

Ficha Prática: Dia 1 – Caça ao Tesouro das Cores Naturais

Missão de Hoje: Explorar a Natureza e Descobrir Cores

Bem-vindos ao Dia 1 do Desafio Sem Ecrãs. Hoje a proposta convida a criança a desacelerar e aguçar a perceção visual explorando o ambiente ao ar livre ou elementos naturais trazidos para dentro de casa. O objetivo principal consiste em localizar, observar e recolher cinco elementos que representem tonalidades distintas presentes na natureza.

- Estimula a atenção focada e a discriminação cromática sem estímulos digitais.
- Promove a motricidade ampla e fina através da caminhada, procura e recolha de pequenos objetos.
- Incentiva o diálogo sensorial sobre texturas, aromas e formas encontradas no percurso.

Orientação para o Educador ou Familiar

Permita que a criança lidere o ritmo da exploração. Evite arrancar folhas ou flores vivas desnecessariamente; priorize elementos caídos no chão como pedrinhas, folhas secas, cascas ou pequenos ramos.

Passo a Passo da Atividade

1 Preparar a Saqueta de Recolha



Entregue à criança um pequeno cesto, caixa de ovos vazia ou saco de pano para guardar os tesouros encontrados durante o percurso.

2 Definir as Cinco Cores Alvo



Escolham em conjunto as cores do dia: verde (folha fresca), castanho (casca ou terra), amarelo (pétala ou folha de outono), cinzento (pedra) e vermelho/laranja (fruto caído ou folhagem seca).

3 Explorar com Todos os Sentidos



Percorra o jardim, parque ou pátio da escola. Peça à criança para tocar, cheirar e comparar cada elemento antes de guardá-lo.

4 Organizar e Registar a Coleção



No regresso à mesa de atividades, disponha os itens em linha por ordem de tom e preencha a lista de verificação com a criança.

Registo Diário da Caça às Cores

Preenchimento conjunto entre o adulto e a criança para assinalar cada descoberta efetuada ao longo da atividade:

- ☐ **Tesouro Verde** encontrado e classificado
- ☐ **Tesouro Castanho** encontrado e classificado
- ☐ **Tesouro Amarelo** encontrado e classificado
- ☐ **Tesouro Cinzento ou Preto** encontrado e classificado
- ☐ **Tesouro Vermelho ou Alaranjado** encontrado e classificado
- ☐ **Momento de partilha:** conversa sobre qual o elemento mais suave e o mais rugoso

Local explorado (ex.: jardim, pátio exterior, parque florestal):

_____

O tesouro natural preferido da criança hoje:

_____

Reflexão do educador/pais sobre a atenção e envolvimento da criança:

_____

_____

A criança sentiu dificuldade em encontrar elementos de cores vivas na natureza?

Sim (espaço exterior predominantemente cinzento ou com pouca vegetação)



Amplie a busca para texturas e padrões naturais (liso vs. rugoso, claro vs. escuro) ou utilize folhas previamente secas e pinhas preparadas para observação.

Não (encontrou facilmente todas as cinco cores)



Proponha a criação de um arco-íris natural colando os pequenos elementos numa folha de papel grosso para exposição na sala ou no frigorífico.

Dia 2: O Forte Secreto de Almofadas



Missão do Dia 2: Engenharia do Forte Macio

Hoje o desafio convida a criança a transformar a sala num refúgio acolhedor com almofadas, mantas e cadeiras. Esta experiência estimula o planeamento espacial, a cooperação e a **motricidade ampla**, proporcionando um espaço mágico para partilhar histórias sem qualquer ecrã.

- **Materiais:** 4 a 6 cadeiras estáveis, 2 a 3 lençóis ou mantas leves, molas da roupa e almofadas variadas.
- **Competências em foco:** Noção espacial, equilibrio, resolução de problemas e cooperação.
- **Duração estimada:** 40 a 60 minutos de construção e exploração lúdica.

Regra de Ouro da Segurança

Certifique-se de que a estrutura repousa sobre apoios firmes. Evite puxar tecidos presos a objetos instáveis e retire objetos pontiagudos da área ao redor do forte.

Passo a Passo da Construção

Envolva ativamente a criança em cada etapa, permitindo que tome decisões sobre a disposição dos materiais e teste a estabilidade daa cobertura.

1 Delimitar o perímetro



Posicione duas filas de cadeiras com os encostos virados para dentro, criando um corredor ou quadrado amplo no chão.

2 Montar a cobertura



Estenda o lençol sobre os encostos das cadeiras e fixe as extremidades utilizando molas da roupa para que o teto não caia.

3 Pavimentar o interior



Distribua almofadas grandes e mantas macias no piso interior, transformando o solo numa superficie confortável e acolhedora.

4 Instalar o refúgio de leitura



Leve para dentro do forte 2 ou 3 livros ilustrados, um peluche e uma lanterna para criar uma atmosfera tranquila e convidativa.

Adaptação do Nível de Desafio

Ajuste o grau de autonomia e complexidade motora em função da idade da criança.



Qual é a faixa etária da criança na realização da atividade?

Crianças dos 2 aos 3 anos

O adulto constrói a estrutura básica e a criança participa ativamente transportando as almofadas leves e organizando o ninho interior com os seus brinquedos preferidos.

Crianças dos 4 aos 7 anos

Desafie a criança a prender as molas da roupa, a alinhar as cadeiras e a testar diferentes formas de entrada e saída mantendo o teto estável.

Registo Diário e Verificação Conjunta

Após a brincadeira, assinale as conquistas do dia em conjunto. Este acompanhamento reforça a sensação de realização da criança ao completar mais uma etapa sem ecrãs.

- [ ] A criança ajudou a escolher e transportar as almofadas para a construção.
- [ ] A estrutura manteve-se firme durante pelo menos 20 minutos de brincadeira calma.
- [ ] Foi partilhada uma história ou momento de faz-de-conta no interior do refúgio.
- [ ] Todas as almofadas e mantas foram arrumadas no final com participação partilhada.

Dica de Mediação

Deixe a criança desenhar o símbolo da bandeira do seu forte num papel antes de o prender com uma mola na entrada.

Nome da criança exploradora: _____

Nome do forte construído: _____

História ou jogo inventado no interior do refúgio: _____

_____

Observações do educador ou família sobre o envolvimento e autonomia: _____

_____

DIA 3: LABORATÓRIO DE MASSA DE MODELAR CASEIRA



Dia 3: Laboratório de Massa de Modelar Caseira

Bem-vindos ao terceiro dia do desafio. Hoje transformamos a cozinha num ateliê sensorial e cientifico. A preparação de **massa de modelar caseira** sem químicos proporciona uma experiência rica em texturas, desenvolve a força muscular intrínseca das mãos, a coordenação bilateral e o planeamento motor fino, afastando completamente as crianças dos dispositivos digitais através da exploração prática.

- **Foco do dia:** Estimulação tátil, força de preensão e criatividade tridimensional.
- **Tempo estimado:** 35 a 50 minutos de preparação e brincadeira livre guiada.
- **Público:** Crianças dos 3 aos 6 anos (adaptável a 2-7 anos com supervisão).

Supervisão e Segurança na Cozinha

Esta receita utiliza apenas ingredientes alimentares e seguros. A adição de água morna deve ser orientada ou executada exclusivamente pelo adulto responsável para prevenir queimaduras.

Ingredientes e Materiais do Laboratório

Reúna previamente todos os elementos sobre a bancada antes de convidar a criança a participar no processo.

- [ ] 2 chávenas de farinha de trigo sem fermento
- [ ] 1/2 chávena de sal fino de cozinha
- [ ] 2 colheres de sopa de óleo alimentar vegetal
- [ ] 2 colheres de sopa de sumo de limão ou cremor tártaro (conservante natural)
- [ ] 1 chávena de água morna (adicionada gradualmente)
- [ ] Gotas de corante alimentar ou especiarias naturais (açafrão, canela ou beterraba em pó)
- [ ] Tigela larga para mistura, colher de pau e cortadores de bolachas ou rolo da massa



Passo a Passo de Preparação e Exploração

Siga a sequência estruturada para envolver a criança em cada fase da atividade sensorial:

1 Mistura dos Ingredientes Secos

Na tigela grande, convide a criança a verter a farinha e o sal, misturando com as mãos secas para sentir as diferenças de granulometria entre os grãos finos.



2 Adição dos Líquidos e Pigmentação

Adicione o óleo e o sumo de limão. Verta a água morna com o corante alimentar aos poucos, permitindo à criança misturar inicialmente com a colher de pau.



3 Amassar e Estimulação Proprioceptiva

Transfira a massa para a mesa. Incentive a criança a empurrar com a palma da mão, rasgar, enrolar em serpente e comprimir em bolas com toda a força dos dedos.



4 Escultura Tridimensional Livre

Proponha a criação de pequenos animais, formas geométricas ou uma refeição de brincadeira utilizando tampas, rolos e paus de gelado.



Ajuste Sensorial Conforme a Resposta da Criança

Adapte o fluxo da brincadeira para acolher diferentes perfis de regulação e interesse sensorial.

Como a criança reage ao contacto tátil direto com a massa durante o amassar?

- **Hesita em sujar as mãos ou demonstra aversão à humidade inicial** → Coloque uma porção de massa num saco hermético tipo zip e permita-lhe apertar o saco antes de avançar para a manipulação direta sem película.
- **Manipula ativamente com energia e procura maior resistência mecânica** → Introduza sementes (linhaça ou chia) para enriquecer o relevo tátil e desafie a criança a criar animais erguidos em equilibrio vertical.

Registo e Checklist de Conclusão do Dia 3

Marque as caixas de verificação funcionais à medida que cada etapa for concluída e anote as descobertas da sessão.

- [ ] Ingredientes medidos e manipulados ativamente pela criança
- [ ] Amassar vigoroso executado durante pelo menos 10 minutos sem recurso a ecrãs
- [ ] Pelo menos duas esculturas tridimensionais finalizadas e batizadas
- [ ] Massa guardada num frasco hermético para reutilização nos próximos dias

Escultura favorita criada hoje pela criança:

_____

Palavras e texturas descritas pela criança (ex.: morno, fofo, elástico):

_____

_____

Validação conjunta (Data e Assinatura/Rubrica do Educador ou Encarregado de Educação):

_____

Dia 4: Pista de Obstáculos no Corredor

Dia 4: Pista de Obstáculos no Corredor

Esta atividade psicomotora transforma um espaço de passagem num percurso motor lúdico. O objetivo é desenvolver o equilíbrio postural, a agilidade corporal, a noção espacial e a coordenação global, utilizando materiais do dia a dia doméstico e escolar de forma segura e divertida.

- Fita-cola de pintor ou tiras de papel colorido para marcar linhas e ziguezagues no chão
- Almofadas de diferentes tamanhos ou pequenos tapetes antiderrapantes
- Rolos vazios de cartão ou garrafas de plástico pequenas para servir de pinos
- Cesto de roupa ou caixa de cartão para o ponto final



Dica de Segurança e Adaptação

Assegure-se de que o chão não é escorregadio. Em meias lisas, a criança deve descalçar-se para evitar deslizes. Ajuste a distância entre os obstáculos à idade e estatura da criança.

1 Montagem da Linha de Equilíbrio

Cole no chão uma linha reta ou ondulada com fita de papel. A criança deve caminhar sobre ela pé ante pé, sem desviar para os lados.



2 Rio de Almofadas

Disponha 3 a 5 almofadas seguidas no chão. O desafio é atravessar pisando apenas nas almofadas como se fossem pedras num ribeiro.



3 Ziguezague dos Pinos

Distribua garrafas ou rolos de cartão espaçados e convide a criança a serpentear a correr ou aos saltinhos sem derrubar os cones improvisados.



4 Túnel ou Salto Final

Termine o circuito com uma cadeira estável para gatinhar por baixo (túnel) ou um salto a pés juntos em direção a uma almofada alvo.



Como ajustar o percurso ao nível motor da criança?

Se a criança tiver entre 2 e 3 anos ou apresentar insegurança no equilíbrio:

Aproxime as almofadas, alargue a linha de fita no solo e segure-lhe numa das mãos nas passagens mais instáveis.

Se a criança tiver entre 4 e 6 anos e dominar os obstáculos com facilidade:

Introduza desafios adicionais, como transportar uma bola leve na mão ou percorrer o circuito aos saltos num pé só.

Registo e Checklist de Conquistas do Dia

Acompanhe e valorize o progresso motor e a autonomia da criança durante o percurso. Preencha os campos em conjunto no final da brincadeira.

- [ ] Caminhou sobre a fita mantendo o equilíbrio sem sair do traço
- [ ] Saltou ou passou pelas almofadas com confiança postural
- [ ] Desviou-se dos pinos com agilidade e controlo corporal
- [ ] Completou o percurso do início ao fim com entusiasmo

Observação Pedagógica

O registo partilhado com a criança reforça o sentimento de competência pessoal e autoeficácia motora, sem necessidade de estímulos digitais.

Nome da Criança: _____ Data de Realização: _____

Obstáculo mais divertido segundo a criança: _____

Reflexão do Educador ou Familiar: _____

Dia 5: Desenho Gigante

Ficha de Atividade: Dia 5 — Desenho Gigante com Giz ou Rolo de Papel



Visão Geral da Atividade

O Dia 5 do Desafio 30 Dias Sem Ecrãs convida a criança a explorar a expressão artística livre em grande escala no chão. Esta proposta de chão estimula a motricidade ampla, o cruzamento da linha média corporal, a regulação postural e a imaginação criativa, proporcionando uma alternativa sensorial e física envolvente longe de ecrãs.

- **Objetivo principal:** libertar o traço expressivo através de movimentos articulares alargados de ombros e braços.
- **Espaço sugerido:** pátio exterior, chão de mosaico, varanda segura ou corredor comprido forrado a rolo de papel de embrulho.
- **Materiais simples:** paus de giz coloridos para exterior ou rolo de papel contínuo/cenário com lápis de cera e marcadores grossos.

Dica de Mediação

Evite fornecer modelos para copiar ou corrigir as formas desenhadas. Deixe que a criança ocupe o espaço com movimentos amplos e sinta o limite corporal ao esticar-se sobre o papel ou pavimento.

Passo a Passo da Dinâmica

Siga a sequência prática para preparar o espaço e orientar a criança durante a exploração gráfica.

1 Preparação da Superfície

Desenrole uma tira longa de rolo de papel contínuo no chão e fixe as pontas com fita-cola de pintor, ou delimite uma área exterior limpa e seca para utilização de giz grosso lavável.

2 Escolha e Organização dos Materiais

Disponibilize cestos baixos com gizes de várias cores ou lápis de cera grossos, permitindo que a criança selecione livremente as suas ferramentas com autonomia.

3 Desafio dos Movimentos Amplos

Convide a criança a desenhar traços compridos de uma ponta à outra, contornar o próprio corpo ou os sapatos, criar caminhos gigantes e traçar arcos largos usando os dois braços.

4 Exploração Narrativa e Brincadeira Aberta

Transforme as linhas desenhadas num circuito para carrinhos, estradas imaginárias, ilhas de animais ou mapas de exploração sem regras rígidas de representação formal.

5 Arrumação e Diálogo Final

Convide a criança a observar a sua obra à distância, recolha os materiais em conjunto e registe verbalmente o que ela sentiu ao trabalhar no chão grande.

Adaptações e Flexibilidade

Ajuste o formato do desenho gigante conforme o espaço disponível e as características de desenvolvimento de cada criança.

Qual é a principal condição do espaço ou da preferência postural da criança?

Acesso a espaço exterior seguro com chão de cimento ou calçada

Utilize gizes de calçada laváveis diretamente no solo. Ao terminar, a limpeza pode ser transformada numa brincadeira de água com balde, trincha ou mangueira.



Apenas espaço interior ou dias chuvosos

Fixe o rolo de papel no chão com fita-cola de pintor. Se a criança tiver desconforto postural no chão, fixe o rolo numa parede comprida à altura dos ombros dela para desenho vertical.



Criança que hesita ou receia errar a desenhar figuras

Comece por contornar a silhueta das mãos, pés ou brinquedos grandes, ou lance o desafio de desenhar "ondas do mar gigantes" e estradas infinitas.



Verificação e Registo Diário do Desafio

Utilize este registo estruturado para documentar a concretização do 5.º dia e recolher observações relevantes da experiência.

- Assinale as tarefas cumpridas ao longo do dia para reforçar o progresso sem ecrãs.
- Partilhe a avaliação com a criança, validando o seu envolvimento sensorial e criativo.

- [ ] Espaço preparado no chão (rolo de papel fixo ou área externa delimitada)
- [ ] Materiais riscadores grossos disponibilizados em recipientes acessíveis
- [ ] Exploração gráfica livre realizada durante pelo menos 30 minutos sem ecrãs
- [ ] Arrumação partilhada e conversa sobre as formas e sensações experimentadas

O que a criança mais gostou de desenhar ou inventar no chão grande:

Observações do educador/pais (postura, uso de ambas as mãos, nível de foco):

Aviso de Segurança

Assegure que a fita-cola está bem fixa para evitar escorregadelas no papel e garanta que os gizes utilizados não contêm substâncias tóxicas caso haja contacto com a boca em crianças mais pequenas.



Dia 6 – Pequenos de Bolachas Aromáticas

Missão do Dia 6: Pequenos Padeiros de Bolachas Aromáticas

Hoje transformamos a cozinha num laboratório sensorial e matemático sem ecrãs. A confeção manual de bolachas desenvolve a motricidade fina, a proprimceção e noções práticas de peso, volume e geometria.

- Estimulação sensorial tátil, olfativa e gustativa com ingredientes naturais (canela, baunilha, raspas de limão)
- Desenvolvimento psicomotor fino: amassar, esticar com o rolo e recortar com formas
- Conceitos matemáticos elementares: contagem de bolachas, comparação de tamanhos (maior/menor) e identificação de figuras geométricas
- Promoção da regulação emocional e tempo de partilha focado entre adulto e criança

Aviso de Segurança e Alergias

Verifique previamente eventuais intolerâncias ou alergias alimentares (glúten, lactose ou frutos secos). A manipulação de aparelhos de corte afiados, do forno quente e de tabuleiros quentes compete exclusivamente ao adulto responsável.

Passo a Passo da Atividade Culinária

Siga os passos em conjunto com a criança, permitindo que m ela participe ativamente em cada medição e textura:

1 Pesagem e Exploração dos Ingredientes



Convide a criança a pesar e despejar a farinha, o açúcar e os aromas na tigela, sentindo as texturas e cheirando as especiarias.

2 Mistura e Amassadura Manual



Junte a gordura vegetal ou manteiga e envolva tudo com as mãos até formar uma bola macia e maleável, estimulando a força palmar.

3 Estender com o Rolo



Polvilhe a bancada com farinha e ajude a criança a usar o rolo da massa, controlando a pressão bilateral uniforme.

4 Corte Geométrico e Contagem



Utilize cortadores de várias formas (estrelas, círculos, triângulos). Incentive a contagem em voz alta à medida que dispõem as peças no tabuleiro.

5 Cozedura e Degustação Partilhada



Enquanto as bolachas cozem no forno, conversem sobre as transformações dos cheiros pela casa. Depois de arrefecer, saboreiem juntos.

A criança demonstra sensibilidade tátil ou aversão a sujar as mãos na massa?

- **Sim,** recusa mexer diretamente na massa crua → Coloque a massa dentro de um saco plástico transparente para ela amassar e espalhar sem contacto tátil viscoso direto.
- **Não,** envolve-se confortavelmente na mistura → Permita que experimente moldar pequenas bolas e figuras tridimensionais livres com as próprias mãos antes de usar as formas.

Lista de Verificação e Registo de Descobertas

Assinale os marcos completados durante o desafio de hoje e anote as reações e conquistas da criança:

- [ ] Ingredientes cheirados e identificados (canela, baunilha ou limão)
- [ ] Massa amassada com as próprias mãos com firmeza e controlo
- [ ] Formas geométricas reconhecidas e nomeadas durante o corte
- [ ] Bolachas contadas até ao tabuleiro sem recurso a distrações digitais
- [ ] Tempo de espera pelo forno gerido com conversa ou arrumação partilhada

Dica Pedagógica

Aproveite para comparar pares de bolachas: Qual é a mais redonda? Qual é a mais espessa? Quantas cabem nesta linha?

Aroma ou ingrediente favorito explorado pela criança:

_____

Número total de bolachas produzidas e formas geométricas utilizadas:

_____

Observações do educador/pais sobre autonomia e foco:

_____

_____



Dia 7: Teatro de Sombras



Missão do Dia 7: Teatro de Sombras na Parede

Hoje trocamos qualquer visor digital pela magia da luz e da imaginação! Com apenas uma lanterna e as mãos, criamos um palco no quarto para inventar pequenas histórias, exercitar os dedos e explorar a projecção de silhuetas na parede.

- Estimula a motricidade fina e a coordenação óculo-manual através de gestos articulados.
- Desenvolve a expressão oral, o vocabulário e a capacidade narrativa sequencial.
- Cria uma rotina acolhedora e relaxante antes do descanso nocturno ou durante a tarde.

Dica para o Educador ou Familiar



Mantenha a lanterna apoiada sobre uma superfície estável a cerca de 1,5 metros de uma parede lisa e clara para que a criança tenha ambas as mãos livres para experimentar.

Passo a Passo da Actividade

Siga estes passos simples para preparar e conduzir a sessão teatral em casa ou na sala de actividades:

1 Preparar o Espaço

Feche os estores ou apague as luzes do quarto para deixar o ambiente em penumbra suave, posicionando o foco de luz em direcção à parede desimpedida.



2 Experimentação Livre

Deixe a criança colocar as mãos em frente ao feixe de luz, aproximando-as e afastando-as da lanterna para observar como as sombras aumentam e diminuem.



3 Construir Figuras de Animais

Ensine formas básicas: o pássaro (cruzar os polegares e bater as mãos), o cão (juntar as palmas com o polegar erguido para a orelha) e a borboleta veloz.



Pássaro | Cão | Borboleta veloz

4 Narrar uma Pequena História

Convide a criança a inventar uma aventura para o animal projectado: onde dorme, o que come e que sons faz enquanto se movimenta pela parede.



Registo e Verificação da Conquista

Preencham em conjunto este registo de progresso para celebrar o Dia 7 do Desafio sem ecrãs.

- [ ] A criança experimentou pelo menos duas figuras com as mãos.
- [ ] Foi criada e narrada uma história simples com princípio, meio e fim.
- [ ] O momento decorreu inteiramente sem telemóveis, televisões ou computadores ligados.

Atenção à Iluminação

Certifique-se de que a lanterna não aponta directamente para os olhos da criança durante a brincadeira.

Personagem de sombra favorita inventada hoje: _____

Como correu a história contada pela criança:

_____

_____

Assinatura ou desenho da criança e do adulto: _____

A criança mostrou hesitação em relação à penumbra ou teve dificuldade motora ao posicionar os dedos?

Se sentir receio do escuro:
Mantenha uma luz indirecta acesa no corredor ou use uma lanterna de apoio suave até ganhar confiança.

Se tiver dificuldade motora:
Use silhuetas recortadas em cartão coladas num pauzinho de espetada para alternar com as figuras das mãos.

Desafio 30 Dias Sem Ecrãs - Dia 8

Dia 8: Garrafas Sensoriais e Mistura das Emoções



Apresentação da Atividade: O Frasco da Calma

No oitavo dia do desafio, propomos uma experiência lúdica e sensorial focada na autorregulação e na identificação de sentimentos. Ao criar uma garrafa sensorial com água, purpurina e óleo, a criança constrói um recurso visual tangível para compreender como as emoções intensas (como a agitação ou o zangado) se misturam e, gradualmente, assentam e voltam à tranquilidade.

- Estimula a atenção focada e o relaxamento através do estímulo visual desacelerado
- Promove o vocabulário emocional e a nomeação de estados internos
- Substitui o estímulo digital passivo por uma criação manual partilhada

Nota de Segurança
Utilize garrafas de plástico transparente resistente e vede a tampa com cola forte ou fita isoladora antes de entregar à criança para evitar derrames ou risco de ingestão.

Passo a Passo de Construção e Exploração

Siga os passos em conjunto com a criança para montar e utilizar a garrafa sensorial durante momentos de agitação ou pausa da tarde.



1 Preparar o Frasco
Encha cerca de 2/3 de uma garrafa plástica transparente com água morna e adicione algumas gotas de corante alimentar com a cor escolhida pela criança.



2 Adicionar Brilho e Densidade
Junte purpurina, lantejoulas ou pequenas missangas. Acrescente óleo corporal transparente ou cola com purpurina para criar resistência ao movimento.



3 Selagem Segura
Aplique cola quente ou adesivo resistente no rebordo interior da tampa e feche com firmeza, garantindo vedação completa.



4 Agitar e Respirar
Convide a criança a agitar o frasco com vigor e observem juntos as partículas a descer lentamente até ao fundo enquanto realizam três respirações profundas.

Como Usar Perante a Agitação da Criança

Orientações práticas para o educador ou adulto dinamizador conduzir a experiência de autorregulação emocional.

Como se encontra a criança no momento de usar o recurso?



A criança está muito agitada, zangada ou com sobrecarga de estímulos
Peça-lhe para agitar o frasco com toda a sua energia, simulando a intensidade do que sente. Em seguida, pousem o frasco e convide-a a ver o turbilhão a abrandar em silêncio até a água ficar translúcida.



A criança está calma e curiosa durante uma transição de rotina
Utilize a garrafa como elemento de observação e diálogo: questione que cores representam a alegria, o medo ou a tranquilidade, observando as pequenas partículas a flutuar devagar.

Registo Diário e Caixa de Verificação

Assinale a conclusão da atividade do Dia 8 e registe as impressões da sessão.

- ☐ Garrafa sensorial montada com sucesso
- ☐ Momento de contemplação e respiração partilhado (mínimo de 10 minutos sem ecrãs)

Dica de Mediação
Permita que a garrafa fique num local acessível da sala ou quarto, criando um 'cantinho da calma' onde a criança possa recorrer autonomamente quando necessitar de desacelerar.

Data de realização e duração da exploração sensorial:

Palavras ou emoções expressas pela criança durante a observação:

Rubrica do Educador / Encarregado de Educação:

Dia 9: Piquenique Lúdico no Chão da Sala



Desafio do Dia 9: Piquenique Sensorial sem Ecrãs

Hoje a refeição principal ou o lanche realiza-se no chão da sala, sobre uma toalha ou manta estendida. O objetivo central é desligar todos os aparelhos eletrónicos, ecrãs de televisão e telemóveis, criando um espaço imersivo de conversa, observação e partilha familiar.

- Preparar um espaço acolhedor e seguro no chão com toalha ou almofadas.
- Desligar previamente televisões, computadores e pousar os telemóveis noutra divisão.
- Focar toda a atenção no contacto visual, nas sensações dos alimentos e na troca verbal.

Atenção ao Ambiente

Garanta que os animais de estimação e objetos frágeis estão afastados da manta para evitar entornar copos ou criar distrações desnecessárias durante a refeição.

Perguntas Estimuladoras de Linguagem

Utilize temas lúdicos para manter a conversa fluida e divertida durante a refeição sem recurso a entretenimento passivo.

- «Se este lanche fosse servido numa floresta encantada, que animais viriam partilhar connosco?»
- «Qual é o som que a comida faz quando mastigamos bem devagar?»
- «Que ingrediente na toalha tem a cor mais vibrante de hoje?»
- «Que momento divertido aconteceu hoje na escola ou em casa antes do nosso piquenique?»

Guia de Passos para a Refeição Partilhada

Siga estes quatro passos práticos para envolver a criança desde a preparação até à recolha final dos materiais do piquenique.

1. Montagem da Toalha

Convide a criança a estender a toalha no chão e a dispor pratos inquebráveis, copos e guardanapos, exercitando a organização espacial e a motricidade.

2. Apresentação dos Sabores

Disponha os alimentos em taças coloridas. Peça à criança para descrever as cores e os cheiros antes de começarem a comer.

3. Conversas de Texturas

Durante a refeição, façam o jogo dos contrastes: identificar alimentos crocantes, macios, quentes, frescos, doces ou salgados com perguntas abertas.

4. Arrumação Cooperativa

Termine o piquenique convidando a criança a dobrar a toalha com o adulto e a transportar cada utensílio de volta para a cozinha.

Como Agir Perante Resistências?

Se surgirem momentos de desatenção ou recusa durante a atividade, aplique respostas estruturadas de orientação.

Como responder caso a criança peça o telemóvel ou queira levantar-se antes do fim?

A criança pede insistentemente um ecrã para ver vídeos enquanto come.	Redirecione a atenção com um desafio sensorial de imediato: peça-lhe para fechar os olhos e adivinhar pelo cheiro ou textura crocante que fruta ou alimento está a provar.
A criança demonstra inquietude motora e quer sair da toalha.	Valide o cansaço postural, proponha uma pausa para esticar os braços como se alcançassem árvores e retome a conversa com uma história curta partilhada.

Registo Diário e Checklist de Conclusão

Preencha a verificação em conjunto com a criança para assinalar a superação do desafio diário de forma tangível e motivadora.

- [ ] A toalha foi montada em conjunto com cooperação.
- [ ] Todos os ecrãs permaneceram desligados durante a refeição.
- [ ] Falámos sobre pelo menos 3 texturas ou sabores diferentes.
- [ ] A arrumação final foi feita em equipa.

Nome da criança e data da realização: _____

Alimento ou sabor preferido descoberto hoje: _____

Palavra ou história mais divertida que surgiu à mesa: _____

Reforço Positivo

Deixe a criança desenhar uma estrela ou colocar um carimbo na caixa de conclusão após partilhar o que mais gostou.



Desafio 30 Dias Sem Ecrãs

Dia 10: Pintura com Dedos e Tintas Vegetais

Exploração Cromática e Sensorial Natural

O **Dia 10** convida a criança a explorar cores, texturas e aromas através da pintura direta com os dedos, utilizando tintas caseiras feitas à base de especiarias e ingredientes alimentares seguros. Esta prática estimula a motricidade fina, a coordenação óculo-manual e a criatividade sensorial sem recurso a qualquer dispositivo digital.

- Foco no contacto tátil direto com texturas cremosas e líquidas
- Estímulo olfativo e visual com pigmentos naturais e não tóxicos
- Ambiente lúdico e livre que valoriza o processo criativo em detrimento do resultado formal

Preparação Segura e Tranquila

Forre previamente a mesa com papel de rascunho ou plástico lavável e vista uma bata ou roupa velha à criança para garantir total liberdade de movimentos.



Passo a Passo da Atividade

Siga os passos estruturados para preparar as tintas vegetais em conjunto com a criança e realizar a sessão artística.

1 Preparar a Base Espessante

Numa taça, misture 2 colheres de sopa de farinha de trigo ou amido de milho com água morna até obter uma pasta cremosa e suave.



2 Adicionar as Cores Naturais

Divida a mistura por recipientes pequenos e adicione pigmentos culinários: curcuma ou açafrão para o amarelo, colorau para o vermelho/laranja e cacau em pó para o castanho.



3 Pintura Livre no Papel

Disponibilize folhas grossas de papel de desenho e convide a criança a pintar usando as pontas dos dedos, as palmas das mãos ou pequenos carimbos com legumes.



4 Secagem e Conversa de Partilha

Coloque a obra a secar num local arejado e converse sobre as misturas criadas, as tonalidades obtidas e as sensações táteis vividas.



Registo e Checklist de Conclusão do Dia 10

Preencha a verificação em conjunto com a criança para assinalar a conclusão do décimo dia do desafio.

- [ ] Ingredientes naturais preparados com a participação da criança
- [ ] Exploração sensorial livre de texturas e aromas realizada na folha
- [ ] Espaço de trabalho limpo e arrumado em conjunto no final
- [ ] Momento de partilha oral sobre a experiência artística vivida

Nome da Criança:

Data de Realização:

Cor e aroma favoritos descobertos hoje:

Notas do Educador ou Encarregado de Educação:

A criança mostrou hesitação em sujar as mãos diretamente na pasta?

Sim, demonstra sensibilidade tátil

Inicie com um pincel largo, rolo ou colher e encoraje o toque gradual com apenas um dedo à medida que ganha confiança.

Não, explorou com naturalidade

Proponha novas variações, como misturar duas cores diretamente no papel com ambas as mãos em movimentos circulares.

Dia 11: Jogo do Espelho e Mímica Corporal

Desafio 30 Dias Sem Ecrãs: Dia 11



Bem-vindos ao Dia 11 do Desafio 30 Dias Sem Ecrãs. O objetivo de hoje consiste em promover a autoconsciência corporal, o foco visual e a coordenação motora através da imitação de posturas e expressões em pares.

- **Foco do dia:** esquema corporal, atenção partilhada e empatia motora.
- **Duração sugerida:** 15 a 20 minutos de interação lúdica.
- **Espaço necessário:** sala ampla ou tapete desimpedido para movimentação livre.

Dica de Mediação

Inicie o jogo com movimentos lentos e expressivos para que a criança consiga antecipar e replicar o gesto com segurança e precisão.

Guia Prático Passo a Passo

Siga a sequência abaixo para conduzir a atividade com uma criança ou em pequenos grupos de pares.

1 Posicionamento Frente a Frente

Sente-se ou fique em pé de frente para a criança, mantendo uma distância de cerca de um metro e contacto visual suave.



2 O Espelho Mágico

O adulto inicia como o líder. Execute gestos simples com os braços, incline a cabeça ou toque no nariz. A criança reflete cada ação em tempo real.



3 Mímica das Emoções

Adicione expressões faciais bem demarcadas (alegria com sorriso largo, surpresa com olhos arregalados, calma com respiração profunda).



4 Inversão de Papéis

Passe a liderança para a criança. Agora ela cria os movimentos corporais e o adulto funciona como o reflexo no espelho.



A criança apresenta dificuldade em acompanhar os gestos em tempo real?

Se a criança tiver dificuldade de coordenação ou foco:
Reduza o ritmo para câmara lenta e use apenas expressões faciais ou movimentos de um braço de cada vez.

Se a criança realizar os gestos com facilidade:
Aumente o desafio incorporando sequências com duas partes corporais simultâneas (por exemplo, piscar um olho e erguer o joelho oposto).

Registo Diário e Checklist de Realização

Preencha a checklist e as notas de observação no final da brincadeira para acompanhar o progresso e a vivência do dia.

- [ ] Desafio diário concluído com entusiasmo
- [ ] Conseguiu manter atenção visual no parceiro
- [ ] Imitou posturas corporais globais
- [ ] Experimentou a liderança do jogo como espelho

Nota Pedagógica

A imitação corporal favorece a perceção das fronteiras físicas do próprio corpo e estimula a reciprocidade social sem necessidade de estímulos digitais.

Nome da criança: _____

Data de realização: _____

Gesto ou expressão favorita da criança:

_____

_____

Observações do educador/pais:

_____

_____

_____

Dia 12: Jardineiros em Miniatura e Sementes Rápidas

Missão do Dia 12: Jardineiros em Miniatura

Hoje vamos afastar os ecrãs e colocar as mãos na terra ou no algodão! A atividade convida a criança a criar a sua própria sementeira de germinação rápida (como feijão, grão-de-bico ou lentilha), desenvolvendo a paciência, o respeito pelo ritmo da natureza e o sentido de responsabilidade diária.

- Estimula a motricidade fina através da preensão das sementes pequenas.
- Desenvolve a noção de tempo, paciência e causa-efeito na rotina diária.
- Promove o diálogo em família e a observação científica descritiva.

Dica Pedagógica para Educadores e Famílias

Permita que a criança manuseie os materiais livremente sob supervisão. Se utilizar copos transparentes, a observação das raízes a crescer torna-se uma experiência visual muito estimulante para a idade pré-escolar.

Passo a Passo da Plantação

Siga estas etapas simples para preparar a sementeira rápida em conjunto com a criança:

1 Preparar o Recipiente



Escolha um copo de iogurte reutilizado ou um frasco transparente. Forre o fundo com uma camada fofa de algodão ou um pouco de terra vegetal.

2 Colocar as Sementes



Peça à criança para escolher 2 ou 3 grãos (feijão, lentilha ou grão) e aninhá-los delicadamente no algodão ou sob uma fina camada de terra.

3 Rega Inicial Controlada



Com um borrifador ou uma colher pequena, humedeça o algodão sem encharcar. Deixe a criança sentir a humidade com a ponta dos dedos.

4 Encontrar o Lugar ao Sol



Coloque a sementeira perto de uma janela com luz natural indireta e estabeleça o compromisso de verificar a humidade todos os dias pela manhã.

Lista de Verificação e Registo de Observação

Acompanhem a evolução diária da sementeira. A criança deve marcar com um visto ou pintar o círculo em cada conquista realizada:



- ○ Materiais recolhidos e preparados pela criança
- ○ Sementes colocadas na 'cama' de algodão/terra
- ○ Primeira rega cuidadosa concluída sem entornar
- ○ Local com boa luz escolhido na sala ou em casa
- ○ Registo do primeiro rebento verde a espreitar

Data da sementeira: _____

Tipo de semente escolhida (ex.: feijão, lentilha): _____

O que a criança observou no 1.º dia de rebentação:

_____

_____

Como está a humidade do algodão ou da terra?

O algodão parece seco ao toque



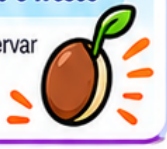
A criança deve usar o borrifador com 2 a 3 borrifos de água fresca.



O algodão ainda está húmido e fresco



Não regar hoje; apenas observar se a casca da semente já começou a abrir.



Desafio 30 Dias Sem Ecrãs

Dia 13: Histórias Sonorizadas

Dia 13: Histórias Sonorizadas com Objetos do Quotidiano

Esta atividade promove a escuta ativa, a coordenação motora e a imaginação narrativa sem recurso a tecnologia digital. A criança participa ativamente na leitura ou no conto oral, produzindo efeitos sonoros expressivos no momento exato com objetos simples de casa ou da sala de atividades.

- Desenvolve a perceção auditiva, discriminação temporal e atenção sustentada.
- Estimula a expressão corporal e a manipulação rítmica de diferentes texturas e materiais.
- Reforça os laços comunicativos e a interação partilhada entre adulto e criança.



Dica de Segurança e Mediação

Selecione talheres sem pontas afiadas (preferencialmente de madeira ou plástico grosso) e panelas de fundo resistente para evitar acidentes durante a sonoplastia.

Passo a Passo da Atividade

Siga estas etapas estruturadas para guiar a criança durante a dinâmica sonoplasta:

1 Caça aos Sons

Reúna previamente com a criança objetos do dia a dia: tachos pequenos, caixas de cartão vazias, colheres de pau e recipientes de plástico com grãos.



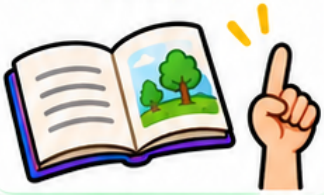
2 Associação Sonora

Experimentem juntos os ruídos antes de começar. Exemplo: colher a bater na panela imita o trovão; bater levemente na caixa de cartão imita os passos de um animal.



3 Narração e Pistas

Conte ou leia um conto infantil. Combine sinais com a criança (palavras-chave ou gestos) para que ela toque o som combinado no momento exato.



4 Inversão de Papéis

Permita que a criança invente a sua própria história ou comande os sons enquanto o adulto é o responsável pela percussão sonora.



Registo de Cumprimento e Observação Diária

Assinale os marcos observados durante a execução da proposta do Dia 13:

- [ ] Materiais e instrumentos sonoros selecionados e explorados previamente
- [ ] A criança manteve a atenção à história e executou os efeitos sonoros no momento oportuno
- [ ] Desafio sem ecrãs concluído com sucesso no Dia 13

Notas do educador/pais sobre o envolvimento e sons favoritos da criança:

_____

_____

_____

A criança mostrou-se sobrecarregada com o ruído ou dispersa na narrativa?

Se o ambiente ficou excessivamente ruidoso ou agitado

Reduza o volume sonoro propondo sons suaves, como raspar uma esponja suavemente ou dedilhar no cartão com as pontas dos dedos.

Se a criança teve dificuldade em esperar pelo momento certo do som

Defina apenas um único efeito sonoro repetitivo e combine um sinal visual claro antes de tocar (por exemplo, levantar a mão).

Desafio 30 Dias Sem Ecrãs

Dia 14: Escultura de Cartão e Sucata



Missão do Dia 14: Escultura Tridimensional com Sucata

Hoje desafiamos a imaginação para construir estruturas tridimensionais sem recurso a ecrãs! Reutilize caixas de ovos, rolos de papel, embalagens de cartão limpas e tampas para erger robôs, casas, castelos ou veículos futuristas, estimulando a coordenação motora fina e a consciência ambiental.

- Estimula a perceção espacial e o equilíbrio físico das peças
- Desenvolve a criatividade prática através da reutilização de materiais
- Promove o diálogo e a cooperação entre a criança e o adulto



Dica de Segurança e Preparação

Certifique-se de que todas as embalagens recolhidas estão previamente lavadas, secas e isentas de agrafos ou arestas afiadas antes de iniciar a sessão.

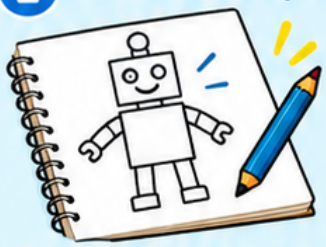
Passo a Passo da Atividade

1 Caça aos Materiais



Explore a casa ou a sala de aula à procura de materiais recicláveis limpos: rolos de papel higiénico, caixas de cereais, tampas de garrafa e embalagens de ovos.

2 Planeamento do Projeto



Pergunte à criança o que deseja criar (um robô com botões coloridos, um castelo alto ou uma nave espacial) e faça um esboço simples no papel.

3 Montagem e Fixação



Utilize fita-cola de papel, cola branca ou fita dupla face para unir os módulos de cartão, testando quais as bases mais firmes para manter a escultura de pé.

4 Personalização Visual



Decore a escultura com lápis de cor, marcadores, restos de lã ou pequenos recortes de papel colorido para conferir vida e expressividade à peça.

Registo Diário e Verificação do Desafio

Valide a conclusão da atividade com caixas de verificação específicas para a criança e para o educador ou encarregado de educação.

- Envolvimento ativo da criança na seleção e colagem dos materiais
- Momento partilhado sem recurso a televisores, telemóveis ou computadores
- Reforço positivo pela capacidade de transformar cartão usado em brinquedo

[ ] **Missão da Criança:** Ajudei a escolher as caixas, montei o meu robô/casa e decorei com cores bonitas.

[ ] **Missão do Adulto:** Garanti a segurança das peças, apoiei os cortes e incentivei o raciocínio espacial sem ecrãs.

Nome da Escultura Criada Hoje: _____

Reflexão da Família / Educador: Que soluções a criança encontrou para equilibrar as peças? _____

_____

_____

E se...?

A estrutura de cartão cai com facilidade ao ser montada?

Sim, a base é estreita ou pesada no topo.



Ajude a criança a alargar a fundação colando uma caixa de cereais deitada ou adicionando tampas como sapatas de apoio.

Não, a estrutura mantém-se firme.



Incentive a criança a acrescentar novos detalhes verticais, como antenas de rolo de papel ou janelas recortadas.

Dia 15: Caminho Tátil Descalço



Missão do Dia 15: O Trilho Sensorial dos Pés Descalços

Hoje o desafio afasta-nos de vez dos telemóveis e televisões com uma aventura motora no chão de casa ou do jardim. Vamos construir um percurso sensorial para explorar com os pés descalços, despertando a sensibilidade tátil da planta dos pés, a regulação postural e a consciência corporal da criança.

- Estimulação propriocetiva e equilíbrio dinâmico sem recurso a ecrãs
- Consciencialização tátil através do contraste de texturas e temperaturas
- Foco atencional e regulação do tónus muscular através do movimento lento

Nota de Segurança
Verifique previamente se todos os materiais estão limpos, secos e isentos de arestas cortantes ou objetos pontiagudos que possam magoar os pés da criança.

Como Montar e Explorar o Caminho Tátil

Disponha os materiais em linha reta ou em ziguezague no chão, garantindo uma transição **gradual** e segura entre cada superfície.



1 Estação Fofa e Macia
Dobre toalhas felpudas ou mantas macias no início do caminho para uma entrada confortável.



2 Estação Estaladiça
Fixe uma tira de plástico-bolha no chão com fita adesiva de papel para proporcionar retorno sonoro e tátil a cada passada.



3 Estação Natural e Rugosa
Espalhe folhas secas limpas ou pequenos galhos lisos numa caixa baixa ou sobre um tapete impermeável.



4 Estação Firme e Texturada
Finalize o circuito com um capacho de fibra de coco ou tapete felpudo de banho com relevos.

A criança demonstra hesitação ou hipersensibilidade ao tocar em alguma textura?



Hesitação ou desconforto tátil imediato
Permita que comece com meias finas ou experimente tocar primeiro com a palma das mãos antes de apoiar os pés.



Curiosidade e boa tolerância motora
Desafie a criança a caminhar lentamente de olhos fechados, amparada pelas mãos do adulto, adivinhando em que textura está a pisar.

Registo Diário da Atividade

Assinale a conclusão das etapas do dia e anote as reações observadas para acompanhar o percurso dos 30 dias.

- [ ] Montagem do trilho com pelo menos 4 texturas contrastantes concluída
- [ ] Percurso completado descalço pela criança pelo menos 3 vezes
- [ ] Momento de partilha verbal sobre as texturas preferidas realizado com sucesso

Dica de Mediação Pedagógica
Encoraje a criança a usar vocabulário descritivo: macio, áspero, estaladiço, fofo, fresco ou irregular.

Textura que a criança achou mais agradável ou divertida:

_____

Observações do educador/pais (reações, equilíbrio e autonomia demonstrada):

_____

_____



Dia 16: Origami Simples e Dobraduras de Animais



Missão do Dia: Criar com Papel e Imaginação

Bem-vindos ao Dia 16 do Desafio 30 Dias Sem Ecrãs! Hoje exploramos a arte da dobradura tradicional para exercitar a motricidade fina, a coordenação bimanual e o seguimento de instruções estruturadas. Com apenas folhas de papel comum (em formato quadrado), vamos dar vida a animais expressivos e incentivar a concentração ativa longe de dispositivos digitais.



- **Material necessário:** 2 a 3 folhas de papel quadrado (15x15 cm ou cortadas de folha A4)
- Marcadores ou lápis de cor para personalizar os rostos dos animais
- Ambiente de mesa limpa, plana e bem iluminada para facilitar o vinco firme

Orientações Pedagógicas para Educadoress e Pais

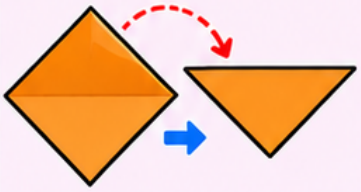
Para crianças entre os 3 e os 5 anos, o educador ou encarregado de educação deve demonstrar a dobra no seu próprio papel e auxiliar no alinhamento das pontas. Permita que a criança execute o vinco com o polegar ou com a polpa dos dedos, fortalecendo a preensão e o tónus muscular.



Passo a Passo: Cãozinho e Gatinha

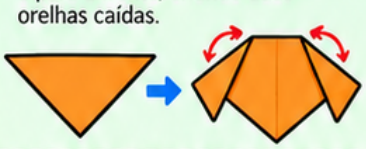
1 Preparar o Quadrado e a Base Triangular

Coloque a folha quadrada sobre a mesa em forma de losango. Dobre a ponta superior até encontrar exatamente a ponta inferior, formando um triângulo com o bico voltado para baixo. Passe o dedo com firmeza sobre o vinco horizontal.



2 Dobrar as Orelhas do Animal

Para o cãozinho:
dobre as duas pontas laterais superiores ligeiramente para baixo e para a frente, criando duas orelhas caídas.

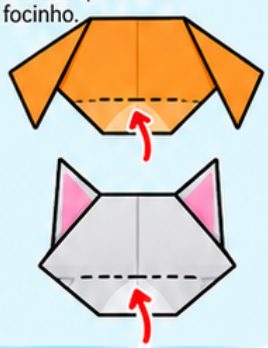


Para a gatinha:
dobre as duas pontas laterais inferiores para cima e para fora, criando orelhas pontiagudas.



3 Finalizar o Focinho e Vincar

Dobre uma pequena porção da ponta triangular inferior ligeiramente para trás (ou para cima), suavizando a zona da mandíbula do animal para criar o focinho.



4 Personalização Expressiva

Com os marcadores, a criança desenha os olhos, o nariz triangular, o bigode e os detalhes da boca. Dê um nome ao animal e invente um som característico.



A criança manifesta fadiga motora ou frustração com a precisão dos vincos?



Se sentir dificuldade no alinhamento dos vértices:
O adulto segura os dois cantos alinhados e encoraja a criança a apenas passar a mão para marcar a dobra com firmeza.

Se concluir a dobradura com facilidade e autonomia:
Desafie a criança a dobrar um animal em tamanho miniatura (quadrado de 7x7 cm) ou a colar a figura num cenário de papel para criar uma história.



Registo Diário e Checklist de Acompanhamento

Preencha em conjunto com a criança este painel de observação do Dia 16 para valorizar o esforço, celebrar a conquista de uma brincadeira manual autónoma e registar os progressos.

- Identificação clara do trabalho realizado sem recorrer a ecrãs durante o período da atividade
- Espaço para partilha verbal sobre as aprendizagens e sentimentos vivenciados

Nota de Observação Psicomotora

O origami exercita a praxia fina e a noção de simetria espacial. Acompanhe se a criança utiliza ambas as mãos de forma coordenada durante a dobragem.

- ☐ Preparou o espaço e cortou/escolheu o papel quadrado _____
- ☐ Seguiu os passos de dobragem (cãozinho ou gatinho) _____
- ☐ Decorou o focinho do animal de forma criativa _____
- ☐ Missão cumprida: sessão realizada a 100% sem ecrãs! _____

Nome do animal criado e som escolhido pela criança:

_____

Comentários do educador ou pais sobre o foco e precisão motora:

_____

_____

Dia 17: Observação de Nuvens e Histórias do Céu



Missão de Hoje: Olhar para Cima e Criar

A proposta do Dia 17 do Desafio 30 Dias Sem Ecrãs convida a uma pausa contemplativa ao ar livre. As crianças e os adultos deitam-se ou sentam-se confortavelmente num espaço exterior com boa visibilidade para o céu, descobrindo figuras imaginárias desenhadas pelo vento e transformando essas impressões em desenhos e pequenas narrativas.

- **Estimulação da atenção plena, relaxamento e regulação sensorial** longe de estímulos digitais.
- **Desenvolvimento do pensamento abstrato, criatividade narrativa e pareidolia lúdica.**
- **Reforço da motricidade fina e coordenação óculo-manual** através do registo gráfico no papelle.

Dica de Segurança e Conforto

Nunca olhem diretamente para o Sol. Escolham uma área de sombra ou posicionem-se de costas viradas para a luz solar direta, garantindo que as crianças observam apenas as nuvens periféricas com conforto.

Passo a Passo da Atividade

Siga o roteiro pedagógico sequenciado para guiar a exploração com a criança:

1 Preparação do Espaço Exterior



Estendam uma toalha ou manta na relva, no pátio ou instalem-se numa varanda segura. Levem pranchetas rígidas ou cadernos e lápis de cera.

2 Momento de Respiração e Silêncio



Durante dois a três minutos, fechem os olhos, escutem os sons da natureza e depois abram os olhos para focar o céu calmo.

3 Caça às Formas no Céu



Apontem para as nuvens e descrevam o que veem: animais mágicos, barcos a navegar, dragões ou rostos divertidos em movimento lento.

4 Registo Gráfico e Criação da História



A criança desenha no espaço de trabalho a nuvem preferida e inventa com o adulto uma breve história sobre a viagem dessa nuvem.

Registo Diário do Desafio (Checklist)

Assinale a conclusão das etapas do dia em conjunto com a criança:

- [ ] Pausa de observação tranquila realizada ao ar livre (mínimo 15 minutos sem ecrãs)
- [ ] Identificação de pelo menos duas formas ou figuras curiosas nas nuvens
- [ ] Registo desenhado da nuvem favorita e partilha oral da sua história

Nota Pedagógica

Valorize o processo imaginativo da criança em vez da precisão anatómica do traço. Qualquer forma identificada no céu é válida e rica para o desenvolvimento cognitivo.

Comentários da criança / Frase da nuvem inventada:

_____

_____

_____

Desafio 30 Dias Sem Ecrãs — Dia 18

Dança das Estátuas com Instrumentos Caseiros

Objetivo do Dia 18: Atenção Auditiva e Controlo Inibitório

Esta ficha de atividade foi desenvolvida para promover a autorregulação e a escuta ativa em crianças em idade pré-escolar (3 a 6 anos). Ao produzir sons com materiais quotidianos e responder prontamente ao silêncio imobilizando o corpo, a criança exercita o controlo inibitório motor, a perceção acústica e a coordenação postural de forma lúdica e descontraída.

- Estimulação da capacidade de paragem motora voluntária perante pistas sonoras.
- Desenvolvimento da atenção auditiva seletiva sem dependência de estímulos digitais.
- Exploração sensorial de ritmos, intensidades e timbres com objetos de uso comum.

Orientações para o Educador e Família

Evite eliminar a criança se esta se mexer nos primeiros ensaios. O foco pedagógico reside no aperfeiçoamento progressivo da inibição motora e na diversão partilhada, ajustando o ritmo à maturidade individual.

Preparação dos Instrumentos Caseiros

Antes de iniciar a brincadeira de movimento, construa com a criança dois ou três instrumentos simples utilizando materiais recicláveis seguros e disponíveis em casa ou na sala de atividades.



Maracas de grãos: garrafa de plástico pequena e limpa com arroz, feijão ou massas secas, bem vedada com fita adesiva.



Tambor de lata ou pote: recipiente de plástico rígido ou lata com rebordo protegido, tocado com colheres de pau ou com as mãos.



Vara de ritmo ou chocalho: tampas metálicas furadas e enfiadas num cordel resistente, ou caixas de cartão pequenas com sementes.

Segurança em Primeiro Lugar

Certifique-se de que todas as tampas e fechos dos recipientes contendo grãos miúdos estão devidamente selados para prevenir riscos de ingestão.

Passo a Passo da Atividade

Execute a brincadeira sequenciada garantindo clareza nas regras sonoras e espaciais:

1 Delimitação do Espaço Seguro



Afaste tapetes soltos e cantos de mobiliário numa área ampla da sala para permitir deslocamentos livres sem perigo de tropeço.

2 Demonstração do Sinal Sonoro



Apresente os instrumentos caseiros e combine o código: "Enquanto o instrumento tocar, todos dançam, saltitam e marcham; quando o som cessar, ficamos congelados como estátuas de pedra".

3 Rodada de Aquecimento



Faça pausas breves de 2 a 3 segundos de som e silêncio para que a criança perceba a transição imediata do movimento para a imobilidade.

4 Variação de Ritmo e Expressão Corporal



Alterne entre ritmos rápidos (passos miúdos e acelerados) e ritmos lentos (passos largos e pesados), convidando a criança a assumir poses expressivas ao congelar.

5 Inversão de Papéis



Entregue o comando rítmico à criança: ela tocará o instrumento caseiro e decidirá os momentos de paragem dos adultos e dos colegas.

A criança demonstra dificuldade em parar imediatamente quando o som termina?

Se a criança continua a correr ou tem dificuldade no travamento motor:

Reduza a velocidade do ritmo tocado e dê uma pista visual conjunta, levantando uma mão aberta ao mesmo tempo que o som cessa.

Se a criança imobiliza facilmente o corpo e pede maior desafio:

Adicione desafios de postura na paragem, como congelar equilibrando-se num só pé, agachada ou fazendo uma careta divertida.

Registo Diário e Lista de Verificação

Preencha os indicadores de observação e assinale a conclusão do Dia 18 no percurso dos 30 dias sem ecrãs.

- ☐ A criança participou ativamente na exploração sonora dos instrumentos.
- ☐ Conseguiu travar o movimento na maioria das pausas musicais.
- ☐ Mostrou iniciativa ao propor novas posturas ou ao liderar o instrumento.

Nome da Criança: _____

Data de Realização (DD/MM/AAAA): _____

Instrumento caseiro preferido utilizado na sessão: _____

Notas de observação do educador ou família sobre o controlo inibitório:

_____

Desafio do Dia 18 concluído com sucesso? (Marcar Sim / Não): _____

Dia 19 de 30

Dia 19: Correspondência e Ordenação de Botões ou Meias

Desafio Sem Ecrãs: Dia 19 de 30

A atividade de hoje transforma objetos comuns do quotidiano doméstico num jogo estimulante de perceção visual, discriminação e raciocínio lógico. Ao explorar botões ou meias lavadas, a criança desenvolve competências de emparelhamento, seriação e motricidade fina, participando de forma autónoma nas rotinas da casa.



- Estimulação da discriminação visual através de cores, formas e padrões.
- Desenvolvimento do raciocínio lógico com seriação por tamanhos (pequeno, médio e grande).
- Reforço da motricidade fina e preensão em pinça ao manipular botões ou enrolar meias.
- Participação cooperativa nas tarefas diárias de organização do lar ou da sala de aula.

Nota de Segurança Se optar por utilizar botões com crianças com menos de 3 anos ou em fase de exploração oral, garanta supervisão contínua para evitar risco de asfixia. Para os mais novos, a opção com meias lavadas de vários tamanhos e padrões é a alternativa mais segura.

Passo a Passo da Atividade

Siga estas etapas para orientar a exploração de forma lúdica e estruturada:

1 Preparar o Material



Reúna um cesto com pares de meias misturadas ou uma taça com botões de diferentes cores, orifícios e diâmetros.

2 Explorar e Descrever



Convide a criança a observar os objetos, descrevendo verbalmente as cores, os padrões (riscas, bolinhas) e as texturas.

3 Encontrar os Pares



Peça à criança que localize os pares idênticos de meias e os junte, ou que agrupe botões da mesma cor e tamanho.

4 Ordenar em Fila



Desafie a alinhar os objetos do mais pequeno para o maior, ou a criar um padrão repetitivo (ex.: meia azul, meia branca, meia azul).

Adaptação ao Nível de Desenvolvimento

Ajuste o desafio de acordo com a idade e as respostas observadas na criança:



A criança conclui o emparelhamento com rapidez e facilidade?

Sim, identifica os pares sem hesitação

Aumente a complexidade propondo ordenação por gradação subtil de tamanhos ou ensinando a enrolar as meias em bola com ambas as mãos.

Não, demonstra dificuldade em distinguir os padrões

Reduza a quantidade para 2 ou 3 pares com cores lisas e fortemente contrastantes (ex.: branco e vermelho) antes de introduzir padrões complexos.



Registo Diário e Checklist de Realização

Preencha a verificação em conjunto com a criança para acompanhar a progressão dos 30 dias de desafio sem ecrãs:

- [ ] Desafio do Dia 19 concluído com sucesso e sem recurso a dispositivos digitais.
- [ ] A criança participou ativamente na separação e emparelhamento dos pares.
- [ ] Os objetos foram guardados ordenadamente no final da atividade.

Dica de Mediação
Incentive a autonomia valorizando o esforço e o foco da criança ao concluir a tarefa prática.

Data de Realização (DD/MM/AAAA):

Observações do Educador/Pais (estratégias usadas, critérios de seriação e tempo de concentração):

Autoavaliação da Criança (desenho de carinha sorridente ou rubrica):

Dia 20: Noite de Puzzles e Enigmas em Família



Missão do Dia: Quebra-Cabeças e Mistérios em Equipa

A atividade de hoje desafia a família a desligar televisores, telemóveis e computadores para mergulhar no raciocínio cooperativo. Através da montagem conjunta de puzzles e da resolução de adivinhas orais, a criança exercita a perceção visual, a motricidade fina, a paciência e a comunicação em grupo.

- Estimula a discriminação visual e a orientação espacial através do encaixe das peças.
- Desenvolve a linguagem recetiva e expressiva através da descodificação de pistas verbais.
- Promove o trabalho de equipa e a partilha lúdica sem distrações digitais.

Dica de Mediação Pedagógica

Se a criança demonstrar frustração com peças difíceis, sugira estratégias em vez de resolver por ela: começar pelos cantos e molduras, ou agrupar peças pela mesma cor.

1 Preparação do Espaço de Jogo



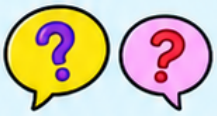
Limpe uma mesa ampla ou organize um tapete confortável no chão com boa iluminação natural ou ambiente, afastando ecrãs e dispositivos móveis.

2 Seleção dos Puzzles Adequados



Escolha puzzles adequados ao nível etário (ex.: 12 a 24 peças grandes para 3-4 anos; 30 a 60 peças para 5-6 anos) e divida as peças iniciais por tons de cor e bordos.

3 Ronda de Adivinhas Verbais



Intercale a montagem com enigmas simples sobre animais, objetos de casa ou membros da família para estimular o vocabulário e a atenção auditiva.

4 Celebração e Partilha Coletiva



Apreciem a imagem completa juntos, permitindo que a criança descreva os detalhes encontrados e expresse o que mais gostou no desafio.

Banco de Enigmas e Adivinhas para a Noite



Pode ler estas adivinhas em voz alta durante o serão para desafiar as crianças e os adultos enquanto montam as peças:

- «Tenho orelhas compridas e gosto de saltar, adoro roer cenouras e fofo é o meu pelo. Quem sou eu?» **(O coelho)**
- «Tenho quatro pernas mas não sei andar; guardo a tua comida na hora do jantar. Quem sou eu?» **(A mesa)**
- «Encho-me de vento e subo para o céu; se me largares da mão voo como um chapéu. Quem sou eu?» **(O balão)**
- «Tenho dentes afiados mas nunca posso trincar; sirvo para deixar o teu cabelo bem bonito e a brilhar. Quem sou eu?» **(O pente)**

A criança está a ter facilidade ou dificuldade com os desafios propostos?

Apresenta cansaço ou dificuldade em associar formas e responder às adivinhas

→ Reduza o número de peças disponíveis no campo de visão, ofereça pistas gestuais nas adivinhas e faça pausas para rir e conversar.

Conclui os puzzles muito rapidamente e pede desafios maiores

→ Proponha montar um puzzle contra o relógio de areia ou incentive a criança a criar as suas próprias adivinhas para os adultos adivinharem.

Registo de Realização da Atividade

Registe aqui a conclusão da atividade do Dia 20 e anote as descobertas feitas em conjunto:

- ☐ Espaço de jogo preparado sem qualquer ecrã por perto.
- ☐ Puzzle montado com cooperação ativa entre todos os participantes.
- ☐ Sessão de adivinhas orais realizada com sucesso e boa disposição.

Puzzle(s) escolhido(s) e número de peças:

Adivinha favorita inventada ou acertada pela criança:

Observações do educador/pais sobre o foco e colaboração:

Desafio 30 Dias Sem Ecrãs

Dia 21: Painel Coletivo com Colagem de Folhas Secas

Missão do Dia 21: O Nosso Mural da Natureza

Hoje trocamos os ecrãs por uma experiência tátil ao ar livre!
O objetivo deste desafio é explorar o meio ambiente através da recolha consciente de folhas caídas, flores e raminhos, transformando estes achados num painel artístico e coletivo cheio de texturas, cores e formas naturais.

- **Estimulação sensorial:** contacto direto com diferentes texturas (rugoso, macio, seco, crocante).
- **Coordenação motora fina e preensão:** pinça digital ao apanhar pequenos elementos e aplicar cola.
- **Trabalho colaborativo:** partilha de espaço e criação de uma obra visual comum em família ou no infantário.



Regra de Respeito pela Natureza

Apanhamos apenas folhas, pequenas pétalas e gravetos já caídos no chão da relva ou dos passeios. Evitamos arrancar folhas ou flores diretamente das plantas vivas.

Materiais Necessários

Prepare os materiais antes de iniciar a atividade para que o processo flua com serenidade e foco:



1 cesto, saco de pano ou balde leve para a expedição de recolha.



1 folha de cartolina grande, papel kraft ou cartão reaproveitado.



Cola branca líquida com pincel ou cola em barra lavável.



Giz de cera ou lápis de cor para contornos complementares (opcional).

Passo a Passo da Atividade

Siga estas 4 etapas simples para realizar a experiência com as crianças:

1. 

1. Expedição de Recolha no Exterior
Façam um pequeno passeio pelo jardim, parque ou pátio da escola. Encoraje a criança a procurar folhas secas de tonalidades e formatos variados, observando as diferenças ao toque.

2. 

2. Triagem e Exploração Sensorial
Numa mesa ou no chão, espalhem os elementos recolhidos. Conversem sobre quais folhas são grandes, pequenas, ásperas, lisas, amareladas ou castanhas.

3. 

3. Criação e Colagem Coletiva
Distribuam a cola pela base de papel ou diretamente nas folhas com o pincel. Cada participante escolhe o seu lugar no mural e fixa os seus elementos, compondo desenhos ou padrões abstratos.

4. 

4. Exposição e Diálogo
Coloquem o painel a secar e, em seguida, pendurem-no num local visível da sala ou de casa. Perguntem à criança o que mais gostou de encontrar e sentir durante o processo.

Adaptação ao Ritmo e Preferências Sensoriais

Ajuste o grau de contacto sensorial conforme o conforto demonstrado pela criança:

A criança demonstra relutância em tocar na cola húmida ou na textura estaladiça das folhas secas?

Sim, tem desconforto com texturas húmidas ou resíduos nas mãos



Utilize fita adesiva de dupla face ou papel autocolante transparente (papel contact) virado para cima. A criança pousa as folhas sem sujar as mãos de cola.

Não, demonstra grande curiosidade e entusiasmo tátil



Incentive a criança a esfarelar pequenos pedaços de folhas com os dedos para criar texturas pulverizadas e mosaicos detalhados sobre a cola.

Registo de Cumprimento do Dia 21

Preencha os campos abaixo para validar o desafio diário e acompanhar a evolução no mural de conquistas da criança:

- ☐ Apanhei e explorei folhas de diferentes formas e cores
- ☐ Participei ativamente na colagem do nosso painel
- ☐ Mantive o foco e a diversão longe dos ecrãs



Espaço de Celebração
Parabéns por completarem mais um dia livre de estímulos digitais! Registem as impressões para celebrar a colaboração.

Nome da criança / grupo participante: _____ **Data de conclusão:** _____

A folha mais curiosa que encontrámos foi...

_____

Observações do educador ou família:

_____

Dia 22 – Laboratório de Bolhas de Sabão Gigantes



Missão do Dia: Laboratório de Bolhas Gigantes

Bem-vindos ao Laboratório de Bolhas de Sabão Gigantes! Hoje exploramos a ciência do ar e da água ao ar livre, treinando o controlo da respiração, a motricidade ampla e a paciência com uma mistura caseira resistente.

- Estimula a regulação da respiração lenta e sustentada
- Desenvolve a coordenação bilateral e o equilíbrio em espaço aberto
- Fortalece a curiosidade científica e o foco longe de ecrãs

Dica de Segurança e Preparação

Realizem a atividade no exterior (jardim, pátio ou parque) ou sobre relva para evitar superfícies escorregadias. Usem detergente da loiça concentrado e água morna para dissolver bem a mistura.

Resolução Prática e Ajuste do Sopro

Ajuste a dinâmica de acordo com a reação da mistura e as condições meteorológicas para manter a brincadeira divertida e sem frustração.

O que acontece com as vossas bolhas?

As bolhas rebentam assim que abrem o aro



A mistura precisa de mais densidade ou há muita espuma à superfície. Retire o excesso de espuma com uma colher e adicione uma colher extra de açúcar à solução.

Não há vento ou o espaço é reduzido



Peça à criança para dar pequenos passos lentos para trás soprando muito suavemente com a boca aberta em vez de forçar o ar com os lábios.

Passo a Passo: Vamos Criar Bolhas Gigantes!

1 Preparar a Mistura Especial



Num balde largo, misturem 4 chávenas de água morna, 1 chávena de detergente da loiça concentrado e 2 colheres de sopa de açúcar ou glicerina líquida. Mexam devagar para não criar espuma antecipada.

2 Construir o Soprador Gigante



Cortem um pedaço de cordel de algodão com cerca de 60 cm e outro com 100 cm. Amarrem ambas as extremidades a duas varas de madeira (ou paus apanhados no chão), formando um laço suspenso em 'V'.

3 Submergir e Erguer



Mergulhem o cordel totalmente no balde com cuidado. Levantem as duas varas mantendo-as juntas e, lentamente, afastem os braços para abrir a película transparente contra a brisa.

4 Movimento e Fecho da Bolha



Caminhem suavemente para trás ou deixem a brisa puxar o túnel de sabão. Quando a bolha estiver comprida, juntem novamente as pontas das varas para soltar a esfera flutuante.

Registo Diário e Checklist de Conquistas

Preencham em conjunto as etapas completadas hoje no vosso desafio sem ecrãs.

- [ ] Ajudou a medir os ingredientes no balde sem pressa
- [ ] Construiu ou segurou o aro de cordel e varas
- [ ] Conseguiu libertar pelo menos 3 bolhas gigantes a flutuar
- [ ] Observou as cores do arco-íris refletidas na película de sabão
- [ ] Completou o dia sem recurso a telemóveis, televisores ou tablets



Nome da Criança Cientista:

Tamanho da maior bolha registada (comparada a um objeto):

Reflexão do Educador/Pais: Como reagiu a criança ao ritmo lento da atividade?

Desafio 30 Dias Sem Ecrãs — Dia 23: Teatro de Marionetas com Meias



Missão Criativa: Dar Vida a Personagens com Meias Antigas

Transformar meias sem par em marionetas expressivas é uma experiência enriquecedora que alia a sustentabilidade, a motricidade fina e a expressão dramática. Ao criarem uma personagem com feições e emoções distintas, as crianças desenvolvem competências de regulação emocional, vocabulário relacional e imaginação colaborativa, sem qualquer recurso a ecrãs.

- Estimula a motricidade fina através do recorte, colagem ou encaixe de adereços têxteis.
- Facilita a identificação, projeção e nomeação de sentimentos através da dramatização lúdica.
- Promove o diálogo empático entre pares e entre a criança e os adultos.

Nota de Segurança Têxtil

Se optar por botões pequenos, garanta que ficam firmemente costurados pelo adulto ou prefira rodelas de feltro e marcadores têxteis para evitar riscos de asfixia em crianças mais novas.

Passo a Passo de Construção e Palco

Siga este roteiro simples para planear e dinamizar a sessão de teatro de marionetas:



1. Escolher a Meia e Definir a Boca

Coloque a meia na mão da criança, encaixando o calcanhar na curvatura do pulso e dobrando os dedos para a frente para criar a abertura móvel da boca.



2. Fixar Olhos, Cabelo e Detalhes

Com feltro, botões grandes ou fios de lã, cole ou desenhe olhos expressivos, sobrancelhas e caracóis no topo da cabeça da meia.



3. Batizar a Personagem e Definir o Estado de Humor

Decidam em conjunto o nome da marioneta e escolham uma emoção de partida (alegria, espanto, timidez ou curiosidade).



4. Improvisar um Mini-Teatro

Aproveite a parte de trás de um sofá, uma caixa de cartão aberta ou o tampo de uma mesa para criar o palco e dramatizar um pequeno diálogo.

Registo de Realização e Expressão Emocional

Acompanhamento diário preenchido em conjunto pelo educador/pais e pela criança:

- A meia foi vestida e personalizada pela criança com apoio do adulto.
- A criança atribuiu um nome e expressou pelo menos uma emoção com a voz da marioneta.
- O momento decorreu inteiramente sem telemóveis, televisores ou ecrãs ligados.

Nome da marioneta criada: _____

Emoção principal dramatizada na história: _____

Observações do educador / familiar:

_____

_____

Dica de Mediação

Se a criança demonstrar timidez, use a sua marioneta para fazer uma pergunta curiosa à marioneta dela em vez de interpelar a criança diretamente.

Como a criança reagiu ao diálogo com a marioneta?

Expressou emoções espontaneamente e interagiu com entusiasmo.
➡ Incentive a criação de uma segunda personagem para montar uma narrativa com dois pontos de vista opostos.

Hesitou em falar ou mostrou resistência em assumir a personagem.
➡ Comece com sons de animais, risos ou gestos mudos antes de introduzir falas estruturadas.



Missão do Dia 24: Safari Noturno de Sons

Ao entardecer ou início da noite, **diminuímos a intensidade** das luzes interiores e preparamos os ouvidos para uma expedição sensorial. Esta prática de escuta consciente permite desacelerar o ritmo diário, desenvolver a discriminação auditiva e criar um ambiente tranquilo de transição para o descanso noturno.

- Estimula a atenção plena e a autorregulação emocional em ambiente de baixa estimulação visual.
- Reduz a exposição a ecrãs no período crítico que antecede o sono da criança.
- Promove a partilha e o diálogo em família ou grupo pré-escolar através da exploração auditiva.

Dica de Preparação do Ambiente

Reduza as luzes da sala ou quarto, feche as cortinas ou mantenha uma nesga aberta para ouvir o exterior. **Uma iluminação suave ou uma** pequena lanterna ajudam a criar um clima de tranquilidade e curiosidade.



Passo a Passo da Atividade de Mindfulness Auditivo

Siga esta sequência simples com a criança para conduzir a expedição de escuta atenta durante cerca de 10 a 15 minutos.

1. Postura do Explorador Silencioso



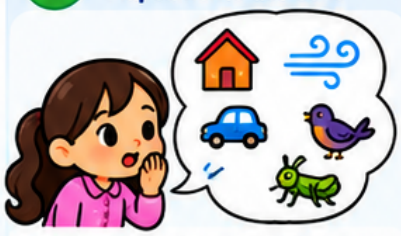
Sentem-se confortavelmente numa almofada ou tapete. Incentive a criança a fechar os olhos ou a fixar um ponto suave no chão e a fazer três respirações lentas e profundas.

2. Ativar as Orelhas de Safari



Explique que agora são exploradores noturnos à procura de sons escondidos. Durante 2 a 3 minutos, ninguém fala, apenas escutamos todos os ruídos que nos rodeiam.

3. Identificação e Mapeamento dos Sons



Abram os olhos e partilhem em sussurro o que ouviram: ruídos de dentro de casa (o frigorífico, o tique-taque do relógio, respiração) e ruídos de fora (vento, carros distantes, grilos ou pássaros noturnos).

4. Registo e Celebração do Safari



A criança assinala os sons descobertos na lista de verificação e desenha o som preferido no espaço de registo.

Lista de Verificação e Registo do Explorador

Assinalem com uma cruz ou um visto em cada som detetado durante o safari noturno e preencham os dados de realização.

- [ ] Som do tique-taque de um relógio ou eletrodoméstico distante
- [ ] Som da respiração calma de quem está ao lado
- [ ] Som do vento, folhas das árvores ou chuva lá fora
- [ ] Som de um animal noturno, cão a ladrar ou grilo
- [ ] Ruído mecânico distante (carro, avião ou porta a fechar)
- [ ] Um som misterioso que precisámos de investigar em conjunto

Nota de Adaptação

Se a criança demonstrar inquietação com os olhos fechados, utilize uma venda divertida nos olhos ou permita que mantenha os olhos abertos num quarto com luz difusa.

Data da realização: _____

Explorador(a) (nome da criança): _____

Guia do safari (educador ou familiar acompanhante): _____

O som mais surpreendente ou relaxante que descobrimos esta noite:

_____

_____

A criança sentiu desconforto ou ansiedade com o silêncio e a baixa iluminação?



Sim, demonstrou inquietação ou medo do escuro

Aumente ligeiramente a luz, mantenha contacto físico tranquilo (abraço ou mão dada) e foque a escuta em sons acolhedores e próximos, como uma cantiga sussurrada.



Não, manteve o foco e a curiosidade tranquila

Avance para um desafio extra: imitar em sussurro cada som descoberto antes de passar ao desenho de registo e preparar a rotina de deitar.

Dia 25: Escavação Arqueológica em Bacia de Gelo

Missão Arqueológica do Dia

Bem-vindos à grande expedição polar! Hoje o objetivo é libertar pequenos tesouros aprisionados dentro de blocos de gelo. Esta atividade sensorial estimula a curiosidade científica, a regulação da força e o controlo motor fino através do uso de ferramentas simples de exploração.

- Estimulação sensorial através do contraste térmico e tátil
- Desenvolvimento da preensão em pinça com o conta-gotas
- Compreensão de causa e efeito na fusão do gelo



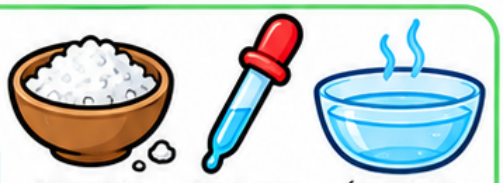
Aviso de Segurança e Temperatura

A água utilizada para descongelar deve ser tépida e confortável ao toque, nunca quente. Garanta a supervisão constante de um adulto para manuseamento seguro do sal marinho e das peças pequenas resgatadas.

Preparação e Passo a Passo da Escavação

Siga os passos em família para preparar o bloco arqueológico e iniciar o resgate científico dos objetos.

Materiais: Bacia plástica funda, pequenos brinquedos resistentes à água, água, sal grosso/marinho, conta-gotas ou seringas sem agulha e tigela com água tépida.



Sal marinho | Conta-gotas | Água tépida

1 Congelação Estratificada



Na véspera, coloque água e alguns brinquedos no fundo de um recipiente plástico e leve ao congelador. Após solidificar, adicione nova camada de água e mais objetos para criar diferentes níveis de profundidade.

2 Montagem do Campo de Trabalho



Desenforme o bloco de gelo para uma bacia plástica larga. Coloque recipientes com água tépida, pequenas taças com sal marinho e os conta-gotas ao alcance da criança.

3 Aplicação do Sal Científico



Convide a criança a polvilhar pequenas pitadas de sal marinho sobre áreas selecionadas do gelo para observar a formação imediata de túneis e fissuras de fusão.

4 Resgate com Conta-gotas



Incentive a criança a aspirar a água tépida com o conta-gotas e a descarregá-la com precisão nas fendas de sal para libertar progressivamente cada tesouro arqueológico.

A criança está com dificuldade em manter o interesse ou em derreter o gelo?



O gelo está a derreter muito devagar e surge frustração

→ Forneça pincéis mergulhados em água morna ou uma colher pequena para raspar a superfície amolecida pelo sal.



A criança quer um desafio científico adicional

→ Adicione gotas de corante alimentar com o conta-gotas para mapear visualmente os túneis e caminhos que o sal abre no gelo.

Registo de Exploração e Conquistas

Preencham juntos este painel para documentar as descobertas da expedição sem ecrãs de hoje.

- A criança identifica as sensações e conta os objetos resgatados
- O educador ou adulto responsável valida a persistência e a exploração sensorial

Dica de Mediação Ativa

Faça perguntas abertas durante a escavação: "O que sentes quando tocas no gelo?", "Por que razão achas que o sal faz estalinhos na superfície?".

☐ **Missão concluída:** Resgatámos todos os tesouros escondidos no gelo

☐ **Descoberta sensorial:** Sentimos o frio, o sal e a água tépida

Quantos objetos arqueológicos foram libertados da bacia?

Qual foi a ferramenta mais divertida utilizada na exploração?

Observações do educador/pais sobre a atenção e motricidade da criança:

Desafio 30 Dias Sem Ecrãs

— Dia 26: Sessão de Yoga dos Bichos

Orientações para o Educador e Família

Esta sessão promove a autorregulação postural, a flexibilidade articular e o equilíbrio estático e dinâmico através do faz-de-conta com animais. O educador ou adulto dinamizador demonstra cada posição no tapete ou relvado, incentivando a criança a associar a respiração calma à imitação física dos bichos, sem recurso a quaisquer estímulos digitais.

- Espaço amplo, seguro e plano, preferencialmente sobre tapete de espuma, toalha ou relva limpa.
- Duração estimada de 15 a 20 minutos, respeitando sempre o ritmo e limites articulares de cada criança.
- Foco lúdico: imitar os sons suaves dos animais enquanto sustenta a postura durante 3 a 5 ciclos respiratórios.

Atenção ao Conforto Físico

Nunca force o alinhamento ou a extensão excessiva dos membros da criança. A brincadeira motora deve ser prazerosa e sem dor.

Sequência das 4 Posturas dos Bichos

Execute os quatro movimentos de forma encadeada e serena:

1. O Gato Curioso (Alongamento da Coluna)



Apoie mãos e joelhos no chão. Ao inspirar fundo, olhe suavemente para a frente e desça a barriguinha; ao soltar o ar, arqueie as costas para cima como um gato assustado e recolha o queixo junto ao peito.

2. O Sapo Saltador (Equilíbrio e Ancas)



Fique de cócoras com os joelhos afastados para fora e as palmas das mãos apoiadas no chão entre os pés. Mantenha o equilíbrio firme sobre as pontas dos pés durante 3 respirações antes de dar um pequeno salto suave.

3. A Borboleta Contente (Abertura e Mobilidade)



Sente-se no tapete com as costas direitas, una as plantas dos dois pés e segure os tornozelos com as mãos. Mova as pernas para cima e para baixo suavemente, simulando o bater de asas no jardim.

4. A Cobra Desperta (Extensão Torácica)



Deite-se de barriga para baixo com as pernas esticadas. Apoie as mãos por baixo dos ombros e eleve devagar o peito do chão, soprando ar entre os dentes a fazer o som sibilante 'sssss' de uma cobra pacífica.

A criança demonstra agitação motora ou dificuldade em manter o equilíbrio estático?



Se apresentar excesso de energia ou perda de equilíbrio frequente:

Reduza o tempo de cada postura para 2 respirações e intercale com 30 segundos de respiração do urso dorminhoco com as mãos pousadas na barriga.



Se mantiver a concentração estável e facilidade motora:

Convide a criança a liderar o safari, escolhendo a ordem dos animais e emitindo o som característico de cada um enquanto sustenta a postura.



Registo Diário e Checklist de Conclusão

Acompanhe e valide a concretização do vigésimo sexto dia do desafio sem ecrãs.

- [ ] A criança experimentou e imitou a postura do Gato Curioso no chão.
- [ ] A criança manteve a posição de cócoras do Sapo Saltador com pés firmes.
- [ ] A criança bateu as asas com as pernas na postura da Borboleta Contente.
- [ ] A criança deitou-se de bruços e realizou a elevação do peito da Cobra Desperta.
- [ ] Sessão completa concluída sem recurso a aparelhos ou ecrãs digitais.

Nome da Criança:

Data de Realização (DD/MM/AAAA):

Animal Favorito da Sessão:

Assinatura do Educador ou Encarregado de Educação:

Dia 27: Construção de Instrumentos com Sucata Sonora



Missão do Dia: Orquestra de Sucata

Hoje vamos transformar embalagens recicláveis em instrumentos musicais acústicos. Exta atividade estimula a criatividade plástica, a coordenação motora fina e a perceção auditiva através do ritmo e da discriminação de timbres.

- Frascos de iogurte líquido vazios e lavados
- Leguminosas secas (arroz, feijão ou lentilhas)
- Balões cortados ou papel vegetal resistente
- Elásticos e fita adesiva colorida
- Colheres de pau ou paus de giz para baquetas

Atenção de Segurança

O manuseamento de grãos secos e elásticos requer supervisão contínua de um adulto para prevenir o risco de asfixia ou ingestão acidental por crianças pequenas.



Passo a Passo de Fabrico

Siga estas orientações simples para montar maracas e tambores com a criança, incentivando a sua participação em cada etapa de montagem.

1. Preparar a Maraca Acústica



Coloque uma pequena porção de arroz ou feijão dentro do frasco de iogurte limpo. Frascos com diferentes sementes produzem sons mais agudos ou mais graves.

2. Vedar o Bocal com Firmeza



Tape o bocal do frasco com fita adesiva reforçada ou estique a membrana de um balão cortado, fixando bem com um elástico de borracha.

3. Montar o Mini-Tambor



Corte a ponta de um balão e estique-o sobre a abertura de um copo rígido ou lata limpa sem arestas. Prenda as extremidades com um elástico apertado.

4. Experimentar e Decorar



Personalize o exterior com autocolantes ou desenhos em papel. Toque ritmos rápidos, lentos, suaves e fortes para explorar as variações sonoras.

Adaptação do Desafio Rítmico

Ajuste o grau de complexidade da atividade consoante a idade e o nível de desenvolvimento da criança:

A criança prefere repetir padrões sonoros ou criar batimentos livres?



Criança pequena (2 a 4 anos) ou exploração livre

Incentive jogos de imitação de animais e contraste simples: tocar muito alto como um leão ou muito baixinho como um ratinho.



Criança mais velha (5 a 7 anos) ou focada em padrões

Crie sequências de compasso (ex.: duas batidas lentas no tambor e três sacudidelas rápidas na maraca) para treinar a atenção e a memória auditiva.

Registo e Checklist de Conclusão

Assinale os marcos alcançados pela criança durante a oficina sonora para acompanhar o progresso no calendário de 30 dias.

- [ ] Identificou e separou materiais recicláveis em segurança
- [ ] Conseguiu verter as leguminosas com destreza motora
- [ ] Explorou a diferença entre sons agudos e graves
- [ ] Manteve-se empenhado na atividade sem recorrer a ecrãs

Instrumento favorito construído hoje: _____

Ritmo ou canção inventada pela criança: _____

Observações do educador ou família sobre o tempo sem ecrãs: _____

_____

Dica Pedagógica

Valorize o processo de experimentação e descoberta sonora em vez da perfeição rítmica. A autonomia na construção reforça a autoestima e o foco.

Dia 28:
Escrever e Decorar Postais para Alguém Especial



Missão do Dia 28: Mensagens de Afeto e Conexão Real

A atividade de hoje convida a criança a criar postais ilustrados feitos à mão para oferecer ou enviar a um familiar, colega ou amigo especial. Longe dos estímulos digitais imediatos, o gesto manual de desenhar, pintar e dedicar palavras carinhosas exercita a motricidade fina, a atenção partilhada e o desenvolvimento da empatia social.

- Estimulação da motricidade fina através do recorte, colagem e manuseamento de lápis.
- Promoção da competência socioemocional e da consciência de proximidade afetiva.
- Reforço da criatividade plástica e da expressão gráfica espontânea.

Orientação para Educadores e Pais

Ajude a criança a pensar em alguém que não vê há algum tempo (como avós, primos ou um colega). Dialogue sobre o que a pessoa gosta e como ela se sentirá ao receber uma surpresa feita à mão.



Passo a Passo da Atividade

Siga estas etapas simples para organizar a sessão criativa sem recurso a aparelhos eletrónicos:

1. Escolher o Destinatário



Conversem sobre quem irá receber o postal. Pode ser um elemento da família, um vizinho amigo ou um colega da sala de jardim de infância.

2. Preparar os Materiais



Disponibilize cartolina cortada em retângulo (formato A6 ou similar), lápis de cor, marcadores laváveis, restos de papel colorido, autocolantes ou elementos da natureza (folhas secas).

3. Ilustrar a Frente do Postal



Incentive o desenho livre na frente: um autorretrato, flores, animais ou algo com significado afetivo para a pessoa destinatária.

4. Escrever ou Ditar a Mensagem



No verso, a criança pode traçar garatujas com significado, carimbos com os dedos, ou ditar uma mensagem curta para o adulto transcrever.

5. Entrega ou Envio pelo Correio



Se possível, caminhem juntos até a um marco do correio tradicional ou façam a entrega presencial com um abraço.

Registo e Verificação da Conclusão

Preencham em conjunto este espaço para validar a realização do desafio do Dia 28 e acompanhar o percurso dos 30 dias sem ecrãs.

- [ ] Postal desenhado e colorido com dedicação manual.
- [ ] Mensagem carinhosa registada (escrita pela criança ou ditada ao adulto).
- [ ] Destinatário definido e entrega planeada ou efetuada.
- [ ] Dia concluído sem recurso a telemóveis, tablets ou televisão durante a dinâmica.

Nota de Segurança e Adaptação

Para crianças mais novas (2 a 3 anos), privilegie tintas de dedos atóxicas e colagem simples. Para 5 a 6 anos, estimule a escrita do próprio nome e letras conhecidas.

Nome da criança e do adulto acompanhante:

_____

Para quem foi feito o postal especial?

_____

O que a criança mais gostou de desenhar ou partilhar:

_____

_____

Data da conclusão e carimbo/assinatura simbólica:

_____

Dia 29: Labirinto de Fita Cola no Pavimento



Missão do Dia: O Labirinto no Chão

Hoje vamos transformar a sala ou o corredor **num grande** circuito psicomotor e de exploração tátil. Utilizando apenas fita adesiva de papel (fita de pintor), criamos caminhos, curvas e encruzilhadas no pavimento para guiar objetos ou o próprio corpo, trabalhando o equilíbrio, a coordenação motora e o foco visual sem ecrãs.

- **Material principal:** 1 rolo de fita adesiva de papel de fácil remoção (não danifica o pavimento).
- **Objetos para conduzir:** berlindes, pequenas bolas de sabão/ ténis de mesa, carrinhos de brincar ou pés descalços.
- **Espaço:** área desimpedida no chão da sala de atividades, quarto ou corredor.

Dica de Preparação

Envolva a criança na colagem dos segmentos de fita. O ato de puxar, rasgar com os dedos e alinhar as tiras é um exercício excecional de força e motricidade fina.

1 Delimirar o Ponto de Partida e Chegada



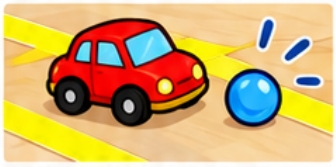
Cole no chão duas marcas distintas: uma verde para a partida («Início») e uma vermelha para o fim («Meta»). Defina a complexidade do percurso conforme a faixa etária da criança.

2 Traçar as Linhas e Encruzilhadas



Crie retas, curvas suaves e desvios sem saída com a fita cola. Assegure que as faixas tenham largura suficiente (cerca de 10 a 15 cm de espaçamento entre linhas) para manobrar os brinquedos.

3 Conduzir os Veículos e Berlindes



A criança inicia o percurso empurrando suavemente um carrinho de brincar ou soprando uma bola leve/berlinde com uma palhinha ou com os dedos, mantendo o objeto sempre dentro do pecurso.

4 Percorrer Descalço em Equilíbrio



Peça à criança para retirar meias e sapatos e caminhar na ponta dos pés ou calcanhar sobre as linhas de fita cola, ajustando o equilíbrio dinâmico e a perceção sensorial.

Registo de Progresso e Adaptação do Desafio

Assinale a conclusão das etapas do dia e ajuste o nivel de desafio de acordo com o ritmo da criança.

- Verificação diária completada em equipa (educador/pai e criança).
- Celebração da concentração conquistada longe dos dispositivos digitais.

Aviso de Segurança

Verifique se o piso é antiderrapante ao caminhar descalço e retire a fita com cuidado após o encerramento da atividade para evitar resíduos.

- [ ] Construção do labirinto no chão realizada com apoio da criança _____
- [ ] Condução de carrinho ou berlinde até à meta _____
- [ ] Percurso de equilíbrio corporal descalço concluído _____

Observações do educador ou família sobre foco e motricidade _____

_____

_____

Como a criança reagiu à navegação no labirinto?



Achou fácil e completou o percurso rapidamente

Adicione obstáculos no caminho (como pequenos blocos de madeira ou almofadas) ou crie novas ramificações e tarefas com o pé não dominante.





Sentiu dificuldade em manter o objeto dentro da fita

Alargue a distância entre as linhas e reduza as curvas fechadas, incentivando a condução manual direta antes de soprar ou correr.



Gala da Cápsula do Tempo e Entrega da Medalha

Orientações Pedagógicas para o Encerramento do Desafio

Parabéns por completar o percurso de 30 dias de brincadeira ativa e autónoma. O trigésimo dia assinala a consolidação de hábitos saudáveis longe dos ecrãs, promovendo a reflexão partilhada entre o educador ou encarregado de educação e a criança.

- Reunir as evidências, desenhos e pequenos tesouros acumulados ao longo dos 30 dias.
- Proporcionar um momento solene e afetuoso de celebração das conquistas psicomotoras e criativas.
- Reforçar verbalmente a capacidade de autorregulação e iniciativa lúdica da criança.

Nota para Educadores e Famílias

Adapte o nível de autonomia nas atividades manuais à faixa etária da criança (2 a 7 anos), garantindo supervisão constante na utilização de tesouras e materiais de colagem.

Roteiro da Atividade: Construção da Cápsula do Tempo e Cerimónia

Siga os passos estruturados para organizar a gala final e arquivar as memórias do desafio.

1. **Seleção e Recolha dos Registos**



Convide a criança a selecionar três trabalhos manuais, fotografias ou pequenos objetos simbólicos criados durante as quatro semanas do desafio.

2. **Decoração da Caixa Cápsula**



Personalize uma caixa de sapatos com tintas, recortes e autocolantes. Escreva a data de encerramento e a data futura combinada para a reabertura.

3. **Depósito Solene e Selagem**



Coloque os itens dentro da caixa juntamente com a folha de acompanhamento dos 30 dias devidamente preenchida e feche-a com fita adesiva colorida.

4. **Entrega da Medalha de Campeão**



Recorte a medalha ilustrada, fixe uma fita de tecido e coloque-a ao peito da criança com palavras de reconhecimento pelo seu empenho e criatividade.

Grelha Cumulativa de Verificação: O Meu Caminho dos 30 Dias

Valide a conclusão de cada etapa diária antes da selagem definitiva da cápsula do tempo.

☐	**Dia 01 a 05:**	Jogos de movimento corporal e circuitos motores na sala ou jardim.
☐	**Dia 06 a 10:**	Modelação com plasticina caseira, colagens táteis e exploração de texturas.
☐	**Dia 11 a 15:**	Construção de cabanas com mantas, faz-de-conta e leitura encenada.
☐	**Dia 16 a 20:**	Culinária pedagógica, separação sensorial de grãos e jogos de sombras.
☐	**Dia 21 a 25:**	Desafios de equilíbrio, caça ao tesouro na natureza e pinturas com água.
☐	**Dia 26 a 29:**	Marionetas de meias, percussão com tachos e desenhos de observação.
☐	**Dia 30:**	Montagem da Cápsula do Tempo e receção da Medalha de Campeão.

Dica de Mediação

Deixe que a criança pinte cada caixa de verificação com a sua cor preferida para reforçar a sensação de concretização.

Decisão Pedagógica: Reabertura da Cápsula do Tempo

Estabeleça com a criança o momento em que a caixa será novamente aberta para revisitar as aprendizagens.

Qual o horizonte temporal ideal para a reabertura da cápsula?



Crianças de 3 a 4 anos
(perceção temporal curta)

Definir a abertura para daqui a três meses (por exemplo, na mudança de estação) para manter a memória viva e palpável.



Crianças de 5 a 6 anos
(maior tolerância e antecipação)

Guardar a cápsula no topo do armário para reabrir no final do ano letivo ou no próximo aniversário, comparando novas conquistas.

Registo Oficial do Campeão da Brincadeira Autónoma

Preencha os dados oficiais de certificação do desafio para anexar ao lado da medalha simbólica.

Nome da Criança Campeã: _____

Brincadeira Sem Ecrãs Mais Marcante: _____

_____

Assinatura ou Desenho da Criança: _____

_____

Validação pelo Educador / Encarregado de Educação: _____

