

A Liga Acadêmica de TCC-UERJ
apresenta:

LIGA Cartilha:
ANDO
PAIS, FILHOS E AVÓS
NA #QUARENTENA



LIGAndo pais, filhos e avós na #Quarentena

Coordenadora da Liga
Dra. Angela Donato Oliva

**Coordenadora do GT: TCC aplicada à
infância e adolescência**

Me. Evlyn Rodrigues Oliveira

AUTORES:

Angela Donato Oliva (Docente do Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social)

Evlyn Rodrigues Oliveira (Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social)

Luisa Braga Pereira (Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social)

Gabriel Ribeiro de Lima e Silva Valente (Graduando em Psicologia na Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

Rodrigo Limonge Reis Carvalho (Graduando em Psicologia na Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

Ana Julia de Carvalho Pereira Alves (Graduanda em Psicologia na Universidade do Estado do Rio de Janeiro)



A ideia de fazer uma cartilha surgiu a partir da mudança de rotina causada pela pandemia do Corona vírus. A lição que podemos tirar é que mesmo diante de dificuldades inesperadas, devemos encarar esses momentos com tranquilidade, serenidade e equilíbrio. Por mais difícil e desafiador o problema que estamos enfrentando, há um aspecto positivo de aumentarmos a resiliência, e criarmos coisas novas e divertidas. Quando nos damos conta de que podemos superar momentos difíceis, nos sentimos em paz, fortalecidos e, com isso, aumentamos nosso sistema de defesa e nossa imunidade.

Podemos dirigir nossa atenção para aquilo que escolhemos em uma situação. Por pior que ela seja, temos sempre uma chance de mudar o quadro, reagindo com meta e planejamento. Se não houver solução, então temos que aceitar o curso da vida. Enquanto houver possibilidade de atuação, o melhor é agir de maneira eficiente, focados em um objetivo que se pode alcançar ou mudar. Preocupações improdutivas ou catastróficas não ajudam nesse momento (nem em momento algum). Ao contrário, prejudicam nossa atenção, elevam os níveis de cortisol produzindo estresse e, se isso perdurar, acaba contribuindo para diminuir nossa imunidade.



Considerando o atual momento, a Liga Acadêmica de TCC da UERJ decidiu elaborar uma cartilha para ajudar os pais com filhos de diferentes idades. Foram elaborados quatro módulos: um para crianças pequenas, com idades até três anos e meio; outro para crianças entre três anos e meio e sete anos; um terceiro para crianças entre sete e onze anos; e outro para adolescentes entre 11 a 16 anos. Nosso objetivo foi inspirar os pais a terem um material para atividades (muitas já existentes) e que possam ser realizadas em casa. Algumas podem ser realizadas individualmente, enquanto outros demandam um envolvimento coletivo.

Um aspecto muito importante nisso tudo é o da informação que os pais devem oferecer aos filhos. Conversem abertamente, sem medo, indicando que as ações corretas podem levar a bons resultados. Fale sobre resiliência, sobre interação, recolhimento e cooperação. Tente levar a seus filhos a fazerem reflexões que muitas vezes só ocorrem em momentos de adversidade. Se a quarentena não podemos evitar, convidamos a todos para tornarem esse período o mais unido possível.

Esperamos que esse material elaborado com carinho pela equipe seja útil para você e sua família!



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS DE ATÉ 3 ANOS E MEIO



1) Contação de Estórias

As crianças precisam compreender os motivos para a mudança de rotina e os cuidados necessários para se reajustar a ela. Os contos facilitam esse processo e podem ser adaptados de acordo com a idade e preferências da criança. Sendo assim, sugerimos uma narrativa possível:

Era uma vez, a casa de um menino chamado Pepê e de uma menina chamada Teca (mera sugestão de nome, pode ser o que os pais quiserem.). Eles eram irmãos e viviam em uma casa com pessoas queridas (podem ser nomeados personagens que sejam familiares à rotina da criança). Todos na casa acordavam de manhã, ajudavam a preparar o leite para beberem, cortavam uma fruta madura e pegavam um pedaço de pão com queijo. Às vezes Teca pedia ovo (aqui os pais podem perguntar para a criança se ela gosta de ovo, qual a fruta que ela gosta, a fruta que comeu ontem, etc.) e eles cozinhavam em uma panela. Depois de comer, todos iam para suas atividades. Papai e mamãe (adaptado à realidade da criança) saíam para trabalhar e Pepê e Teca iam para a escola estudar, aprender e brincar. Teca e Pepê gostavam muito da escola e tinham muitos amigos. Um dia, um vírus, que é um ser "muuuuito" pequeno que só pode ser visto com um microscópio eletrônico, (mostrar a foto de um microscópio eletrônico e a imagem de um vírus) apareceu na cidade onde eles moravam. Todos tiveram que ficar em casa por muitos dias. Essa era a forma que eles tinham para não pegarem o vírus, assim como lavar as mãos bem lavadas com sabão (apresentar às crianças nesse momento uma tigela com água e um sabão líquido para elas lavarem as mãos. Leve a toalha para secarem). As pessoas então precisavam se esconder do vírus (ficando em casa) e não deixar rastro (lavando as mãos) e somente assim o vírus iria embora aos poucos. Todos tiveram que mudar um pouco a sua rotina e passaram a trabalhar, estudar e brincar em casa. De vez em quando Teca reclamava um pouco, ficava com saudade da escola e dos amigos. Pepê queria correr no parque, mas não podia. Os pais precisavam trabalhar no computador de casa e pediam que as crianças ficassem quietinhas. Foi por um tempo que isso durou, mas como eles estavam unidos e todos se ajudaram, tudo acabou bem. Voltaram a sair de casa, foram para a escola, puderam nadar na piscina e brincar com os amigos. O mesmo irá acontecer conosco. Vamos ficar em casa um tempo, mas depois poderemos sair. Preciso que você me ajude em alguns momentos brincando quietinho/a para eu poder trabalhar. Vou dar algumas coisas para você fazer pertinho de mim. Está bem? Você será o meu guardião/guardiã. Não pode deixar ninguém fazer muito barulho enquanto eu estiver trabalhando. Combinado? Você pode fazer um chapéu de papel e colocar na cabeça da criança. Enquanto ela estiver com o chapéu, ela é a guardiã.



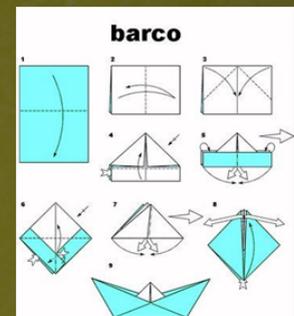
2) Túnel com uma manta e cadeiras

- a) Fazer a criança ou uma bola passar pelo túnel
- b) Colocar alguns brinquedos no túnel e fazer um piquenique
- c) Amarrar um barbante em um carrinho pela parte da frente e puxar para que ele saia do outro lado do túnel. Do lado oposto, a outra pessoa puxa o barbante que está amarrado pela parte de trás do carrinho para que ele volte e assim sucessivamente.



3) Vasilha com água

- a) Fazer origami de barquinhos de papel. Use papel colorido se puder. Pode-se usar anilina para colorir a água. Os barquinhos podem levar dentro deles algodão, folhinhas comestíveis como salsinha, e podem ser puxados por barbante de uma margem para outra.



- b) Colocar na vasilha de água pimenta do reino moída ou orégano. Colocar sabão líquido na ponta do dedo da criança para ela tocar na superfície da água "suja". As partículas de orégano ou de pimenta do reino moída se afastarão para as margens, dando um efeito bonito.

- c) Fazer origami de flor que abre na água. Desenha-se uma flor com um círculo central e algumas pétalas. Pode pintar em um dos lados da flor e recortar. Depois de dobrar as pétalas, uma a uma por cima do círculo central, coloca-se a flor na água e observa a abertura.



- d) Deixar a criança mexer na água (pouca quantidade) livremente. Ela poderá dar banho nos brinquedos, colocar em pequenas panelinhas. Chumaços de algodão na água, salsinha, dão efeitos bonitos e podem ambientar estórias dos seres que vivem no mar, tais como peixes, tubarões etc.



4) Copo Maroto

Apresentar três copos de plástico iguais. Esconder um objeto pequeno (variar o objeto, pode ser um pedaço de fruta também) embaixo de um deles. Os copos devem estar de cabeça para baixo e não devem ser transparentes. Embaralhar os copos diante das crianças e ver se ela descobre em qual copo está a fruta ou o objeto.



5) Reunião Virtual

Realizar encontros de mães e de filhos pelo Zoom, Skype, WhatsApp ou outra ferramenta que possibilite interação virtual. Essa atividade deve acontecer sempre no mesmo horário, para que a criança comece a identificar os sinais da sua rotina. O que vem depois do que. Nesses encontros as crianças podem cantar, brincar de fazerem o som dos bichos, algo como: Como faz o gatinho? Como faz o cachorrinho? Como faz o pato? Como faz a galinha? Etc. Podem falar uns com os outros e mostrar o que fizeram ao longo do dia. Podem realizar esse encontro no momento do lanche.

6) Macarrão Divertido

a) Colocar massa de macarrão do tipo "goela de pato" em um pote de margarina vazio. As crianças podem fazer colares, fingir que estão cozinhando, colocar em uma caixa e balançar para ouvir o som, e atividades livre.

b) Colar o macarrão "goela de pato" em um papelão e pedir que a criança passe um cadarço fazendo um zig-zag



7) Unhas de Papelão

Desenhar um par de mãos em um papelão para as crianças pintarem as unhas das mãos.



8) Afundando Palitinhos

Colocar palitinhos de pirulito (se preferência colorir os palitinhos) em uma caixa de ovos para que as crianças marquem e afundem os palitinhos.



9) Caça ao Tesouro

Sentados no chão, uma pessoa mostra um objeto, as crianças fecham os olhos e a pessoa esconde o objeto em algum lugar, próximo e seguro, da casa. Em seguida, as crianças se levantam para procurar o objeto. Enquanto isso, quem escondeu o objeto, dá pistas através de três palavras: frio (quando a criança está longe do objeto), morno (quando está se aproximando) e quente (quando está próxima ao objeto).

10) Jogando Bola com Desafios

Um adulto com a criança ou duas crianças juntas combinam de jogarem bola uma para outra alternando desafios, como, por exemplo, jogue mais forte, mais fraco, por cima, por baixo, faça um movimento divertido e depois jogue etc.



11) Piscina de Canudos

Cortar canudinhos plásticos coloridos para que as crianças encaixem em hastes de madeira sem ponta fixadas em uma esponja procurando separar por cor.



12) Morto-Vivo

Uma pessoa alterna as palavras “morto” e “vivo” e as crianças se abaixam, quando ouvem “morto” e se levantam diante da palavra “vivo”. Para a brincadeira ficar mais divertida, sugerimos que a velocidade vá aumentando gradativamente e mude a ordem, alternando os comandos.



13) Estátua

Uma pessoa coloca uma música para tocar e as crianças dançam. De repente, a música para e as crianças precisam ficar paradas até a música retornar. Quem se mexer, perde.

14) Bolinha de Sabão

a criança brinca de fazer as bolinhas e de estourar quando alguém faz para ela. Devido à faixa etária, sugerimos que expliquem às crianças que esse material não deve ser engolido e que observem o cumprimento da orientação. O adulto também precisa explicar à criança sobre a importância de ter cuidado para que não caia nos olhos e na boca.



15) De Frente para o Espelho

Uma pessoa diz partes do corpo e a criança aponta o dedo. Aos poucos a velocidade vai aumentando. Depois o adulto ou a outra criança, inverte o comando, aponta para as partes do corpo e a criança diz o nome da parte apontada.



16) Caixa do Bem

Crianças e adultos se juntam para separar roupas e brinquedos que não são mais utilizados e poderão ser doados para outras pessoas. Antes, decoram uma caixa ou sacola na qual as doações serão colocadas.



17) Pique-Esconde

Uma pessoa se esconde e a outra precisa achar.



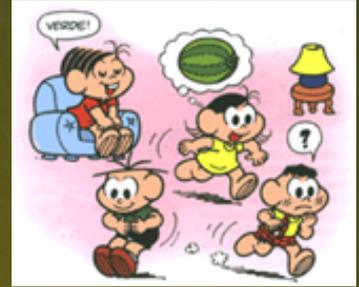
ATIVIDADES PARA CRIANÇAS DE 3 ANOS E MEIO A 7 ANOS DE IDADE



1) Alerta-cor

a) Uma pessoa vai dizer “alerta cor” e os demais responderão “que cor?”.

b) Depois do pegador escolher a cor, ele vai correr atrás daqueles que ainda não conseguiram encostar em um objeto com a cor escolhida.



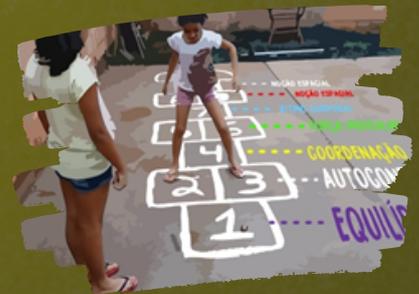
2) Circuito

São elaborados desafios em percursos que a criança precisará ultrapassar. Alguns envolvem ter que pular, desviar, abaixar e outras necessidades para conseguir chegar ao final. Essa atividade pode ser feita com os pais controlando o tempo das crianças e demonstrando que a medida que repetem vão ficando melhores ou com irmãos competindo entre si pelo menor tempo.



3) Amarelinha

A criança pula com um só pé enquanto agacha para pegar uma pedrinha do número 1 até o 10. A amarelinha pode ser construída com fita adesiva, desenhada com giz ou a partir de tapetes EVA que já possuem os números.



4) Mímica

Uma pessoa faz uma mímica e a criança precisa adivinhar. Por exemplo, é dito que é um animal e depois, sem falar nada, através de gestos a pessoa imita um animal para que a criança adivinhe de qual se trata.



5) Pique-esconde

Uma pessoa conta até determinado número de olhos fechados enquanto as outras se escondem.



6) O traço mágico

A criança desenha algo (uma linha, círculo...) e a outra pessoa constrói um desenho a partir do traço inicial.



7) Finais alternativos

Uma pessoa conta uma história e pausa para que a outra conte o final da forma como deseja. Pode ser uma história conhecida ou inventada.



8) Respirando e se divertindo

As crianças inspiram e expiram, lentamente, simulando que estão sentindo um cheiro agradável de flor (inspiração) e soprando uma vela (expiração). Também é possível pedir para as crianças se deitarem, colocarem um ursinho de pelúcia em cima da barriga e observarem que ele sobe e desce, de acordo com a respiração.



9) Quem vai rir por último?

Uma pessoa conta piadas ou fala coisas engraçadas e quem não conseguir segurar o riso, perde. Há um revezamento entre as pessoas que tentarão fazer as outras gargalharem.



10) Caixa do bem

Crianças e adultos se juntam para separar roupas e brinquedos que não são mais utilizados e poderão ser doados para outras pessoas. Antes, decoram uma caixa ou sacola na qual as doações serão colocadas.



11) Momento da leitura

São lidas fábulas ou contos com lições sobre valores e ao final ocorre uma conversa sobre os aprendizados que a criança teve e como eles podem ser aplicados no dia a dia. As fábulas de Esopo, por exemplo, são facilmente encontradas na internet.



12) Boneco coletivo

Uma pessoa desenha o esboço de um boneco e a criança vai personalizando com as formas e cores que deseja (cabelo, roupa etc.)



13) Dança da imitação

Pode ser jogado com dois ou várias pessoas e consiste em simplesmente fazer com que uma pessoa dance e os outros a imitem. Crianças adoram serem líderes em atividades e a imitação é uma importante habilidade a ser treinada nessa faixa etária. Pode ser feita com crianças (e adultos!) de todas as idades.



14) O guia definitivo da diversão

O guia definitivo da diversão é uma forma de organizar todas as atividades, comidas, pessoas e brinquedos favoritos da criança em um só lugar. Além de permitir que a sua criatividade seja estimulada, esse é um ótimo jeito de descobrir mais sobre os gostos do seu (sua) filho(a) e como ele(a) vê o mundo.

Materiais:

- Folhas de papel;
- Pedacos de jornais, revistas ou imagens impressas;
- Cola;
- Tesoura
- Canetinhas, lápis coloridos, adesivos, colas coloridas etc.



Modo de fazer:

Basta utilizar folhas de papel de qualquer tipo e incentivar a criança a desenhar ou fazer colagens de tudo que ela mais gosta. Você pode utilizar colas, canetas coloridas, lápis de cor e todo tipo de material para animar a atividade. Para crianças mais velhas, um bom acréscimo é pedir para que eles escrevam o próprio nome na capa. Quando ele estiver pronto, guarde o guia e o utilize como forma de ter ideias sempre que quiser ou que for necessário.



15) Abraço Gigante

Essa é uma atividade que pode ser usada como uma forma lúdica de ajudar a criança a compreender a situação atual. Mesmo sem poder sair de casa e encontrar seus amigos e familiares queridos, a criança pode demonstrar seu amor por eles ao criar um abraço gigante feito de bonecos de papel. Isso permite que a criança perceba que, mesmo estando longe de muitas pessoas que ama, todos estão juntos por um motivo maior, como os bonecos da atividade.

Materiais:

- Folhas de papel;
- Lápis ou caneta preta;
- Tesoura;
- Cola;
- Canetinhas, lápis coloridos, adesivos, colas coloridas etc.



Modo de fazer:

Para fazer os bonecos, basta dividir algumas folhas de papel na metade e desenhar bonecos (como o exemplo da figura abaixo) nela usando lápis ou caneta.

Crianças menores podem ter dificuldade de desenhar bonecos mais ou menos padronizados e podem ser auxiliadas por adultos. Depois que os desenhos estiverem prontos, as crianças podem recortá-los e colá-los pelos braços, para que todos fiquem unidos. Finalmente, a criança pode pintar e personalizar cada boneco para que ele represente alguém que ela gosta muito e queria poder dar um abraço.

16) Quem conta um conto aumenta um ponto

Crie uma história cooperativa, na qual todos têm a oportunidade de dar a sua contribuição. Comece com alguns personagens e um contexto simples (como, por exemplo, “uma menina foi para a praia”) e deixa cada participante criar uma frase que dê continuidade para a história. Pode ser jogado por crianças e adultos de todas as idades! Quando mais divertida for a história criada, melhor! Uma dica interessante é usar a história final como inspiração para uma apresentação no teatro de fantoches.



17) Teatro de Fantoques

Fantoques são ótimos instrumentos para estimular a criança a escutar e criar histórias. Eles permitem muita flexibilidade e geram diversão para as crianças desta faixa etária, sendo também uma boa forma de distraírem-nas da televisão e dos aparelhos eletrônicos.

Materiais para fazer fantoches de meia:

- Meias;
- Canetas ou marcadores;
- Botões (opcional);
- Cola (opcional);
- Pedacos de feltro ou barbantes (opcional).



Modo de fazer os fantoches de meia:

Encontre meias que não farão falta (já que elas não poderão ser mais utilizadas na sua função original). Depois disso, faça um "C" com a mão e ponha os dedos no local onde ficaria o dedão do pé. Quanto ao polegar, ponha-o na parte do calcanhar. Abra e feche a mão: a meia vai começar a tomar a forma de um fantoche. Nesta posição, faça dois pontos com a caneta ou com o marcador para representar os olhos do fantoche (você também pode fazer um ponto mais abaixo para representar o nariz). Dois botões podem ser colados em cima dos pontos feitos com canetas ou marcadores para deixar os olhos mais interessantes. Para a boca, você pode desenhar uma linha curva para representar o sorriso ou colar um pedaço de barbante ou um pedaço de feltro. Se quiser personalizar mais os seus bonecos, use a criatividade! Pedacos de feltro e de barbante podem ser utilizados para criar cabelos, sobrancelhas ou bigodes. As possibilidades são infinitas e o seu(sua) filho(a) vai adorar poder decorar o seu fantoche!

Materiais para fazer o teatro:

- Caixa de papelão;
- Tesoura;
- Canetinhas, lápis coloridos, adesivos, colas coloridas etc para a decoração;
- Fita adesiva (opcional);
- Barbante (opcional)
- Pedaço de pano (opcional);



Modo de fazer o teatro:

Corte um retângulo de tamanho médio a grande na caixa (certificando-se que haja um espaço de sobra na base da caixa, como na figura de cima, para que a mão do apresentador dos fantoches possa ficar escondida). A caixa pode ser pintada com tintas pela criança ou pode ser simplesmente decorada com adesivos e desenhos para que fique mais bonita. Opcionalmente, aqueles que quiserem podem criar cortinas para o teatro utilizando pequenos retalhos de tecido. O tecido pode ser preso por um barbante na parte de trás do palco (isto é, na parte oposta à que foi decorada, como na imagem de baixo). O barbante deve ser pendurado na parte superior da caixa e preso nas laterais da caixa com fita adesiva. Assim, o barbante serve como um varal para que o tecido fique pendurado.



18) Como conversar com uma criança sobre o que está acontecendo?

Uma forma interessante de conversar com um infante sobre a situação atual, sem deixá-lo apreensivo ou assustado, é usar o exemplo de super-heróis. Muitas crianças admiram muito super-heróis (como o Homem de Ferro, o Homem-Aranha, a Mulher Maravilha etc), pois eles salvam o mundo de grandes ameaças. A ideia é explicar para as crianças que todos têm o potencial para serem super-heróis da humanidade e, que neste momento, ficar em casa e lavar as mãos é uma forma de salvar o mundo, assim como os personagens favoritos deles fazem. Isso fará com que as crianças fiquem engajadas para contribuir e que se sintam orgulhosas dos próprios esforços



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS DE 7 ANOS A 11 ANOS DE IDADE



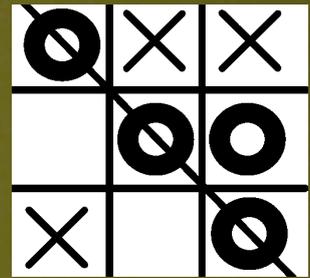
1) Adedonha

Cada um na sua folha cria colunas, que podem incluir, nome, objeto, fruta, lugar etc. Depois, quando todos possuem folhas iguais, é sorteada uma letra a partir da contagem dos dedos de todos. Se sair a letra L, todos precisam preencher as colunas com palavras que comecem com a letra L. Quando todos terminarem de preencher as colunas, conta-se os pontos da seguinte forma: quem escreveu palavras diferentes dos outros participantes, pontua 10 na respectiva palavra, quem escreveu a palavra igual a de outro participante, pontua 5 e assim depois de várias rodadas, totaliza a pontuação para conhecer o vencedor.

Objeto	Alimento	Animal	Pontos da Rodada
Porta	Pão	Pato	45
Bacia	Banana	Baleia	50
Armário	Arroz	Arara	40

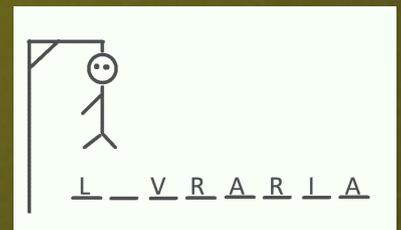
2) Jogo da Velha

Uma pessoa escolhe X e a outra bola. Quem conseguir formar uma sequência de X ou bola, vence o jogo. Se ninguém conseguir, “deu velha”.



3) Forca

Uma pessoa escolhe uma palavra e desenha traços que representam a quantidade de letras que a palavra tem. A outra tenta adivinhar por meio de chutes de letras. Quando acerta, quem escolheu a palavra, insere a letra no lugar correto. Se a letra escolhida não estiver na palavra, o boneco palito começa a ganhar partes do corpo.



4) Caixa do Bem

Crianças e adultos se juntam para separar roupas e brinquedos que não são mais utilizados e poderão ser doados para outras pessoas. Antes, decoram uma caixa ou sacola na qual as doações serão colocadas.



5) Elástico

Duas crianças ficam de frente uma para a outra com o elástico na altura do tornozelo. A outra criança faz a seguinte sequência: uma perna para dentro do elástico, a mesma para o outro lado de fora e encosta um elástico no outro. Se conseguir, o nível de dificuldade aumenta fazendo com que o elástico suba para o joelho e assim por diante.



6) Construção Coletiva

Em roda, uma pessoa começa a contar uma história e pausa. Os demais participantes, em sequência na roda, vão dando continuidade na construção coletiva. É uma atividade divertida e que estimula a criatividade.



7) Momento da Leitura

São lidas fábulas ou contos com lições sobre valores e ao final ocorre uma conversa sobre os aprendizados que a criança teve e como eles podem ser aplicados no dia a dia.



8) Respirando e se divertindo

As crianças inspiram e expiram, lentamente, simulando que estão sentindo um cheiro agradável de flor (inspiração) e soprando uma vela (expiração). Também é possível pedir para as crianças se deitarem, colocarem um ursinho de pelúcia em cima da barriga e observarem que ele sobe e desce, de acordo com a respiração.



9) Esculpindo Sentimentos

Está é uma brincadeira que precisa de pelo menos 3 participantes. Cartões com sentimentos/emoções devem ser escritos e colocados dentro de um recipiente. Um participante ficará encarregado de ser a estátua, enquanto outro que pegou um dos cartões vai “esculpindo” a estátua até ela ser compatível com os dizeres do cartão. O participante

O participante que está assistindo deve tentar adivinhar de qual sentimento se trata em um tempo cronometrado. O dizeres do cartão podem variar de acordo com a intensidade (raiva, fúria) como também podem variar em sua especificidade (dor, dor porque bateu com a cabeça).



10) Mímica

Uma pessoa faz uma mímica e a criança precisa adivinhar. Por exemplo, é dito que é um animal e depois, sem falar nada, através de gestos a pessoa imita um animal para que a criança adivinhe de qual se trata.



11) Sentimentos do Dia

Uma brincadeira expressiva baseada no desenho e pintura de desenhos que representam o sentimento da criança naquele dia/momento. Os pais podem montar uma tela de pintura utilizando papelão como suporte para a folha. Esta é uma atividade onde os pais também podem participar desenhando seus sentimentos, podendo conversar melhor com a criança sobre as emoções que sentimos.



12) Pular Corda

Atividade física na qual a criança pula a fim de não encostar na corda.



13) Quebra-Cabeça

Caso não haja um quebra-cabeça disponível em casa, é possível produzir um quebra-cabeça a partir de uma pintura em uma placa de papelão ou impressão de uma foto em uma folha A4.



14) Dominó

Jogo de raciocínio composto por 28 peças, onde o objetivo principal é utilizar todas as peças da mão para ganhar o jogo. Caso não haja dominós em sua casa, é possível fazer peças utilizando pequenos retângulos de papelão, bastando apenas pintar suas faces de acordo com as peças originais. A própria confecção das peças representa um momento de entretenimento para a criança.



15) Bastidores das Fotos

Os familiares se reúnem para olharem os álbuns de família, conversando sobre os momentos e pessoas das fotos.



ATIVIDADES PARA ADOLESCENTES



1) Qual é a música?

Uma pessoa da família diz uma palavra e todos precisam cantar o trecho de uma música que inclua essa palavra.

2) Adedonha

Cada um na sua folha cria colunas, que podem incluir, nome, objeto, fruta, lugar etc. Depois, quando todos possuem folhas iguais, é sorteada uma letra a partir da contagem dos dedos de todos. Se sair a letra V, todos precisam preencher as colunas com palavras que comecem com a letra V. Quando todos terminarem de preencher as colunas, conta-se os pontos da seguinte forma: quem escreveu palavras diferentes dos outros participantes pontua 10 na respectiva palavra,

quem escreveu a palavra igual a de outro participante pontua 5 e assim depois de várias rodadas, totaliza a pontuação para conhecer o vencedor.

Nome	Cor	Objeto	Alimento	Animal	Pontos da Rodada
Paulo	Púrpura	Porta	Pão	Pato	45
Bianca	Branco	Bacia	Banana	Baleia	50
Adão	Amarelo	Armário	Arroz	Arara	40

3) Adedonha Verbal

É sorteada uma letra e todos precisam dizer uma novela, filme ou série que comece com a letra sorteada. A rodada finaliza quando alguém não lembrar de mais títulos. As três categorias existentes facilitam a participação de pessoas de diferentes faixas etárias.

4) Vovôs Conectados

Os adolescentes ensinam os avós a mexerem em algum programa ou site pelo computador ou celular.



5) Passando as Gírias

Os adolescentes falam algumas expressões atuais utilizadas pelos jovens e pedem para que os adultos tentem adivinhar o significado dela. Por exemplo, “crush”, “fazer a egípcia”, “cancelado” etc.



6) Entrevista Geracional

adolescentes e adultos se revezam como entrevistadores e são feitas perguntas que possibilitam a ampliação do conhecimento um sobre o outro. As perguntas podem incluir temas bem diversos, como: “qual foi o momento mais feliz da sua vida? O maior mico? Momento que você gostaria de reviver? Qual super poder gostaria de ter...

7) Caixa do Bem

Os adolescentes separam roupas e objetos que não são mais utilizados e poderão ser doados para outras pessoas. Ao final, fazem uma lista com pessoas ou locais que poderão receber as doações.

8) Bastidores das Fotos

Os familiares se reúnem para olharem os álbuns de família, conversando sobre os momentos e pessoas das fotos. Os filhos também podem tentar adivinhar quem são as pessoas das fotos.



9) Cozinhando em família

Que tal juntar a família e cozinhar uma receita que a muito tempo estava querendo fazer? Um bolo, uma pizza ou algum almoço especial? O legal dessa atividade é que cada um pode ajudar como pode e de acordo com a idade. Converse com seus filhos, pergunte a eles qual tipo de receita eles gostariam de fazer e mãos na massa!



10) Jogos de Tabuleiro ou de Cartas

Adolescentes geralmente adoram competição. Que tal separar um tempinho do dia e juntar toda família na sala para jogar? Alguns exemplos de jogos possíveis são: Dama, War, Banco Imobiliário, Monopoly e Uno. Caso a família não tenha nenhum desses jogos em casa, há diversas versões disponíveis para impressão de modelos de tabuleiros na internet.



11) Sessão de Cinema

Que tal separar um dia e escolherem um filme, alguma série ou até documentário para assistirem juntos? Conversem e descubram gêneros de filmes que agradem a todos, pode ser uma comédia, um filme de ação ou até aquele filme de terror. Nesse dia vale até fazer aquela pipoca quentinha ou outra guloseima que seu filho adora. Com as diversas opções de serviços de streaming (netflix, amazon e outros) há filmes para todos os gostos.

12) Quem sou eu?

O jogo consiste em selecionar algum tema ou personagem e a pessoa te dá um nome escrito em um papel para adivinhar. Só que a pessoa com o papel não vê a palavra que está escrita e cabe aos outros a divertida tarefa de dar dicas para essa pessoa adivinhar o que está escrito. Outra forma de jogar também é quando a pessoa que está com o papel na testa faz perguntas que podem ser respondidas com “sim” ou “não”, por exemplo: “Sou homem?”, “Sou uma mulher” e nessa hora vale a criatividade para fazer as perguntas e também na hora de escolher o personagem que o familiar terá que adivinhar.



13) Jogo dos 7 erros humanos

O jogo consiste em escolher alguma parte da casa que tenha bastante objetos, pode ser a sala, o quarto ou a cozinha. Você pode pedir para seu filho memorizar os objetos do cômodo por um determinado tempo e depois pedir para ele sair. Quando ele sair você irá mudar 7 objetos de lugar e cabe a ele descobrir quais foram. O legal dessa atividade é que vocês podem se dividir em equipes e descobrir quem tem a melhor memória.

14) Amigo Secreto

Esta é uma brincadeira antiga e conhecida por muitos, principalmente em épocas festivas como o Natal, mas que tal investir na criatividade e fazer um amigo oculto um pouco diferente? Algo que não seja ligado a presentes materiais e sim a carinhos. O sorteio é feito normalmente entre os familiares e após o sorteio a pessoa terá que usar a criatividade para presentear seu amigo secreto. Pode ser uma carta, um desenho, algo feito à mão ou como preferir. É sempre bom dizermos para a nossa família que os amamos e às vezes na correria acabamos esquecendo de dizer ou demonstrar.



Membros da Liga Acadêmica de TCC da UERJ

Corpo Discente

Membros da Graduação

Ana Julia Alves
Antonio Mangabeira
Aressa Carvalho
Filipe Tomé
Gabrielle Barcelos
Gabriel Ribeiro
Ingrid Abreu
Katherine Rodrigues
Marcelo Leonel
Marcella Amaro
Rodrigo Limonge

Membros da Pós-Graduação

Aline Gonçalves
Evlyn Rodrigues
Lívia Nunes
Luisa Braga
Luiz Fellipe Rocha
Kátia Souza

Corpo Docente

Angela Donato
Eliane Falcone
Vanessa Dordron

Equipe de Design

Gabriel Ribeiro
Marcelo Leonel
Marcella Amaro

Contato



liga.tccuerj@gmail.com



@latccuerj



@latccuerj

