

PLANO DE ESTUDOS ESPECIAIS – EDUCAÇÃO INFANTIL
(Infantil 2)

Período de Suspensão de Aulas – Endemia pelo COVID-19

Decreto Estadual 46.970 e Municipal 506

Plano de Estudos 26 Período: 21 a 25 de setembro Professor (a): Aparecida Hottz e Letícia Barbosa Projeto: “O carrossel das estações...”	
--	--

O objetivo desta semana é:

- **conhecer as características de cada estação do ano.**

Outras habilidades trabalhadas:

- Senso de cuidado com a natureza.
- Criatividade.
- Gosto pelas artes.
- Escuta atenta da música.
- Coordenação motora global.

Sugestões de Atividades:

**A família pode realizar uma atividade a cada dia ou reagrupá-las de acordo com suas possibilidades de tempo e aplicação.*

Ação 1 (proposta para 2ª feira)	<u>Videoaula – Desperta no bosque gentil Primavera</u> Hoje, será um dia especial! Vamos fazer um desfile de modas de acordo com as Quatro Estações do Ano? Vamos precisar de plaquinhas com o nome de cada estação e que a criança segure a plaquinha no momento da fotografia do grande desfile, que será utilizada em nossa próxima postagem no Facebook. Segue imagem ilustrativa: 
---	--

Ação 2 (proposta para 3ª feira)	Vamos brincar com o cata-vento (do kit3) e descobrir qual é a direção do vento? Vai gastar energia, então, aproveite para fazer um suco, decore o copo e faça registro do momento, pois será único e muito divertido! Segue imagens ilustrativas:
Ação 3 (proposta para 4ª feira)	Após assistir à videoaula, faça um belo desenho de um bosque no caderno de estimulação do kit3! Dica: Façam a pintura com tinta guache e utilize cotonetes. Segue imagem ilustrativa:
Ação 4 (proposta para 5ª feira)	Que tal observar a natureza e colher folhas secas? Depois de colhidas as folhas, arranje um lugar bem legal da residência para colocar as folhas secas, pisar nelas descalços e depois amassá-las com as mãos. Segue imagem ilustrativa:
Ação 5 (proposta para 6ª feira)	<u>Videoaula – Aula de música</u> Atividade: brincar com o cata-vento ao som da música do educador musical Marcelo Serralva. Segue link : https://youtu.be/j8PcafpmMEA

OBS.: As atividades sugeridas são uma orientação à família para que esta promova a estimulação necessária e correta à criança, considerando-se as características do desenvolvimento dessa faixa etária.

Em caso de dúvida sobre como estimular seu(sua) filho(a), FAÇA CONTATO COM A GENTE!

Dicas para a Família

**Esta seção tem como objetivo instrumentalizar a família e deixar orientações para a estimulação prática conforme o desenvolvimento esperado para a faixa etária da criança.*

Dicas para um soninho gostoso!

Dormir bem é um dos aspectos mais importantes para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde da criança. É um hábito associado não só à prevenção de doenças mas também a melhoras no aprendizado, no humor e no bem-estar mental.

ORIENTAÇÕES PARA A CRIANÇA DORMIR MELHOR



Dormir bem é um dos aspectos mais importantes para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde da criança. É um hábito associado não só à prevenção de doenças mas também a melhoras no aprendizado, no humor e no bem-estar mental.



1. Criar uma rotina para dormir e acordar



Em qualquer idade é importante estabelecer horários regulares para ir dormir e para despertar. Na medida do possível, vale evitar mudanças impactantes nesses horários, mesmo nos finais de semana.

Os cochilos diurnos, comuns até os 5 ou 6 anos, devem ocorrer no início da tarde.



2. Manter um tempo adequado de sono



Considerando as características individuais, os pais devem ter como objetivo manter o tempo de sono de seus filhos próximos às recomendações estipuladas—lembrando que é essencial que o maior tempo de sono ocorra no período noturno.



3. Buscar o relaxamento antes de dormir



Algumas horas antes de ir para cama, o ambiente em casa deve se acalmar: o ideal é evitar agitação e brincadeiras vigorosas, bem como o uso de telas luminosas, seja a do celular, seja a da televisão. A atividade física deve ocorrer no máximo até duas horas antes do sono.

Para os pequenos relaxarem, além do banho, são bem-vindas músicas calmas, histórias e massagens. Para os mais crescidos, banho, música tranquila e a leitura de um livro caem bem.



4. Dormir na sua própria cama

A recomendação é acostumar a criança, desde cedo, ao seu berço ou cama. O ideal é colocá-la sonolenta ali e deixar que se adapte e tome gosto por seu espaço. Sim, procure não levar o pequeno para a cama dos pais durante a noite.



5. Ter atenção com a alimentação à noite



No caso do bebê, a alimentação durante a madrugada deve ser retirada a partir de 9 ou 10 meses de idade. Pensando nos mais velhos, um leite morno ou alguma refeição leve estão liberados antes de dormir.

Já pratos abundantes e gordurosos devem ser evitados. Refrigerantes e bebidas com cafeína são contraindicados também.



6. Montar um ambiente adequado

Procure transformar o quarto em um lugar tranquilo, silencioso e seguro. Se alguma luz for necessária, utilize um tipo bem fraco, mantendo a penumbra.

Adequar a temperatura ambiente também é importante.

O berço do bebê, no primeiro ano de vida, deve ser o mais "limpo" possível. Protetores de berço, cobertas soltas, travesseiros ou colchões muito fofos devem ser evitados, pois colocam o bebê em risco.



MiosótiS

HORAS DE SONO NECESSÁRIAS PARA CADA FASE DA VIDA



Recém-nascido

0 a 2 meses
18 horas por dia



Bebê

3 a 12 meses
12 - 15 horas por dia



Crianças

1 a 3 anos
11 - 14 horas por dia



Pré-Escolar

3 a 5 anos
10 - 13 horas por dia



Escolar

5 a 12 anos
9 - 11 horas por dia



Adolescentes

13 a 17 anos
10 horas por dia



Adultos

18 anos ou mais
7 a 9 horas por dia



Idosos

65 anos ou mais
7 a 8 horas por dia



MiosótiS