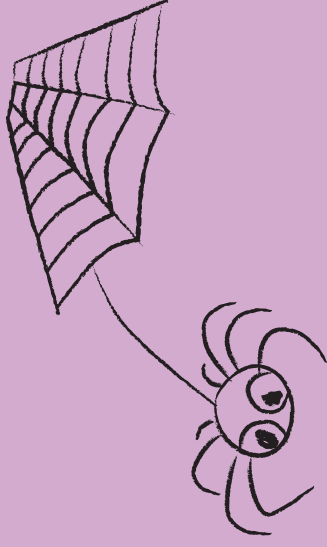
Dicas

Se conhece alguma canção ou rima noutra língua, cante-as com seu filho também.

Aranha Incy Wincy

Represente as letras enquanto as canta, ou faça a sua própria aranha e cano de esgoto juntos usando coisas como copos de iogurte, lã e tubos de rolo de cozinha. Pode encontrar um vídeo da canção com ações: **[wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider](https://www.wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider)**

*A Aranha Incy Wincy subiu a tromba de água
Então a chuva caiu e molhou a aranha toda
Veio o sol brilhante e secou a chuva toda
E a Aranha Incy Wincy voltou a subir pela tromba de água.*



Brincar juntos

Aprender a partilhar, a esperar pela vez, a comunicar, a estar confortável e a tornar-se amigo dos outros são competências para toda a vida, mas demoram algum tempo a aprender! Pode ajudar o seu filho a praticar a aprendizagem destas competências importantes jogando em conjunto, ou combinando datas para jogar com amigos ou familiares, pessoalmente ou através do FaceTime ou WhatsApp.

Dicas

Todas as crianças são diferentes! Algumas são mais animadas e confiantes do que outras - não as compare e não se preocupe - conhece o seu filho melhor do que ninguém, por isso dê-lhe o apoio e o incentivo de que ele precisa.



Sabia que aprender a brincar com os outros é importante para o desenvolvimento pessoal, social e emocional das crianças? Pode ser um excelente colega de brincadeiras para o seu filho. Basta seguir os interesses dele!



As crianças brincam de muitas formas diferentes:

- Ao brincar sozinhas
- Ao ver outras crianças a brincar
- Ao brincar com as outras, fazendo a mesma atividade mas sem se juntarem
- Ao interessarem-se mais pelo que os outros estão a brincar e começando a conversar em conjunto
- Ao brincar juntos, geralmente num pequeno grupo

Dicas

Incentive e apoie o seu filho a tornar-se confiante enquanto ele começa a fazer os seus próprios amigos.

Brincar com letras e números

Há todo um conjunto de jogos que pode jogar com letras e números, desde sua forma e som até à aprendizagem de novas palavras que comecem pela mesma letra. Pode procurar números que o seu filho irá reconhecer, como o número da sua porta ou a idade dele, e ver se consegue encontrar estes números em autocarros, lojas ou sinais de trânsito. Lembre-se de que letras e números estão em todo o lado!

Dicas

Conte em voz alta com seu filho – descubra quantos passos tem de dar para chegar à porta da frente ou por quantos postes de iluminação passa ao caminhar até o parque!

Atividade da Words for life

Fale sobre as letras que pode encontrar em correspondência sem interesse e em revistas antigas. Corte algumas das letras e faça uma colagem. Veja se consegue encontrar a primeira letra do nome do seu filho. Se ele ainda não conseguir reconhecer a letra, desenhe-a em conjunto e veja se a conseguem detectar quando forem passear.



"Vou ao parque"

Jogar um jogo à vez em que diz o que faria numa ida até ao parque. A regra é que só pode usar coisas com um som 'p' (por exemplo, 'Vou ao parque e vou apanhar uma pedra/papagaio/pepino'). Pode tornar o jogo mais divertido mudando o lugar para onde vai (por exemplo, para o campo, onde só pode apanhar coisas começadas por 's'). Consegue-se lembrar de tudo o que está a apanhar?

Plasticina ou letras de massa de brincar

Tente fazer formas de letras a partir de plasticina, ou faça a sua própria massa de brincar.

Misture:

- duas taças de farinha simples
- ½ copo de água fria
- três colheres de sopa de óleo vegetal
- uma colher de sopa de sumo de limão (opcional)
- qualquer corante ou abrillantador alimentar que quiser.



Atividade da Words for life

Para incentivar a leitura precoce do seu filho, utilize sons de letras em vez dos nomes de letras do alfabeto. Usar sons de letras quando se joga jogos como "Vou ao parque" ou "Espio" em conjunto, vai ajudá-lo a dizer palavras à medida que aprende a ler.





Sair e passear

O mundo está cheio de palavras, imagens e coisas para fazer, sentir e explorar, desde pacotes de cereais e sinalética de rua até poças que salpicam e folhas caídas.

Encoraje o seu filho a explorar o mundo à sua volta.

- Dar uma volta e falar sobre letras, palavras e números da sinalética de rua e das montras
- Ao comprar alimentos, compare tamanhos, cores e cheiros de frutos e legumes

Sabia que sair para dar um passeio ajuda o seu filho a aprender. Caminhe ao ritmo do seu filho, converse e interesse-se pelas coisas em que ele tenha reparado e sobre as quais fez perguntas.

Como fazer e usar um porta-chaves com fotografia

O que precisa

- Lápis e papel para a sua lista de compras
- Fotos de frutos e legumes
- Tesouras de segurança para crianças
- Furador
- Cordão ou fita para passar as fotos

O que faz

Encontre uma receita e faça uma lista de compras em conjunto, recortando imagens de ingredientes de folhetos e revistas.

Crie um porta-chaves fazendo um furo num canto de cada imagem e depois amarre-as com um fio.

Deixe o seu filho usar o porta-chaves quando for às compras. Isso vai ajudá-lo a encontrar a comida usando as imagens. Falem em conjunto sobre o que vêem e contem juntos quantos precisam.

Dicas

Os porta-chaves com fotografia são uma ótima forma de brincar com o seu filho. Tente fazer um porta-chaves de fotos que possa ter visto enquanto passeia.

Atividade da Words for life

Quando estiver a passear com o seu filho, escute os sons que consegue ouvir, incluindo ruídos de trânsito, sirenes, música, cães a ladrar, pássaros a cantar e aviões a passar. Fale sobre o que ouve. Tente copiar os sons - consegue fazer o mesmo barulho?





Acesso a livros

A sua escola, biblioteca, centro infantil ou infantilário mais próximos podem dar-lhe acesso a livros infantis gratuitos. Ligue e pergunte!

Se a sua biblioteca está aberta, pode pedir livros emprestados de graça!

Sabia que quanto mais livros infantis tiver em casa, maior é a probabilidade de o seu filho se sair bem quando começar a escola? Não precisam ser livros que possua - na verdade, quanto mais livros forem emprestados, melhor⁶.

Dicas

Mantenha os livros da biblioteca do seu filho à mão para que possa pegar num quando quiser. Ou por que não guardar os livros do seu filho com os seus brinquedos? Os ursinhos e as bonecas também gostam de ler!

Atividade da Words for life

As revistas também são boas para partilhar. Fale sobre as diferentes imagens e pergunte ao seu filho de quais gosta mais.



Encontrar um livro que seja o mais adequado

É muito mais provável que o seu filho queira partilhar um livro se ele próprio o tiver escolhido. Estas são algumas formas de o ajudar a escolher um livro de que vai gostar:

- **Observe a capa**

Consegue ver algum livro sobre coisas de que ele goste?

- **Mergulhe!**

Dê uma espreitadela no interior. Ele gosta das imagens?

- **Tem personagens de que ele gosta?**

Gosta de monstros ou ursinhos ou extraterrestres ou comboios?

- **Algun de vocês consegue fazer ruídos que correspondam às fotos?**

Ruídos de animais, ruídos de carros, comboios ou foguetes.

- **É uma história com ações?**

Ele gosta de se juntar a este tipo de histórias?

- **Há surpresas?**

Gosta de livros com imagens que levantam ou abas para virar? Consegue encontrar a personagem escondida?

Divertir-se a pintar e a desenhar

A pintura e o desenho ajudam o seu filho a desenvolver a sua concentração, criatividade e as competências de que precisará para escrever.

Utilize diferentes materiais de marcação - lápis de cera, lápis de cor, espuma de barbear e tinta. É divertido usar água e um pincel em pedras do pavimento do jardim.

Dicas

Seja criativo. Incentive o seu filho a fazer marcas, desenhar e colar em imagens feitas de diferentes tipos de objetos como penas, conchas ou ramos.

Recorte as imagens favoritas de revistas e faça colagens.



Como fazer o seu próprio livro de memórias

O que precisa

- Um álbum de recortes
- Canetas, lápis de cera e lápis de cor
- Fotografias
- Revistas e catálogos
- Tesouras de segurança para crianças
- Cola

O que faz

- Ajude o seu filho a decorar a capa do seu livro de memórias. Escrevam juntos o nome dele.
- Adicione palavras ou desenhos sobre as suas coisas favoritas, como comida, lugares ou brinquedos, ou fotos da sua família ou animais de estimação.
- Guarde os bilhetes de autocarro e outros bilhetes quando sair e deixe o seu filho enfiá-los.
- Tente deixar seu filho usar brilhantes, tinta, adesivos ou qualquer coisa para tornar seu livro de memórias divertido e colorido.

Atividade da Words for life

Fale sobre os rabiscos do seu filho e pergunte-lhe o que representam. Escolha formas e imagens que sejam reconhecíveis e desenhe algumas você mesmo.



Preparação para a escola

Pode preparar o seu filho para a escola ao:

- Jogar jogos que envolvem esperar pela sua vez e partilhar
- Ajudá-lo a pedir o que precisa, se tiver fome, sede ou cansaço.
- Ensiná-lo a vestir-se, alimentar-se e usar a casa de banho sozinho.

Começar a escola pode ser uma experiência positiva para todos

- Como pais, são os primeiros professores do vosso filho.
- Informe-se sobre a escola para compreender o que vai acontecer quando o seu filho começar.
- Esteja aberto a uma visita do professor a casa antes de começar a escola, se for proposta.
- Consulte o site da escola.

Assegure-se de que sabe o que fazer no primeiro dia: para onde ir de manhã e onde recolher o seu filho.



Sabia que quanto mais familiarizadas estiverem as crianças com a sua nova escola ou creche, mais rapidamente se acomodarão?

Ler livros sobre o início da escola

Há muitos livros diferentes que pode partilhar sobre a escola. Isso pode ajudar o seu filho a sentir-se preparado para começar ou regressar à escola.

A seguir indicam-se alguns livros:

- *Starting School* por Janet and Allen Ahlberg
- *Topsy and Tim Start School* por Jean e Gareth Adamson
- *Going to School* por Anna Civardi e Stephen Cartwright
- *Harry and the Dinosaurs Go To School* por Ian Whybrow
- *Come to School Too, Blue Kangaroo!* Por Emma Chichester Clark
- *I Am Too Absolutely Small For School* por Lauren Child

Praticar novas rotinas

Pratique a rotina da manhã, incluindo levantar-se e vestir-se, e tomar o pequeno-almoço "a tempo da escola" Certifique-se de que o seu filho dormiu o suficiente e está pronto para a escola no primeiro dia.

Dicas

No final do dia - receba o seu filho com um sorriso e não com um telemóvel!

Atividade da Words for life

Partilhe um dos livros indicados. Fale sobre como seu filho se está a sentir ao começar a escola.



T: 020 7587 1842

E: contact@literacytrust.org.uk

Site: literacytrust.org.uk



Encontre-nos no Facebook: [facebook: facebook.com/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)



Siga-nos no Twitter: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)



Siga-nos no Instagram: [@Literacy_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)



Inscreva-se na nossa newsletter gratuita por e-mail:
literacytrust.org.uk/newsletter

A National Literacy Trust é uma instituição de solidariedade registada sob o n.º 1116260 e uma empresa de responsabilidade limitada por garantia n.º 5836486, registada em Inglaterra e no País de Gales e uma instituição de solidariedade registada na Escócia sob o n.º SC042944. Sede social: 68 South Lambeth Road, Londres SW8 1RL.

Patrono: HRH A Duquesa da Cornualha

© National Literacy Trust 2023. Este recurso Todos Prontos para a Escola encontra-se licenciado sob a Licença do Governo Aberto 3.0.

Referências:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. Effective Preschool, Primary and Secondary Education (EPPSE). Kathy Sylva et al
5. Social inequalities in cognitive scores at age 16: The role of reading. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Parent's perspectives: Children's use of technology in the Early Years. Dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014