

CO  
QUE  
TEL

# CRIANÇAS INTELIGENTES

100 IDEIAS DE BRINCADEIRAS CRIATIVAS PARA CRIANÇAS DE 2 A 5 ANOS



JULIAN CHOMET E DR.ª CAROLINE FERTLEMAN

**CRIANÇAS  
INTELIGENTES**

CO  
QUE  
TEL

# CRIANÇAS INTELIGENTES

100 IDEIAS DE BRINCADEIRAS CRIATIVAS PARA CRIANÇAS DE 2 A 5 ANOS



JULIAN CHOMET E DR.<sup>a</sup> CAROLINE FERTLEMAN

*Em memória da Dra. Jane Chomet e de Seweryn Chomet, por serem uma grande inspiração, e para minhas próprias “crianças inteligentes”, Flo e Joe, que sempre me deixam orgulhoso. – Julian Chomet*

*Quero dedicar este livro a meu tio Boofy, que até hoje continua sendo meu mais ardente e apaixonado apoiador! E à memória de Simone Cave (minha coautora anterior), que lamentavelmente faleceu em 2012, no início deste livro.*  
– Dra. Caroline Fertleman

#### **Aviso legal**

Os autores, distribuidores e editores não podem ser responsabilizados por qualquer dano ou lesão resultante do uso ou mau uso das sugestões feitas neste livro. As informações aqui contidas têm a intenção de servir como um guia generalizado e não devem ser consideradas aconselhamentos médicos ou profissionais de outro tipo. Se você tiver alguma dúvida sobre a saúde de seu filho, consulte, por favor, um médico.

**Título do original:** Clever Child

**Autores:** Julian Chomet e Dra. Caroline Fertleman

Esta edição foi publicada por Connections Book Publishing Limited

St Chad's House, 148 King's Cross Road

London WC1X 9DH

[www.connections-publishing.com](http://www.connections-publishing.com)

Texto © Julian Chomet and Caroline Fertleman 2014

Ilustrações © Sonia Canals 2014

Esta edição © Eddison Sadd Editions 2014

**Coordenação Editorial:** Daniel Stycer

**Edição:** Eliana Rinaldi

**Direção de Arte:** Leo Fróes

**Tradução:** Bruno Casotti

**Diagramação:** Laércio Costa

**Produção de ebook:** S2 Books

Todas as marcas contidas nesta publicação bem como os direitos autorais incidentes são reservados e protegidos pelas Leis n.º 9.279/96 e n.º 9.610/98. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da editora.

Copyright da Tradução © 2014 by Ediouro Publicações Ltda.

Ediouro Publicações Ltda.

Rua Nova Jerusalém, 345 – CEP 21042-235 Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3882-8200 | Fax: (21) 2290-7185

e-mail: [coquetel@ediouro.com.br](mailto:coquetel@ediouro.com.br)

[www.coquetel.com.br](http://www.coquetel.com.br)



# Índice

**Capa**

**Folha de rosto**

**Ficha catalográfica**

**Introdução**

**Parte Um: Dois Anos**

**1 Escalando**

**2 Misturando e Amassando**

**3 Desenvolvendo a Linguagem**

**4 Experiências Químicas**

**5 Carinhas Comestíveis**

**6 Balão é Diversão**

**7 Minha Primeira Bicicleta**

**8 Colagem**

**9 Jogos de Números**

**10 Vamos ao Jardim Zoológico**

**11 Vá para o Peniquinho**

**12 Explosões de Arte**

**13 Pescaria**

**14 Blocos de Montar Grandes**

**15 Bolhas e Bolas**

**16 Eu Sei Desenhar!**

**17 Cavar e Despejar**

**18 Brincar com Massinha e Fazê-la**

**19 Gostosuras de Frutas**

**20 Fazendo Fantoches**

**21 Aprendendo a Nadar**

**22 Orquestra Improvisada**

**23 Hora de Dormir**

**24 Folhas de Outono**

**25 Palavras e Imagens**

**26 Casando Meias**

**27 No Balanço**

**28 Hora de Comer**

**29 Baguncinha**

**30 Movimentos de Dança**

**Parte Dois: Três Anos**

**31 Vamos às Compras**

**32 Fazendo Barulho!**

**33 Quebrando a Cabeça**

**34 Teatro de Sombras com Fantoches**

**35 Jogos de Cartas**

**36 Patinete**

**37 Diversão no Parquinho**

**38 Poder de Memória**

**39 Cores e Números**

**40 Alimentando os Pássaros**

**41 Colhendo Frutas**

**42 Olhe e Aprenda**

**43 Dedos Verdes**

**44 Limonada Caseira**

**45 Jogos de Tabuleiro**

**46 Vitrais**

**47 Pula-Pula**

**48 Herbário**

**49 Fazendo Perfume**

**50 Vamos Festejar!**

**51 Flores Secas**

**52 Cuidando de um Animal de Estimação**

**53 Uma Casa dentro de Casa**

**54 Hora de Cantar**

**55 Ovo é Ótimo**

**56 Piuí, Piuí!**

**57 Trava-Língua**

**58 Diversão com Latas**

**59 Aprendendo a Escrever**

**60 Feliz Natal**

**61 Decupagem**

**62 Arco e Flecha**

**63 Torre de Blocos**

**64 Fazenda**

**65 Ampliando a Visão**

**66 Casa de Boneca**

**Parte Três: Quatro anos**

**67 Habilidades com Bola**

**68 Sobre Duas Rodas**

**69 Caçando Caranguejos**

**70 Faça um Violão**

**71 Boliche**

**72 Crie um Desenho para sua Camiseta**

**73 Pesos e Medidas**

**74 Chaves e Fechaduras**

**75 Bazar Beneficente**

**76 Tênis**

**77 Faça um Filme**

**78 Controle Remoto**

**79 Contar uma História**

**80 Soltar Pipa**

**81 Computadores e Tablets**

**82 Contando Dinheiro**

**83 Xilofone de Garrafas**

**84 Globos de Neve**

**85 Vamos Acampar!**

**86 Decorando Ovos**

**87 Estúdio de Gravação**

**88 Diga Xis!**

**89 Galerias de Arte**

**90 Patinando no Gelo**

**91 Skate**

**92 Pega-Varetas**

**93 Sinos de Vento**

**94 Astronomia**

**95 Selos do Mundo**

**96 Batendo Bola**

**97 Interpretando um Papel**

**98 Pergunta e Resposta**

**99 Amarrando os Sapatos**

**100 Faça um Álbum de Recortes**

**Sobre os Autores**

**Agradecimentos**

# Introdução

A partir dos dois anos de idade, você notará mudanças acentuadas em seu filho à medida que ele deixa de ser um bebê para se tornar um pré-escolar. Seu vocabulário aumentará incrivelmente e logo vocês estarão tendo conversas propriamente ditas. Com isso, será muito mais fácil participarem de atividades juntos, já que ele será capaz de lhe dizer o que gostaria de fazer e entenderá instruções simples.

A leitura passará a ser uma parte cada vez mais importante da vida de seu filho à medida que ele compreender melhor as histórias que você lê para ele e puder se concentrar por períodos mais longos. Ele começará a escrever números e letras e, conforme seu controle motor fino se desenvolver, suas mãos e seus dedos serão capazes de segurar e manusear lápis de cor, depois canetas, e seus rabiscos aleatórios serão aos poucos substituídos por imagens reconhecíveis.

A vida pode ser frustrante para crianças pequenas quando elas tentam lidar com desafios como aprender a usar o vaso sanitário, a se vestir sozinhas e a usar talheres. Com sua ajuda, seu filho rapidamente passará a realizar muitas atividades deste livro, o que lhe dará confiança e uma sensação de conquista – que podem lhe faltar quando ele está lutando para dominar habilidades da vida diária.

Sem dúvida, você já faz com seu filho algumas atividades que encontrará aqui; o principal objetivo deste livro é demonstrar como essas atividades diárias podem auxiliar no desenvolvimento de seu filho de maneiras particulares. Se você quer ajudá-lo numa área específica do desenvolvimento, consulte o boxe de benefícios que acompanha cada

atividade.

As atividades são agrupadas de acordo com a idade em que seu filho tende a estar grande o bastante para experimentá-las. É claro que se seu filho gosta de fazer alguma coisa aos dois anos, pode continuar a gostar de fazê-la quando estiver maior, portanto não há necessidade de seguir rigidamente o capítulo relativo à idade de seu filho. Todas as atividades são adequadas para crianças dos dois sexos.

Se seu filho demonstra interesse – ou talento – para um passatempo específico, este livro lhe dará algumas ideias sobre maneiras de desenvolver esse interesse. Porém, se ele não mostra entusiasmo algum por determinada atividade, não o obrigue a perder tempo com isso; vire as páginas e encontre uma alternativa para experimentar. Procuramos incluir um amplo conjunto de atividades, portanto deve haver algo adequado a todos os interesses.

É importante manter seu filho ocupado e aprimorar continuamente seu desenvolvimento, ensinando-o sobre o mundo à sua volta. Isso exigirá muito planejamento, imaginação e esforço, e este livro está repleto de ideias úteis. Isso pode significar fornecer as ferramentas para ele brincar sozinho – como quebra-cabeças ou blocos de montar – ou incentivá-lo a se envolver naquilo que você está fazendo, como auxiliar no preparo de uma refeição simples ou ajudar nas compras semanais de alimentos.

Aos cinco anos, seu filho terá aprendido metade do que aprenderá na vida, portanto essa é uma etapa extremamente importante de seu desenvolvimento. Onde quer que você esteja e o que quer que esteja fazendo, sempre haverá uma oportunidade de estimular seu interesse,

desafiando-o a localizar, contar ou descrever coisas, para que ele se torne realmente uma criança inteligente.

*Julian Chomet e Caroline Fertleman*



## Parte Um

# Dois Anos

Essa fase do desenvolvimento da criança pode ser conhecida como os “terríveis dois anos”, mas, entre as lágrimas e os ataques de raiva, seu filhote cada vez mais cheio de energia e perguntador estará ávido para aprender e descobrir. Existem muitas maneiras estimulantes de explorar esse entusiasmo sem fim. Certifique-se de que vocês dois descansem bastante – vocês vão precisar!

**S**eu pequeno está com dois anos e pronto para a ação. Esse é o ano em que ele exercerá realmente sua independência. Provavelmente ficará feliz se passar algum tempo brincando sozinho – bem como brincando com outras crianças de sua idade – e aproveitará qualquer chance para explorar.

### **Adeus às fraldas**

Em algum momento entre os dezoito meses e os três anos, a maioria das crianças está pronta para começar a treinar o uso do penico (o momento exato em que dão esse passo depende da pessoa – cada criança é diferente). [Na atividade 11, Vá para o Peniquinho](#), veja maneiras de tornar esse processo – muitas vezes estressante – um pouco divertido. Muitas atividades podem ser realizadas facilmente no jardim, o que pode ser útil se você quiser que seu filho treine o uso do penico fora de casa.

### **Desenvolvimentos na hora de comer**

Se seu filho pode usar uma colher com confiança, pode ser que esteja disposto a experimentar um garfo. Depois que ele dominar essa habilidade, a hora da refeição deverá se tornar menos bagunçada, com a maior parte da comida permanecendo no prato, e não espalhada pela mesa e pelo chão. Para ver algumas maneiras divertidas de ajudar nesse processo, veja a [atividade 28, Hora de Comer](#).

### **Bom de fala**

Você notará que seu filho começará a falar com mais clareza quando ele desenvolver um controle maior dos músculos da boca. Sua escolha de palavras se tornará mais precisa à medida que sua capacidade intelectual melhorar. Ele aprenderá a dizer seu nome e possivelmente os nomes de pessoas próximas. Seu vocabulário, que aumenta rapidamente, deverá

chegar a mais de cem palavras ao longo desse ano, e você verá que ele começará a usar os plurais ao falar. (*Veja a atividade 3, Desenvolvendo a Linguagem, e a atividade 25, Palavras e Imagens.*) Quanto mais você falar com seu filho e fizer conexões entre palavras e objetos, mais sua fala se desenvolverá e mais ele aprenderá.

## Habilidades motoras finas

À medida que a capacidade de concentração de seu filho aumentar, você poderá introduzir atividades mais complexas que exijam seu foco por períodos mais longos. Conforme suas habilidades motoras finas se desenvolverem a ponto de ele poder manusear pequenos objetos com um certo grau de precisão, ele deverá ser capaz de montar quebra-cabeças de poucas peças e poderá estar pronto para fazer experiências químicas. (*Veja a atividade 18, Brincar com Massinha e Fazê-la*).

Ele também será capaz de desenhar com algum controle e poderá começar a segurar instrumentos para escrever com sua mão preferida. Pode ser que ele goste de realizar projetos artísticos que o incentivem a expressar sua imaginação. Brincadeiras de faz de conta com fantoches de dedos e de meia revelarão sua criatividade (*veja atividade 16, Eu Sei Desenhar!, e atividade 20, Fazendo Fantoches*).

## Habilidades motoras grossas

As habilidades motoras grossas coordenam os membros para que estes possam realizar ações como escalar, empilhar, saltar e pedalar. Atividades que envolvem essas ações – bem como muitas outras que ajudarão esse aspecto do desenvolvimento de seu filho – podem ser encontradas nas páginas seguintes. Seu filho de dois anos correrá bastante para lá e para cá, e, quanto mais fizer isso, mais forte e ligeiro se tornará – e mais cansado você ficará!

## **Novas experiências**

Como pai ou mãe, é importante dar a seu filho a chance de realizar muitas atividades e experiências novas. Aqui, você encontrará um bocado de ideias para tornar a vida dele ocupada e gratificante. Fazendo passatempos variados e divertidos e enchendo seu filho de elogios sempre que ele dominar uma nova habilidade ou uma técnica difícil, ele achará ótimo ter dois anos.

# 1 Escalando

Aos dois anos, o corpo de seu filho estará um tanto robusto. Os ossos, os músculos e o sistema nervoso estão bem desenvolvidos e, como resultado, você provavelmente verá uma melhoria em suas habilidades motoras grossas, em comparação a quando ele era menor. As habilidades motoras grossas permitem a seu filho usar o corpo inteiro para realizar uma ação; escalar é uma ótima maneira de expressar essa habilidade.

Crianças adoram escalar e tentarão subir em mesas, descargas de vasos sanitários e qualquer outra estrutura doméstica elevada, se tiverem meia chance! Pegando essa necessidade de seu filho de escalar e incorporando-a a um jogo, você terá controle sobre *aquilo* em que ele sobe e poderá demonstrar como subir com segurança. A casa oferece muitas oportunidades de escalar. Experimente fazer uma montanha de travesseiros e almofadas de sofá no meio da sala para seu filho subir. Se ele estiver inseguro no início, mostre como fazer e logo ele fará o mesmo. Se ele parecer confortável e equilibrado, você pode pôr os travesseiros e almofadas perto de um sofá ou uma poltrona e desafiá-lo a subir a um nível mais elevado. Segure sua mão, se necessário, para ajudá-lo a adquirir confiança.

A maioria das crianças também gosta muito de saltar, portanto deixe algumas almofadas no chão em frente ao sofá ou à poltrona para que seu filho salte em segurança.

Escadas com frequência são uma grande atração para crianças. Se você tem escadas em casa, deixe, com sua supervisão, que seu filho tente subir alguns degraus segurando o corrimão. Em seguida, mostre a ele como deslizar para baixo lentamente sobre a barriga, como uma cobra. Seu filho logo ganhará confiança e subirá até o topo da escada para em seguida escorregar de volta. Isso o ajudará a aprender que esta é uma maneira segura de descer a escada. É importante elogiá-lo muito quando ele subir e descer a escada em segurança, para incentivá-lo a adotar um bom hábito. Depois que ele dominar a técnica da cobra, mostre a ele como descer a escada segurando o corrimão.

Para mais escaladas divertidas, você pode investir num trepa-trepa para ambiente fechado. O custo varia dependendo de quantos componentes diferentes forem

incluídos, como uma pequena escada de mão ou um escorrega. Para quem tem um jardim, existe a opção de comprar um trepa-trepa para usar ao ar livre. Há uma série enorme de opções, com uma variedade de características que pode incluir um escorrega, um balanço, uma escada de corda ou uma casa de brinquedo com janelas e porta.

A maioria dos parquinhos tem trepa-trepa, alguns deles com túneis para escalar por cima e por dentro. Se seu filho gostar de brincar nessas estruturas, não deixe de ficar por perto para lhe dar apoio e incentivo e, é claro, para garantir que ele permaneça a salvo.

## O que é necessário?

- Travesseiros ou almofadas
- Sofá ou poltrona
- Escada (opcional)
- Trepa-trepa (opcional)
- Parquinho

## Benefícios

### Aumenta a força e o equilíbrio

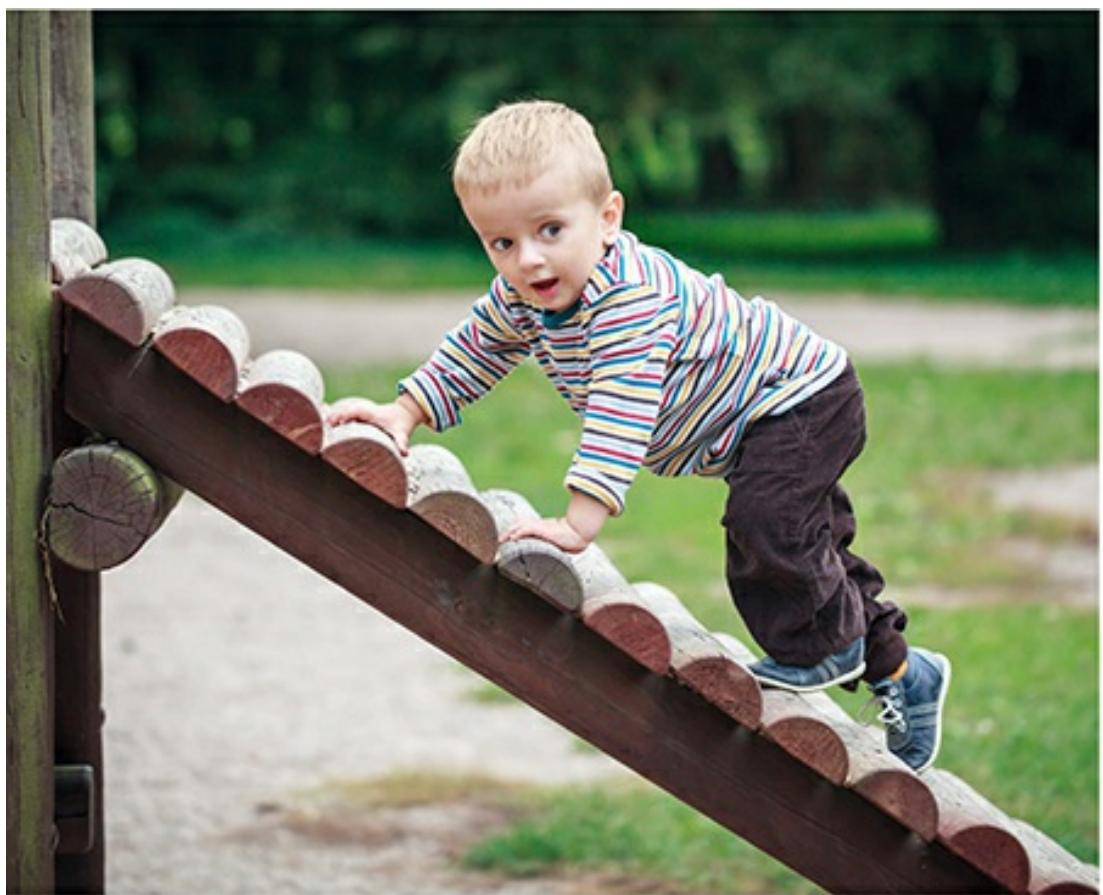
Escalar e saltar com regularidade aumenta a força muscular, a coordenação e o equilíbrio.

### Cérebro e sistema nervoso

Escalar estimula o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso por meio da resolução de problemas e da descoberta de como chegar ao topo.

### Aumenta o senso de aventura e independência

Escalar é uma atividade estimulante que ajudará seu filho a desenvolver seu senso de aventura, bem como a adquirir confiança em sua capacidade física. Seu senso de independência aumentará à medida que ele encontrar coragem para explorar seus arredores.



## **2 Misturando e Amassando**

Pode ser que você tenha descoberto que seu filho está começando a mostrar interesse pelo que acontece na cozinha, então por que não deixá-lo se envolver em algum preparo simples de comida? Ele vai adorar usar a mão para misturar, amassar, triturar e mexer, e esta é uma boa oportunidade para introduzir uma variedade de cheiros e sabores.

A viagem culinária de seu filho pode começar com algo muito simples, como purê de batata. Deixe-o usar o amassador de batata para espremer batatas cozidas com leite e manteiga numa panela ou numa tigela de fundo plano. Mostre a ele como a aparência e a textura das batatas mudam. Ele pode salpicar um pouco de queijo ralado e misturá-lo ali. E pode ser que goste de provar as batatas antes e depois de acrescentar o queijo, para notar a mudança no sabor. Pergunte como ele prefere.

Para algo um pouco mais desafiador, experimente fazer um bombom de chocolate (*veja o boxe à direita*). Seu filho pode ajudar a pesar os ingredientes em balanças, a quebrar o chocolate e a esmagar biscoitos com um rolo de pastel. Quando o chocolate, a manteiga e o xarope derreterem, ele poderá acrescentar os biscoitos, o marshmallow e qualquer outro ingrediente sugerido. Ajude-o a mexer ou a despejar a mistura numa forma e fale sobre a consistência antes de pôr o doce na geladeira. Quando o bombom estiver firme, incentive-a a olhá-lo de novo e ver como mudou.

### **O que é necessário?**

*Para o purê de batata:*

- Amassador de batata
- Batatas
- Um pouco de manteiga
- Algumas colheres de sopa de leite
- Queijo ralado

*Para o bombom de chocolate:*

- 250 g de chocolate

- 200 g de biscoito doce
- 125 g de manteiga sem sal, cortada em pedaços pequenos
- 3 colheres de sopa de xarope de milho
- 100 g de minimarshmallows
- Cerejas glacê, passas ou nozes picadas (opcional)

*Para equipamentos, veja o boxe azul à direita.*

## Como fazer bombom de chocolate

*Forre uma assadeira com papel de alumínio. Quebre o chocolate em pedaços pequenos, depois ponha os biscoitos num saco plástico e quebre-os com um rolo de pastel até obter uma mistura irregular de farelos e pedaços pequenos. Ponha o chocolate, a manteiga e o xarope numa panela sobre fogo baixo. Quando o chocolate e a manteiga derreterem, retire a panela do fogo e acrescente os biscoitos e marshmallows com as frutas e nozes (se usá-las). Transfira a mistura para a assadeira preparada e ponha-a na geladeira até ficar firme (pelo menos duas horas).*

*Remova o bombom da forma e corte-o em pedaços para servir uma guloseima saborosa a toda a família.*

## Benefícios

### Melhora o vocabulário

Falar com seu filho durante o preparo das guloseimas e refeições o ajudará a aprender os nomes de diferentes ingredientes.

### Incentiva o interesse por culinária

Permitir a seu filho se envolver com a cozinha mostrará a ele como o preparo de refeições saborosas pode ser muito divertido. Isso o ajudará a apreciar a comida feita em casa.

### Estimula a compreensão do mundo

Essa introdução à química da culinária permite a seu filho descobrir como ingredientes diferentes podem ser combinados para criar algo novo, e como temperaturas altas e baixas podem mudar a aparência e a textura dos alimentos.





## **3 Desenvolvendo a Linguagem**

A criança média sabe cerca de 150 palavras aos dois anos, embora qualquer coisa entre 75 e 225 palavras seja considerada normal. Existem 25 palavras ou frases que todas as crianças de dois anos provavelmente sabem (*veja a lista abaixo*). Procure usar repetidamente uma variedade de palavras ao falar com seu filho ao longo de cada dia.

Ao ajudá-lo a se vestir, diga o nome de cada peça de roupa que ele põe. Diga claramente, “Agora vamos pôr a meia”, ou “Hora de pôr os sapatos em seus pés”.

Ler livros para seu filho é uma ótima maneira de melhorar o vocabulário. Leia suas histórias favoritas repetidamente para reforçar as palavras. Muitas histórias infantis têm textos com rimas, que são ótimos para introduzir as crianças pré-escolares aos sons semelhantes e à poesia básica. O padrão rítmico as ajuda a se lembrar das palavras da história.

Você pode usar a cantiga popular “Eu sou um coelhinho” para seu filho aprender uma série de palavras (pode ser que ele já saiba algumas):

*De olhos vermelhos / De pelo branquinho /  
Eu pulo bem alto / Eu sou coelhinho /  
Sou muito assustado / Porém sou guloso /  
Por uma cenoura / Eu fico manhosos /  
Eu pulo pra frente / Eu pulo pra trás /  
Dou mil cambalhotas / Sou forte demais /  
Comi uma cenoura / Com casca e tudo /  
Tão grande ela era / Fiquei barrigudo /*

Cante a canção devagar no início, encenando-a de acordo com as palavras cantadas, por exemplo, mostrando os olhos, o pelo (no braço), dando pulinhos, fingindo comer, fingindo estar assustado, girando os dois braços para indicar uma cambalhota e mostrando a barriga. Quando seu filho se sentir mais confiante, cante mais rápido.

## O que é necessário?

- Sua voz
- Livros de história
- Cantigas infantis

## Palavras que a maioria das crianças sabe aos dois anos

• mamãe • papai • bebê • leite • suco  
• oi • bola • sim • não • cachorro • gato • nariz • olho • banana • biscoito  
• carro • quente • obrigado • banheiro • sapato • chapéu • livro • acabou  
• mais • tchau

## Benefícios

### Aumenta o vocabulário

Interagir através da leitura e do canto é uma maneira eficiente de aumentar o vocabulário de seu filho – bem melhor do que ouvir falas na televisão ou conversas de outras pessoas. Seu filho também começará a aprender a combinar palavras para formar frases curtas. Saber os nomes de partes do corpo pode ser bastante útil no futuro, se ele estiver com dor e precisar lhe dizer onde está doendo.

### Ajuda a coordenação

Cantar e apontar coisas ao mesmo tempo envolve concentração; quanto mais seu filho praticar, melhor ele fará isso. Esta é também uma boa oportunidade de levar seu filho a usar a mão não dominante – algo que pode provar ser útil mais tarde, quando ele começar a praticar esportes que exigem o uso dos dois braços igualmente.

### Melhora a memória e a pronúncia

Cantar palavras novas não apenas ajudará seu filho a se lembrar delas como o ajudará também a pronunciá-las corretamente. Recitar as palavras claramente numa canção o ajudará na hora de usar as palavras na fala diária.

### Aumenta a habilidade musical

Cantar ajudará seu filho a acompanhar uma música, já que ele precisará ouvir atentamente a melodia. Isso também o introduzirá ao conceito de rima.



## 4 Experiências Químicas

Bicarbonato de sódio, maisena e vinagre são ingredientes simples que podem ser usados para criar alguns efeitos curiosos e introduzir seu filho ao mundo da química. Como laboratório, você pode usar uma calçada, um pátio ou uma mesa grande.

Para fazer um pouco de “tinta”, misture um frasco pequeno de bicarbonato de sódio, meia xícara de maisena, algumas gotas de corante alimentício e uma quantidade de água quente suficiente para impedir que a mistura fique grossa demais. Você pode produzir diversas cores. Seu filho vai adorar fazer a mistura – enquanto ele faz isso, discuta as cores que está produzindo.

Ajude seu filho a despejar a tinta sobre pedras do calçamento. Em seguida, ponha vinagre num frasco de spray e mostre a ele como jogar jatos de vinagre na tinta. Veja com ele a mistura colorida começando a efervescer. Seu filho pode criar vários desenhos coloridos diferentes e em seguida ver os efeitos do vinagre. Não se preocupe com a bagunça – é fácil limpar depois.

Faça uma experiência semelhante sobre a mesa da cozinha usando um recipiente grande, como uma bacia. Pegue uma seleção de corantes alimentícios e deixe seu filho pôr algumas gotas de cada um deles em diferentes partes da bacia. Cubra-as com bicarbonato de sódio para parecerem montinhos de neve num campo.

Usando o frasco de spray (ou um conta-gotas ou uma seringa), acrescente um pouco de vinagre em cada montinho de “neve”. Os montinhos começarão a efervescer e revelar as cores que estão por baixo, que acabarão se combinando e formando um imenso caleidoscópio de cores. Quando você terminar, pode entornar o conteúdo na pia, porque o bicarbonato de sódio é excelente para limpar canos!

Outra experiência divertida com os mesmos ingredientes é usar a reação química destes para inflar uma luva de borracha. Despeje duas colheres de sopa de vinagre num copo e em seguida ajude seu filho a pôr cuidadosamente uma colher de bicarbonato de sódio na luva, balançando a luva para assegurar que o pó caia nos dedos desta. Agora estique a abertura da luva sobre a boca do copo, tomando cuidado para não deixar o pó cair no vinagre. Você pode usar um elástico para

manter a luva no lugar. Em seguida, puxe a luva para cima e balance-a para que o pó caia no vinagre. Primeiro, seu filho verá a mistura efervescer, depois a luva começará a inflar. (Isso acontece porque o dióxido de carbono escapa da mistura e sobe para a luva.)

## O que é necessário?

- Bicarbonato de sódio
- Maisena
- Corante alimentício
- Vinagre
- Frasco de spray
- Bacia
- Luva de borracha
- Elástico (opcional)

## Benefícios

### É uma boa introdução à química

Seu filho aprenderá que a combinação de certos ingredientes tem resultados incríveis, desde a efervescência até a liberação de gás e a inflação de uma luva.

### Melhora a compreensão das cores

Você e seu filho poderão conversar sobre as cores dos corantes ao combiná-los com os outros ingredientes. Quando ele se familiarizar com as cores básicas, começará a aprender como misturar cores para criar outras cores diferentes.

### Desenvolve as habilidades motoras finas

O uso de um conta-gotas, uma seringa ou um frasco de spray ajudará seu filho a desenvolver suas habilidades motoras finas.



# 5 Carinhas Comestíveis

Uma maneira de levar seu filho a se interessar por frutas e vegetais – e motivá-lo a comê-los – é usá-los em projetos de arte simples. Pegue um prato branco e mostre a seu filho como criar uma carinha no meio do prato usando frutas e vegetais. Por exemplo, uma cenoura ou uma ervilha-torta para fazer um nariz, ervilhas ou tomates-cerejas para os olhos, vagens para a boca e um pouco de alface ou brócolis para o cabelo. Outras opções são uvas e fatias de kiwi para os olhos, uma banana para a boca e uma fatia de pera, pêssego ou melão para o nariz. Incentive-o a fazer carinhas diferentes com as frutas e vegetais.

Use essa atividade como uma oportunidade de ensinar os nomes de frutas e vegetais e de contá-los. Terminada a brincadeira, ele pode se divertir muito comendo suas criações.

## O que é necessário?

- Uma seleção de frutas e vegetais
- Um prato branco grande

## Benefícios

### Desenvolve a destreza e a consciência espacial

Seu filho aprenderá a lidar cuidadosamente com objetos pequenos. Sua consciência espacial melhorará à medida que ele aprender a posicionar as frutas ou vegetais para criar uma carinha.

### Promove uma alimentação saudável

O uso de frutas e vegetais para brincadeiras criativas incentivará seu filho a pensar nesses alimentos de maneira positiva. Fazer com que o ato de comê-los seja parte da brincadeira contribuirá para isso, e o ajudará a comer parte das cinco porções diárias de frutas e vegetais recomendadas.



# 6 Balão é Diversão

Crianças pequenas adoram balões e muitas vezes passam horas brincando com eles. Encha alguns balões de ar para seu filho e em seguida bata suavemente num deles com a palma da mão, jogando-o para seu filho e incentivando-o a jogá-lo de volta para você. Peça a ele para usar as mãos alternadamente.

Chute o balão para cima para mostrar como ele voa. Você também pode usar um barbante para prender o balão num ponto elevado, como o alto de uma porta, e em seguida pedir a seu filho para empurrá-lo para a frente e para trás, como um pêndulo.

Solte suavemente um pouco de ar do balão no rosto de seu filho e depois deixe que ele faça o mesmo com você. Mostre a ele que soltar o ar embaixo d'água cria borbulhas.

## O que é necessário?

- Um pacote de balões
- Barbante (opcional)

## Benefícios

### Ensina a entender força e movimento

Quanto mais seu filho bater no balão, mais o balão voará.

### Demonstra o efeito do ar na água

Seu filho descobrirá como o ar pode ser mantido sob pressão e depois liberado embaixo d'água para criar um vento suave ou borbulhas.

### Melhora a coordenação

Bater em balões e apanhá-los pode melhorar a coordenação e incentivar o uso da mão ou do pé menos dominantes.

### Aumenta o vocabulário de cores

Se você usa balões de cores diferentes, pode conversar sobre as cores enquanto brinca.



## **7 Minha Primeira Bicicleta**

Existem duas maneiras de seu filho de dois anos começar a aprender a andar de bicicleta: num velocípede ou numa bicicleta sem pedal. Pedalar um velocípede é uma conquista importante, porque indica que seu filho se desenvolveu a ponto de poder usar o corpo inteiro de maneira coordenada.

A partir dos dois anos e meio, muitas crianças estão prontas para começar a usar um velocípede. Aos três anos, algumas são bastante hábeis. Porém, não há necessidade alguma de se preocupar se seu filho não entender bem imediatamente como se usa um velocípede, já que algumas crianças só começam a pedalar direito aos quatro anos.

Comece mostrando a ele como empurrar cada pedal com os pés. Se ele estiver fisicamente preparado, pegará o jeito rapidamente, mas não o force se ele não estiver interessado ou não entender o conceito de pedalar. Deixe isso de lado por algumas semanas e depois faça outra tentativa.

Depois que seu filho aprender a pedalar, mostre a ele como dirigir. Comece devagar, para que ele ganhe confiança. Logo ele terá força e resistência e será capaz de pedalar rapidamente, gostando da sensação de velocidade. Seu equilíbrio melhorará à medida que ele aprender que uma virada acentuada pode desestabilizar o velocípede. Inevitavelmente haverá algumas colisões, mas incentive-o a voltar a montar no velocípede logo que possível e pedalar de novo.

Nos últimos anos houve um crescimento das bicicletas sem pedal. Essa alternativa ao velocípede é uma máquina muito simples, também sem corrente e, muitas vezes, sem freio, sendo empurrada com os pés. Para seu filho andar de bicicleta sem pedal de maneira apropriada, seus pés precisam tocar o chão de maneira confortável quando ele estiver sentado. Ele começará a usá-la caminhando com os pés no chão, aos poucos ganhará confiança e começará a correr e depois a se aventurar a tirar os dois pés do chão, equilibrando-se sobre as duas rodas.

Há muitas evidências de que a bicicleta sem pedal permite à criança aprender a pedalar mais cedo do que o tradicional velocípede, por focar no equilíbrio do ciclista e não no ato de pedalar.

## O que é necessário?

- Velocípede ou bicicleta sem pedal
- Capacete de ciclista

# Benefícios

## Velocípede

### Melhora a condição física

Pedalando um velocípede, seu filho desenvolverá resistência e força nas pernas. Músculos fortes nas pernas o ajudarão quando chegar a hora de aprender a andar de bicicleta.

### Melhora a coordenação e a consciência espacial

Pedalar num velocípede e ao mesmo tempo dirigi-lo exige uma boa coordenação. Virar na direção oposta requer ainda mais habilidade e um bom senso de seu ambiente. Instrutores de direção às vezes comentam que os rapazes tendem a aprender a dirigir mais rapidamente do que as moças porque têm mais consciência espacial, por terem brincado com veículos de brinquedo na infância. Portanto, se você tem uma filha, incentive-a a dominar essas habilidades tradicionalmente associadas a meninos.

## Bicicleta sem pedal

### Melhora o equilíbrio

Uma bicicleta sem pedal desenvolve naturalmente o equilíbrio, o que tornará mais fácil para seu filho aprender a dirigir uma bicicleta com pedal, quando ele estiver um pouco maior.

### Aumenta a confiança

Seu filho não terá medo de cair da bicicleta contanto que seus pés possam tocar o chão. Ele andará na velocidade em que se sentir seguro e se sentirá no controle, portanto rapidamente ganhará confiança.

### Dá uma sensação de independência

Aprender a dirigir uma bicicleta sem pedal não exige tanta assistência quanto um velocípede, já que você não precisará empurrar seu filho.



## 8 Colagem

Fazer uma colagem é simplesmente colar materiais num papel ou papelão para produzir uma obra de arte, e é uma ótima maneira de levar seu filho a se interessar por projetos criativos. Os materiais podem ser recortados com tesoura, rasgados com a mão ou colados no estado em que geralmente são encontrados (por exemplo, uma folha ou uma pena).

As colas em bastão são melhores para crianças de dois anos, por serem mais fáceis de controlar e fazerem menos bagunça do que as colas à base de PVA. Verifique no rótulo se a cola é de uso infantil e não é tóxica.

Comece com um projeto simples para que seu filho desenvolva um entendimento sobre qual é a ideia de uma colagem. Use jornais velhos, revistas, cartões de felicitações desprezados e catálogos de propaganda infantis (de brinquedos ou roupas) como sua rica fonte inicial de materiais. Recorte (ou rasgue) diversas imagens e ponha-as numa pilha antes de colá-las numa folha de papel ou cartolina. Trabalhe com seu filho no início e depois incentive-o a fazer sem você (embora você ainda precise recortar as imagens). Certifique-se de que o papel seja firme e aderente para manter a colagem no lugar.

Depois que seu filho entender como se cria uma colagem, você poderá procurar várias coisas interessantes para ele incluir em sua obra de arte. A cozinha pode ser uma fonte de materiais fantástica: papel de alumínio, alimentos secos (lentilhas, macarrão ou ervilhas), embalagens de alimentos (invólucros e rótulos retirados com vapor) e até cascas de ovo quebradas são bom exemplos. Sua casa também pode ter um estoque valioso de algodão, glitter, linhas coloridas, fitas, papel de seda amassado, barbantes e retalhos de tecidos, que contribuirão para a textura da colagem de seu filho.

O ambiente natural pode fornecer materiais úteis também. Quando você estiver no jardim ou caminhando no parque ou numa área rural, fique atento a pedrinhas, ramos, folhas, penas e flores que pode levar para casa.

No início, incentive seu filho a escolher tantos itens quanto ele quiser para usar em sua colagem. Se o resultado for um sucesso, você pode incentivá-lo a criar uma colagem num formato reconhecível. Por exemplo, desenhe uma figura grande de

um animal e mostre a ele como usar materiais diversos para preencher-la. Ajude-o a fazer o mesmo. Mostre a ele como se pode usar algodão sobre o desenho de um carneiro ou pedaços de pena nas asas de um pássaro. Outra ideia que você e seu filho podem experimentar é cortar pedaços coloridos de papel de seda ou fitas em formatos pequenos e usá-los para criar um mosaico.

## O que é necessário?

- Papel ou cartolina
- Tesoura
- Cola em bastão
- Imagens e materiais diversos

## Benefícios

### Permite a expressão artística

Criar uma colagem incentiva seu filho a fazer escolhas e a criar algo que lhe permite expressar-se.

### Desenvolve o sentido do tato

Quanto maior a variedade de materiais que você puder oferecer a seu filho, maior a quantidade de texturas com as quais ele fará contato. Incentive-o a focar no modo como ele percebe os materiais discutindo-os e comparando-os.

### Cria uma sensação de conquista

A colagem final pode ser guardada no quarto de seu filho como uma lembrança do que ele conquistou, ou pode ser dada de presente a um parente. Criar algo a partir de restos e itens comuns, algo que pode ser apreciado – principalmente se ele próprio ajudou a reuni-los –, fará com que ele sinta que realmente conquistou alguma coisa.



## 9 Jogos de Números

Aos dois anos, seu filho pode ser capaz de contar até três e possivelmente mais. Embora talvez ele possa contar até dez, é provável que tenha aprendido isso mecanicamente e não entenda ainda o conceito de contar. Uma boa maneira de aprender o significado real dos números é incorporá-los à vida diária.

Jogos de contar simples são uma maneira fácil, mas eficiente, de ajudar as crianças a começar a entender o conceito de números. Esses jogos podem ser feitos em qualquer lugar e a qualquer hora. Não perca uma oportunidade de contar objetos com seu filho. Em casa, você pode contar talheres numa gaveta, frutas numa cesta, copos num armário, o número de carrinhos de brinquedo numa prateleira ou quantos animais existem num livro ilustrado. Escolha pequenos grupos de itens até ele ficar confortável para contar números maiores.

Quando você estiver fora de casa, peça a seu filho para contar os passos ao caminhar, o número de luzes num sinal de trânsito, quantas pétalas há numa flor ou o número de ônibus, caminhões e bicicletas que ele puder ver. O supermercado oferece ainda mais oportunidades de contar, com centenas de prateleiras cheias de quantidades variadas de itens diferentes implorando para seu filho contá-las! Certifique-se de manter o número de itens a serem contados dentro da capacidade de seu filho, para que ele não fique frustrado.

Você pode fazer uma brincadeira para ensinar seu filho a contar adaptando a letra de uma canção infantil. Segure o dedão do pé dele e diga “Esse porquinho foi ao mercado”, seguido de “Esse é um”. Depois, diga “Esse porquinho ficou em casa”, seguido de “Esse é dois”. Continue com “Esse porquinho comeu rosbife”, seguido de “Esse é três”, e “Esse porquinho não comeu nada”, seguido de “Esse é quatro”. Complete a brincadeira com “E esse porquinho foi, foi, foi até chegar em casa”, terminando com “Esse é cinco”. Repita a brincadeira várias vezes para reforçar os números, usando os dedos das mãos e dos pés.

Você também pode criar jogos de números simples em casa. Para ajudar seu filho a reconhecer os números, escreva-os em adesivos, cole-os em gavetas e armários e depois peça para ele abrir a gaveta ou armário que mostra um número específico. Esteja sempre atento a números simples num ônibus, numa placa de carro, numa

propaganda de revista ou na numeração das páginas de um livro. Parabenize seu filho quando ele os localizar.

Quando seu filho estiver mais perto de completar três anos, você pode introduzir o conceito de soma e subtração. Por exemplo, pegue duas maçãs, ponha uma delas sobre uma mesa e pergunte a ele quantas maçãs há ali. Em seguida, ponha a segunda maçã sobre a mesa e pergunte quantas há ali agora. Depois, retire uma delas e pergunte quantas restaram. Se isso der certo, experimente acrescentar uma terceira maçã e fazer somas e subtrações simples com as três.

### O que é necessário?

- Coisas para contar
- Adesivos em branco

## Benefícios

### Ensina a contar

Apontar números repetidamente e contar grupos de qualquer objeto enquanto você e seu filho estão juntos, fará com que ele se familiarize com os números e com o processo de contar. Como resultado, aos poucos ele começará a entender o conceito de contar.

### Demonstra a importância dos números

Contar uma grande variedade de objetos em diferentes situações mostrará a seu filho o papel importante dos números na vida diária.



# 10 Vamos ao Jardim Zoológico

Seu filho verá animais em livros ilustrados e na televisão, mas não há maneira melhor de aprender sobre eles do que vendo a coisa de verdade. Então por que não visitar o jardim zoológico?

Antes de ir, mostre a seu filho alguns livros com os animais que provavelmente vocês encontrarão, para que ele possa talvez identificá-los ao vê-los de verdade. Se conseguir um livro que tenha sons de animais, melhor ainda, porque ele poderá imitar esses sons e associá-los aos animais que encontrar no zoológico.

Durante a visita, haverá muitas oportunidades de praticar habilidades de observação. Se houver tigres, onças ou zebras, incentive seu filho a perceber se eles têm manchas ou listras. Qual é o som que o leão faz? Seu pelo é curto ou comprido?

Às vezes, pode ser difícil ver animais grandes num terreno cercado, portanto identifique áreas onde haja répteis e outros animais rastejantes que seu filho possa ver diretamente pelo vidro, para observá-los em detalhes. Desafie-o a procurar os olhos, os ouvidos, a boca, o rabo ou as garras. Quantas pernas tem o animal? O que ele está comendo? Onde ele dorme?

Se houver um aquário, veja se seu filho pode localizar peixes de cores diferentes. Se houver um aviário, procure aves de cores diferentes e indique se elas têm um bico grande ou pequeno, ou penas grandes ou pequenas. Alguns zoológicos têm uma área de animais domésticos onde seu filho pode se aproximar de animais como cabras ou coelhos e, em alguns casos, tocá-los. O pelo é macio ou duro? De que cor é?

Ao chegar em casa, apanhe aqueles livros ilustrados ou DVDs e veja se você consegue reviver a experiência do jardim zoológico com seu filho, identificando animais que ele viu durante o passeio. Ele pode imitar os sons dos animais, sibilando como uma cobra ou rugindo como um leão.

## O que é necessário?

- Um jardim zoológico

# Benefícios

## Melhora as habilidades de observação

Seu filho estará exposto a uma série de animais de formas e tamanhos diferentes. Preparando-o antecipadamente com o uso de livros ou DVDs de animais, você pode incentivá-lo a ficar atento aos animais que pode reconhecer e nomear. Ele também pode identificar listras, bicos, garras, rabos e penas.

## Expõe seu filho ao mundo dos animais

Seu filho descobrirá que compartilha o planeta com muitos animais diferentes, e não apenas gatos e cachorros. Ele aprenderá que os animais interagem entre si de maneiras diferentes dos seres humanos e vivem em diferentes habitats. Aprenderá também sobre o comportamento dos animais, desde a maneira como eles comem até o modo como brincam.

## Estimula os sentidos

Os jardins zoológicos expõem seu filho a uma nova série de visões, cheiros e sons.





## 11 Vá para o Peniquinho

A maioria das crianças tem de dois a dois anos e meio quando começa a aprender a usar o penico, embora quanto maior a idade em que comecem a praticar, mais rápido e mais fácil tende a ser o aprendizado. Pode demorar desde alguns dias até vários meses para seu filho adquirir o hábito de usar o penico, e cada criança é diferente, portanto não se preocupe se demorar algum tempo. Qualquer que seja o tempo necessário, você pode ajudar a tornar o processo mais suave, incorporando alguns elementos divertidos.

Use o penico como parte de uma atividade divertida, deixando que seu filho ponha um adesivo nele cada vez que usá-lo com êxito. Ou faça também um quadro colorido para o aprendizado e deixe que ele escolha um adesivo e o acrescente ao quadro cada vez que fizer xixi ou cocô no penico. Objetivar recompensas é uma maneira de lhe dar mais um incentivo para ter êxito.

Quanto mais tempo você mantiver seu filho no penico, maior a probabilidade de que algo aconteça, portanto, se ele tem uma tendência a ficar sentado no penico apenas alguns segundos, tente manter alguns de seus livros favoritos perto do penico, para que ele os leia apenas quando estiver sentado ali. Ou mantenha um frasco de fazer bolhas ao lado do penico e deixe-o brincar enquanto estiver sentado.

Se você tem um menino, quando ele estiver pronto para aprender a fazer xixi em pé no vaso sanitário, ajude-o a melhorar a pontaria pondo um corante alimentício vermelho ou azul no vaso sanitário – a cor mudará para laranja ou verde quando ele fizer xixi. Ou, para praticar o alvo, ponha alguns flocos de milho no vaso para ele mirar.

### O que é necessário?

- Um penico
- Fraldas de treinamento
- Adesivos (opcional)

## Dicas para o aprendizado

- *Seu filho pode estar pronto para começar a aprender a usar o penico se ele tem consciência de que sua fralda está molhada ou se sabe quando está fazendo xixi.*
- *É importante não forçar seu filho a usar o penico – espere até ele estar pronto para fazer isso.*
- *Se ele faz cocô mais ou menos na mesma hora todos os dias, experimente tirar a fralda e incentivá-lo a sentar no penico.*
- *Se houver um acidente, não o reprenda, porque isso só vai deixá-lo nervoso e ansioso na próxima vez.*
- *Quando ele tiver êxito ao usar o penico, elogie-o bastante para que ele pense nisso como algo positivo.*
- *Para ajudar a tornar suave a transição da fralda para a cueca ou calcinha, experimente usar as fraldas de treinamento, conhecidas também como fraldas/calcinhas/cuecas de transição ou ainda pull-ups. Se elas tiverem um personagem de desenho animado na frente, você pode lembrar a seu filho que ele não vai querer fazer xixi ou cocô em cima dele!*
- *Uma boa ideia é ter uma rotina de treinamento no penico, para que seu filho se acostume a sentar ali em determinados momentos do dia, como depois das refeições, antes do banho ou na hora em que ele costuma fazer cocô.*
- *É mais fácil treinar no penico do que no vaso sanitário, já que pode ser difícil para a criança sentar no vaso e levantar.*  
*Quando ela for fisicamente capaz de fazer isso, incentive-a a começar a usar o vaso com a ajuda de um assento sanitário infantil e um pequeno degrau.*
- *Deixe que seu filho veja você usando o vaso sanitário para que ele aprenda a usá-lo imitando-o.*
- *Embora seu filho possa aprender rapidamente a usar o penico, pode ser que ele demore mais tempo para acordar seco. Não lhe dê muito líquido antes de dormir e mantenha o penico perto da cama caso ele acorde durante a noite.*

## Benefícios

### Ensina uma habilidade crucial na vida

Aprender a usar o penico é uma conquista crucial no desenvolvimento de seu filho. Ficar limpo e seco fará com que ele se sinta melhor, melhorará sua mobilidade sem uma fralda incômoda e o ajudará a evitar assaduras.





## 12 Explosões de Arte

Pintar com os dedos é uma boa maneira de introduzir seu filho à arte e ajudá-lo a curtir a brincadeira sensorial de enfiar os dedos em tinta. Providencie uma seleção de tintas para pintura a dedo e em seguida espalhe-as sobre uma folha de papel grande. Mostre a seu filho como pintar linhas e pontos – mas não se surpreenda se ele estiver mais interessado em deslizar as mãos sobre a tinta e criar uma bagunça gigante. Ele se divertirá muito misturando as cores e vendo como elas mudam. Você pode pedir a ele para criar marcas da mão em cartões, que você pode dar a amigos ou parentes em ocasiões especiais.

Todo tipo de objeto pode ser usado para pintar. Esponjas, carretéis de linha, penas e rolhas são apenas alguns exemplos. Quaisquer que sejam os instrumentos que você escolher, mostre a seu filho como mergulhá-los na tinta e fazer desenhos.

Ponha um pouco de água numa pequena quantidade de tinta fresca (uma colher) e mostre a seu filho como soprar num canudo para a tinta se espalhar sobre o papel. Faça isso com cores diferentes e deixe-o soprar duas cores juntas para ele ver como elas criam uma nova cor quando combinadas. Experimente aproximar e afastar o canudo do papel para ver como isso afeta o desenho. Certifique-se, é claro, de que seu filho saiba que deve soprar no canudo, e não sugar!

A pintura com cubo de gelo também é divertida para crianças. Encha uma forma de gelo com água e ponha-a no congelador. Pouco antes de os cubos chegarem ao ponto de congelamento, insira um canudo (ou um palito de picolé) em cada um deles. Depois de os cubos congelarem, seu filho pode segurá-los pelo canudo ou pelo palito, passá-los na tinta e em seguida usá-los para pintar sobre uma folha de papel pesado (o papel comum ficará muito empapado).

Seu filho também pode tentar usar um pincel, embora possa ser difícil manuseá-lo com mãos pequenas. Se ele quiser usar pincel, tenha um para cada pote de tinta para impedir que as cores se misturem.

Para atividades de desenho em geral, uma boa ideia é comprar um rolo de papel de linho numa papelaria. Esta é uma maneira de seu filho se expressar desenhando sempre (canetas hidrográficas laváveis e não tóxicas ou lápis de cera grossos são os melhores para isso), ou então ele pode também usar um quadro branco que pode

ser apagado e usado repetidamente.

## O que é necessário?

- Tintas
- Folhas de papel grandes e pesadas
- Canudos para bebida
- Forma de gelo
- Pincéis
- Lápis de cera ou canetas hidrográficas laváveis e não tóxicas
- Quadro branco e marcador removível (opcional)

*Itens de formatos e texturas diferentes, como:*

- Esponjas
- Carretéis de linha
- Penas
- Rolhas

## Benefícios

### Melhora a destreza

Pintar ajuda crianças pequenas a desenvolver a coordenação mão-olho e as habilidades motoras finas.

### Permite a expressão criativa

Essa atividade facilita a apreciação de muitas cores diferentes e de como elas podem ser usadas. Isso ajudará a imaginação de seu filho a florescer à medida que ele usar a criatividade para se expressar de maneira bastante individual.

### Incentiva o pensamento inovador

Experimentar materiais diferentes demonstra que a pintura não precisa envolver um pincel. Seu filho pode ter suas próprias ideias de instrumentos que poderá usar.

### Estimula o desenvolvimento sensorial

Seu filho descobrirá a diferença entre os efeitos dos instrumentos usados para pintar e aprenderá a pintar e desenhar com objetos variados, desde dedos e esponjas até lápis de cera e cubos de gelo.



## 13 Pescaria

Aos dois anos, as habilidades motoras finas de seu filho provavelmente estarão desenvolvidas a ponto de ele poder fazer coisas um tanto intrincadas – como apanhar objetos pequenos – com razoável confiança. A seguir há uma variedade de jogos de pesca divertidos que o incentivará a usar e aprimorar essa habilidade.

Para o jogo de pesca magnética, você precisará primeiro produzir alguns peixes. Desenhe formatos de peixe sobre uma espuma ou uma cartolina e em seguida recorte-os. Se for hábil o bastante, seu filho pode desenhar um ponto para o olho de cada peixe. Faça peixes de formatos variados: longos e finos; grandes e arredondados. Você também pode recortar um polvo, um tubarão e uma enguia. Escreva um número grande em cada peixe, pedindo a seu filho para repetir o número depois de você. Uma alternativa é dar a cada peixe um nome, como Papai, Mamãe ou o nome de um irmão. Por fim, use uma cola forte para prender uma arruela em cada peixe (verifique antes se a arruela pode ser apanhada por um ímã), ou use clipe para papel se estes se prenderem com firmeza nos peixes.

Em seguida, faça uma vara de pescar. Corte um barbante de aproximadamente 60 centímetros e amarre ou cole uma de suas pontas num objeto fino e longo, como um lápis ou um palito de picolé – precisa ficar bem firme. Amarre a outra ponta a um ímã.

Espalhe os peixes sobre uma mesa, ou dentro de uma caixa grande, e incentive seu filho a usar a vara de pescar para pegar tantos peixes quanto puder. Peça a ele para “pescar” cada peixe pelo número ou nome. Se ele achar isso muito fácil, tente usar comprimentos diferentes de barbante na vara, de modo a tornar a pesca mais desafiante.

Existe outro jogo de pesca que você pode fazer e que envolve recortar alguns formatos de peixe pequenos numa folha de plástico, colocá-los dentro de balões e em seguida encher os balões de água. Amarre as pontas dos balões, ponha-os numa banheira ou numa piscininha inflável cheia de água, dê a seu filho uma pequena rede de pesca e veja se ele consegue pegar os balões.

## O que é necessário?

- Espuma ou cartolina colorida
- Tesoura
- Cola forte
- Barbante
- Ímã
- Arruelas ou clipes para papel
- Palito de picolé ou lápis pequeno
- Caixa grande (opcional)
- Banheira ou piscina inflável
- Balões
- Folhas de plástico
- Rede de pesca pequena

## Benefícios

### Melhora a destreza

“Pescar” com um pedaço de barbante exige manipulação precisa e um toque delicado. Posicionar o ímã ajudará a desenvolver habilidades motoras finas.

### Melhora a concentração e a perseverança

Seu filho terá que se concentrar bastante para apanhar os peixes e precisará estar disposto a continuar tentando depois das tentativas fracassadas.

### Estimula a imaginação

Incentivando seu filho a dar nomes aos peixes e até criando pequenas histórias sobre cada peixe, você estimulará sua imaginação.

### Melhora o conhecimento de números

Apanhar os peixes pelo número e contar os peixes apanhados são atividades que desenvolvem a habilidade com números.



# 14 Blocos de Montar Grandes

Os brinquedos de blocos de montar foram produzidos em massa pela primeira vez há cerca de cem anos. O objetivo era estimular a concentração, a comunicação e a criatividade. Mesmo em nosso mundo de alta tecnologia, esses brinquedos ainda têm um papel importante no desenvolvimento da criança.

Lojas de brinquedo oferecem blocos de diversos formatos, tamanhos e materiais – alguns com uma letra ou um número em cada lado – e você também pode criar seus próprios blocos usando caixas de papelão, embalagens plásticas e até engradados. Até agora, pode ser que seu filho tenha querido apenas bater um bloco no outro, mas a partir dos dois anos as crianças com frequência começam a mostrar interesse por empilhá-los, e muitas são capazes de erguer uma torre de mais ou menos sete blocos. Certifique-se de contar os blocos em voz alta quando seu filho erguer uma torre, porque esta é uma oportunidade de ele praticar o ato de contar. É claro que quando a torre estiver erguida ele se divertirá muito derrubando-a.

Blocos podem ser usados para fazer grandes padrões e formatos. Faça um formato de letra, por exemplo, e depois peça a seu filho para copiá-lo usando mais blocos. Não deixe de parabenizá-lo se ele tiver êxito.

Você também pode incorporar os blocos a brincadeiras de faz de conta, construindo uma casa, uma estrada, uma ponte ou um castelo, por exemplo, e em seguida trazendo bonecas, carrinhos e outros brinquedos favoritos para incentivar seu filho a usar a imaginação e criar seu próprio mundo de fantasia.

## O que é necessário?

- Blocos de montar
- Carrinhos, bonecas e outros brinquedos

## Benefícios

Desenvolve a força

Manusear blocos de brinquedo – particularmente os de madeira – pode ajudar a fortalecer mãos e

dedos.

#### **Desenvolve a coordenação mão-olho e o senso de equilíbrio**

É preciso um grau razoável de habilidade para empilhar os blocos de modo que eles não caiam. Quanto mais a criança brincar com os blocos, mais rápido ela aprenderá que é necessário posicionará-los de maneira precisa para mantê-los estáveis. Ela descobrirá também (provavelmente pela experiência) que os blocos cairão se esbarrar neles sem querer.

#### **Melhora o reconhecimento de letras e números**

O uso de blocos com letras ou números impressos ajudará a familiarizar seu filho com os formatos de diversos caracteres.

#### **Introduz habilidades matemáticas iniciais**

A adição e a subtração de blocos introduzem alguns conceitos matemáticos básicos.

#### **Incentiva brincadeiras criativas**

O uso de blocos para fazer uma cena de brincadeira exige raciocínio criativo. Depois que começa a fazer isso, a criança pode descobrir maneiras cada vez mais criativas de usar os blocos.

#### **Desenvolve habilidades de planejamento motor**

Planejamento motor é a capacidade de imaginar uma estratégia para executar uma série de ações – como construir uma torre – e usar as mãos e os braços para pôr em prática essa estratégia. Esse processo ajudará a melhorar o raciocínio estratégico de seu filho.



# 15 Bolhas e Bolas

Crianças adoram brincar com bolhas e espuma. Combine isso com uma piscina inflável, uma bacia para banho ou mesmo uma banheira cheia de bolas de plástico e seu filho terá horas de diversão sensorial. Você pode comprar sacolas grandes de bolas de plástico leves por preços bem em conta em lojas de brinquedos e alguns supermercados.

Encha de bolas a piscina inflável, a banheira ou a bacia, acrescente água morna e espuma de banho ou xampu para criar bolhas. Seu filho vai adorar brincar com bolhas entre os dedos, procurar bolas escondidas sob a espuma e jogar e apanhar bolas. Você pode mostrar a ele como soprar para fazer bolhas na superfície da água. Se estiver usando uma piscina inflável ou banheira, ele pode usar as bolhas para fazer um chapéu, uma barba, um bigode e roupas.

## O que é necessário?

- Bolas de plástico leves
- Espuma de banho ou xampu infantil
- Piscina inflável, bacia de banho ou banheira

## Benefícios

### Estimula os sentidos

Essa atividade incorpora uma ampla variedade de texturas e sensações, além do cheiro das bolhas, para proporcionar muitas experiências sensoriais simultâneas.

### Torna a hora do banho mais divertida

Brincar com bolhas e bolas na banheira acrescenta um novo elemento de diversão à hora do banho.



## 16 Eu Sei Desenhar!

Aos dois anos, as crianças não são capazes de desenhar com precisão usando uma caneta ou um lápis. Você pode aumentar a habilidade motora fina de seu filho para desenhar mostrando a ele como traçar linhas.

Use um objeto doméstico pequeno – desde uma banana até uma moeda grande, ou mesmo a mão de seu filho – e mostre a ele como desenhar em torno do objeto. Você precisará segurar o objeto enquanto ele faz o desenho. Ele poderá depois colorir e admirar seu trabalho manual.

Incentive seu filho a copiar formas. Entre dois e três anos de idade, você pode esperar que ele comece a desenhar cruzes, círculos, triângulos, quadrados e bonecos com os traços do rosto. Guarde os desenhos e traga-os outro dia para ver se ele lembra quais eram as imagens.

### O que é necessário?

- Papel
- Caneta ou lápis
- Objetos variados para desenhar

### Benefícios

#### Desenvolve habilidades motoras finas

Desenhar os contornos de um objeto e copiar seu formato ajuda a desenvolver habilidades motoras finas. Esta é uma parte importante do desenvolvimento de seu filho, porque é um passo para desenhar e escrever com precisão.

#### Aumenta a concentração

Para criar e completar um desenho identificável a partir do zero, seu filho precisará se concentrar na tarefa. Se ele ficar satisfeito com o resultado, isso lhe dará uma sensação de conquista maravilhosa.



# 17 Cavar e Despejar

Os atos de cavar e despejar podem manter uma criança pequena entretida durante horas. Ela pode brincar seja na cozinha ou ao ar livre e tudo do que você precisa é um balde ou uma bacia e uma variedade de recipientes com os quais ela pode cavar e despejar materiais. Os funis são particularmente eficientes como material, porque fazem um ruído ótimo quando algo passa por eles. Seu filho também pode se divertir muito com uma seringa, sugando água e esguichando-a.

Você pode encher a bacia com o que quiser. Pode ser feijão, arroz ou frutas secas, por exemplo. Seu filho gostará de despejar o material nas mãos, particularmente ervilhas e lentilhas, que são suaves e delicadas ao toque. Ele também pode desenhar formas nas pilhas de grãos, usando os dedos, ou fazer desenhos com os grãos sobre uma folha de papel.

Crianças adoram esse tipo de atividade, que podem exercer alegremente numa caixa de areia ou na praia durante horas. Mostre a seu filho como encher um baldinho de areia e depois esvaziá-lo para criar um castelo. Ele pode usar palitos de picolé, ramos ou conchas para decorá-lo e depois fazer um fosso em torno do castelo para enchê-lo de água do mar.

Se o clima estiver quente, deite-se e deixe seu filho usar as mãos ou uma pá para enterrá-lo na areia até o pescoço. Ele achará muito divertido quando você escapar de repente numa nuvem de areia.

Mostre a seu filho como criar pequenos rios e córregos cavando valas na areia próxima ao mar, ou perto da área onde os banhistas estão usando chuveiros; veja até onde a água corre antes de ser absorvida pela areia.

## O que é necessário?

- Balde ou bacia
- Recipientes/utensílios para cavar (como caneca, xícaras ou colheres)
- Funil
- Seringa plástica grande
- Grãos secos
- Água

- Folhas de papel

*Na praia:*

- Balde e pá
- Palitos de picolé, ramos ou pedras/conchas

## Benefícios

### **Incentiva o uso da imaginação**

Brincar com objetos simples faz seu filho deixar a imaginação correr solta enquanto ele tenta criar seus próprios jogos.

### **Introduz conceitos matemáticos**

Cavar e despejar ajudará seu filho a aprender sobre volume, velocidade de fluxo e fricção.

### **Ensina sobre texturas**

Seu filho aprenderá que existem muitas texturas diferentes. Ele descobrirá que a areia se comporta de maneiras diferentes quando está molhada ou seca e que é mais fácil construir estruturas sólidas quando a areia está molhada. Num dia quente, ele descobrirá que a água evapora e desaparece quando está sob o sol.

### **Desenvolve habilidades de construção**

Seu filho descobrirá que construir e decorar castelos de areia envolve molhar a areia, encher um balde, despejar com cuidado o conteúdo e depois inserir palitos ou outros materiais para criar o produto final. Ele aprenderá a seguir um processo para alcançar um resultado.





## **18 Brincar com Massinha e Fazê-la**

Massinhas de modelar são fáceis de fazer e um material perfeito para crianças pequenas brincarem, porque estimulam a criatividade.

Faça massinhas com seu filho seguindo as instruções abaixo (tome cuidado com a água quente). Se você fizer várias porções de cores diferentes, poderá demonstrar como combinar duas cores para produzir uma terceira cor – misturando, por exemplo, vermelho e amarelo para produzir laranja. Seu filho será capaz de criar alguns efeitos maravilhosos.

Ele gostará de separar pedacinhos de massa para depois amassá-los e rolá-los entre os dedos. Ensine a ele como fazer uma salsicha enrolando a massa com as duas mãos e como cortá-la em pedaços usando uma faca de plástico com a ponta arredondada. Mostre a ele como segurar a faca pelo cabo, pondo o dedo indicador ao longo do topo da lâmina para ajudá-lo na ação de cortar. Ele poderá precisar de uma pequena ajuda para exercer pressão suficiente para cortar a massa. Crianças começam a usar garfo e faca por volta dos três anos, e isso o ajudará a se preparar para cortar sua própria comida.

Seu filho pode praticar o ato de enrolar a massa usando um rolo de pastel e depois usar cortadores de biscoito para criar formatos. Diga a ele como cada formato é chamado.

Enrole a massa na palma da mão para fazer bolas e peça a seu filho para imitá-lo. Se ele fizer várias bolas, poderá juntá-las e criar uma pequena pirâmide. As bolas também podem ser usadas para fazer cabeças de bonecos. Use uma caneta para pressionar a massa e fazer furinhos para os olhos. Depois, ponha a cabeça no alto de uma salsicha grande que se tornará o corpo. Salsichas mais finas podem ser usadas para fazer braços e pernas, e crie um pouco de cabelo pressionando a massinha num espremedor de alho. Pergunte a seu filho se ele quer fazer mais alguma coisa, como um carro, ou um trem, ou seu gato. Ele pode ter algumas ideias sobre como suas próprias sugestões podem ser executadas.

## O que é necessário?

- Uma xícara de farinha de trigo
- Meia xícara de sal
- Tigela grande para misturar
- Colher de pau
- 1 xícara de água fervente
- 1 colher de sopa de óleo de cozinha
- Algumas gotas de corante alimentício
- Cremor de tártaro (opcional)
- Saco plástico ou pote de iogurte
- Rolo de pastel
- Cortadores de biscoito plásticos
- Faca plástica com ponta arredondada
- Espremedor de alho
- Caneta

## Como fazer massinha de modelar

*Ponha a farinha, o sal, a água, o óleo e o corante numa tigela (você também pode acrescentar uma colher de sopa de cremor de tártaro, para tornar a massa mais forte e compacta). Mexa a mistura com uma colher de pau e, em seguida, amasse-a durante aproximadamente dez minutos até ficar macia. Guarde-a num saco plástico ou num pote grande de iogurte e ponha-a na geladeira.*

## Benefícios

### Proporciona estimulação sensorial

Seu filho vai adorar a sensação de manipular a massinha com os dedos, de retirar pedacinhos e enrolar para criar formatos de bolas e salsichas.

### Melhora a destreza

Manipular e moldar a massinha são atividades que fortalecem os músculos das mãos e dos dedos de seu filho e melhoram suas habilidades motoras finas.

### Introduz habilidades culinárias

Medir ingredientes e misturá-los são habilidades importantes que se tornarão inestimáveis para seu filho quando ele aprender a cozinhar.

### Usa a imaginação

A massinha de modelar pode ser usada para fazer todo tipo de objeto. Veja quais são as sugestões que seu filho pode dar e se ele pode transformar suas ideias numa obra-prima de massinha.



## **19 Gostosuras de Frutas**

Existem muitas maneiras de preparar frutas que aumentam o interesse por elas – o que é particularmente útil se você luta para fazer seu filho comer suas “cinco frutas por dia”. E mesmo que ele adore frutas, é divertido experimentar variedades diferentes, bem como novas maneiras de comer os tipos mais familiares.

Corte uma seleção de frutas em pedaços e ponha um pedaço em cada compartimento de uma forma de gelo. Ponha a forma no congelador e depois deixe seu filho chupar a fruta congelada. Uma alternativa é espremer a fruta e usá-la como gelo com sabor num copo de suco, ou pôr um palito de picolé antes de congelar, para fazer um picolé.

As batidas de frutas são fáceis de fazer e uma maneira divertida de mostrar a seu filho como uma bebida saudável pode ser muito saborosa. Se ele gostar de ajudar a prepará-la, provavelmente gostará de bebê-la também. Você precisará supervisionar o processo de produção, mas pode deixá-lo escolher as frutas, pô-las no liquidificador e ligar o aparelho. Ajude-o a despejar a batida num copo e a acrescentar alguns canudos.

Você também pode fazer espetinhos com frutas fatiadas ou em cubos. Deixe seu filho enfiar um canudo até o centro.

Para fazer um purê de fruta, ponha uma fruta cortada numa panela e cubra-a com água fervente. Deixe ali até a fruta ficar macia e a água esfriar. Em seguida, mexa a fruta e ajude seu filho a amassá-la com um garfo ou espremedor. Use um liquidificador para torná-la o mais macia possível.

Os *crumbles* de frutas são muito populares entre as crianças, e com certeza serão um sucesso se seu filho ajudar a prepará-los. Descasque, descaroece e corte quatro maçãs ou peras (ou uma quantidade semelhante de outra fruta), peça a seu filho para pô-las numa assadeira e salpicar um pouco de açúcar. Numa tigela, misture as farinhas branca e integral, a manteiga ou margarina e o açúcar restante, até a mistura ficar parecida com migalhas de pão. Despeje-a sobre a fruta e asse em forno preaquecido a 180 graus durante aproximadamente vinte minutos, ou até ficar marrom-dourado por cima.

## O que é necessário?

- Uma seleção de frutas

*Para cubos de frutas:*

- Forma de gelo

*Para batidas:*

- Leite e/ou suco
- Liquidificador

*Para espetinhos de frutas:*

- Canudos de bebida

*Para crumble de frutas:*

- Assadeira
- 1 colher de sopa de açúcar e um pouco mais para salpicar
- Tigela para misturar
- 30 g de farinha de trigo branca
- 30 g de farinha de trigo integral
- 30 g de manteiga ou margarina

## Como fazer uma batida

*Para fazer uma batida de morango e banana, ponha uma xícara de morangos frescos ou congelados e uma banana fatiada no liquidificador. Despeje duas xícaras de suco de laranja e meia xícara de leite. (Você pode também acrescentar um pouco de açúcar ou mel para dar um sabor levemente adoçado, se necessário.) Você pode ajustar a proporção de leite para suco se quiser. Bata a mistura até ficar suave e pronta para beber.*

*Você pode experimentar com frutas diferentes e até pôr alguns vegetais, como aipo ou cenoura. Depois de batida, a fruta ainda será o sabor predominante. Experimente morango, água de coco, pêssego, framboesa, laranja, banana, tangerina, abacaxi, kiwi, cereja sem caroço ou uva sem caroço.*

## Benefícios

### Introduz conceitos científicos básicos

Seu filho verá como as frutas podem ser transformadas quando congeladas, batidas no liquidificador, amassadas e assadas.

### Incentiva uma alimentação saudável

Servir frutas de maneiras variadas – e envolver a criança no preparo – incentivará seu filho a ter uma dieta saudável e ajudará você na tarefa (muitas vezes desafiante) de fazer com que as crianças consumam as recomendadas cinco porções de frutas e vegetais por dia. Os atos de bater no liquidificador, amassar ou cozinhar as frutas permitem também a você descobrir quais são os sabores

de que seu filho gosta sem que ele seja desmotivado pela aparência ou textura natural de uma fruta.



## 20 Fazendo Fantoches

Existem muitos tipos de fantoches que você e seu filho podem fazer juntos, usando uma variedade de materiais domésticos simples. Não apenas ele gostará do processo de fazer um fantoche, como o produto final proporcionará horas de entretenimento e estimulará sua imaginação.

Para fazer um fantoche muito simples, que exige pouco esforço, você pode usar um saco de papel e, em algum cartão, desenhar um rosto – de um gato ou um urso, por exemplo. Recorte-o e cole-o de cabeça para baixo na extremidade fechada do saco, usando cola. Seu filho pode decorar o resto do saco com adesivos, rabiscos e fitas. Depois, ponha sua mão dentro do saco para fazer o fantoche ganhar vida. Faça um fantoche para cada um de vocês, para que vocês possam manter uma conversa entre os bonecos, ou use o seu para ler ou inventar uma história e incentivar seu filho a fazer seu fantoche reagir às coisas que você diz.

Pratos de papel também dão ótimos fantoches. Para fazer uma joaninha, pinte um lado do prato de vermelho, acrescente alguns pontos pretos, um triângulo preto para a cabeça e dois olhos brancos. Recorte uma tira de cartão, ponha um pouquinho de cola em cada ponta e cole as pontas no verso do prato (no centro) para fazer uma alça em que seu filho possa enfiar a mão.

Se você tem uma meia descasada ou desprezada, por que não arrumar uma boa utilidade para ela como fantoche de meia? Você precisará de uma meia pequena para um fantoche infantil e de uma meia grande para um adulto usar. Corte um disco de cartão do tamanho da mão de seu filho e sobre-o ao meio. Cole o disco na parte mais larga da meia, do lado de fora, para fazer a boca do fantoche. Deixe espaço suficiente perto da área do dedão do pé da meia para costurar dois olhos salientes. Costure alguns fios de algodão ou fitas para fazer o cabelo e depois cole algumas bolinhas de algodão para fazer as bochechas e completar seu fantoche de meia. Basta seu filho enfiar a mão na meia e flexionar a boca de cartão para imitar a fala. Se cada um de vocês tiver um fantoche, vocês poderão conversar entre si.

Palitos de picolé também viram bons fantoches. Desenhe um rosto no palito e cole alguns fios ou limpadores de cachimbo para fazer o cabelo ou uma barba. Use

uma tira elástica para prendê-lo no dedo indicador de seu filho. Como alternativa, ele pode simplesmente segurar o fantoche de palito de picolé.

Até rolos de papel higiênico e de toalha de papel podem ser usados para fazer fantoches. Pinte o tubo de papelão de uma cor de fundo e deixe-o secar. Recorte o topo do tubo para fazer orelhas ou uma coroa e pinte ou desenhe um rosto. Depois de secar, seu filho pode enfiar a mão no tubo para despertar seu fantoche.

## O que é necessário?

- Sacos de papel ou pratos de papel
- Tesoura
- Cola

*Qualquer um dos seguintes itens:*

- Canetas hidrográficas
- Papel de boa qualidade
- Cartão/cartolina
- Adesivos
- Tintas
- Meias velhas (grandes e pequenas)
- Olhos protuberantes para costurar
- Fitas
- Linhas de lã
- Algodão ou linhas
- Limpadores de cachimbo
- Bolinhas de algodão
- Palitos de picolé
- Tira elástica
- Tubos de rolos de papel higiênico ou de toalha de papel

## Benefícios

### Desenvolve a imaginação

Os fantoches são uma excelente oportunidade de brincar de faz de conta. Criando vários fantoches, você permitirá que seu filho produza um mundo de personagens que podem se comunicar entre si.

### Introduz o conceito de reciclagem

Seu filho descobrirá que, muitas vezes, um objeto que chega ao fim de sua vida útil pode ser usado para outro propósito.



# 21 Aprendendo a Nadar

É uma ótima ideia fazer com que crianças pequenas se acostumem a ficar e brincar na água, para lhes dar uma vantagem inicial na hora de aprender a nadar. Apresente a seu filho os óculos de natação e mostre a ele como funcionam. Sugira que ele tente colocá-los na banheira e incentive-o gentilmente a pôr a cabeça embaixo d'água – ele deve fazer isso inteiramente por conta própria. Se não se sentir pronto, não tem importância. Quando ele finalmente decidir, entre na banheira também e demonstre como pôr a boca e depois o nariz embaixo d'água e fazer borbulhas – ele achará isso muito divertido. Ponha alguns brinquedos de plástico pesados na banheira para ele “mergulhar” e procurá-los.

## O que é necessário?

- Uma banheira cheia de água
- Óculos de natação infantis
- Brinquedos de plástico que afundam
- Canudo de mergulho infantil
- Colete salva-vidas ou boia inflável
- *Macarrão*
- Piscina

Quando seu filho souber usar os óculos de natação, poderá progredir para o uso de um canudo de mergulho na banheira. Aprender a respirar pelo canudo será muito útil quando chegar a hora de praticar nado livre.

Ao levar seu filho a uma piscina, incentive-o a observar como outras crianças estão flutuando e batendo os pés. Com a ajuda de um colete salva-vidas ou uma boia inflável, ele se acostumará suavemente à sensação de flutuar na água sozinho e ficará confiante o bastante para brincar ali sem medo. Ele pode experimentar usar um *macarrão* – tubo de poliestireno sólido de aproximadamente 1,5 a 2 metros – que deixa os braços e pernas livres para brincar e chutar.

Existem alguns jogos simples que vocês podem fazer juntos na piscina. Para ajudar seu filho a se acostumar a pôr o rosto perto da água, pegue um objeto

flutuante pequeno, como um pato de borracha ou uma bolinha de plástico, e mostre a ele como soprar para movê-lo pela água. Ele pode progredir, passando a fazer borbulhas e fingindo ser um peixe.

Use um regador de brinquedo para jogar água em sua cabeça. Isso pode levá-lo a pôr a cabeça na água.

Brincadeiras de imitar bichos podem ser divertidas na piscina. Seu filho pode fingir ser um coelho ou um canguru, pulando na água rasa. Ou então mostre a ele como levar a mão ao nariz para criar uma tromba de elefante e em seguida espirrar água.

Experimente fazer com que seu filho segure na parede ou na borda da piscina, para em seguida impulsionar as pernas e deslizar para você apanhá-lo. Aos poucos, aumente o percurso pelo qual ele desliza antes de apanhá-lo. Quando ele estiver segurando na parede ou na barra, mostre como bater as pernas.

## *Benefícios*

### **Aumenta a confiança na água**

Quanto mais seu filho pratica molhar o rosto, mais fácil ele achará não apenas aprender a nadar como também lidar com a lavagem do cabelo. Ele também ficará feliz ao usar chuveiros, que são úteis quando não há banheira disponível.

### **Prepara as crianças para nadar**

A cabeça de uma criança pequena é desproporcionalmente grande em relação ao seu corpo. Isso dificulta o nado, por essa razão aqueles que aprendem a nadar quando são muito pequenos começam nadando embaixo d'água. Os óculos de natação prepararão seu filho para o futuro, quando ele for capaz de nadar usando as técnicas corretas.

### **Melhora a condição física geral**

Nadar com regularidade manterá o coração e os pulmões de seu filho saudáveis, melhorará sua força e flexibilidade e aumentará sua resistência. Pode até melhorar o equilíbrio e a postura.



## 22 Orquestra Improvisada

É provável que sua casa esteja cheia de objetos que você e seu filho podem usar para fazer música. Você pode criar uma orquestra inteira a partir de materiais simples do dia a dia. Por exemplo, estique alguns elásticos em torno de uma caixa de sapato ou de lenço de papel para fazer algo que ele possa tocar como se fosse uma guitarra ou uma harpa.

Para fazer uma corneta, peça a seu filho que lhe ajude a colar um papel grosso sobre uma das extremidades de um tubo de rolo de toalha de papel ou papel higiênico e usar a ponta de uma caneta para fazer furos ao longo do tubo. Mostre os sons que ele pode fazer soprando pela extremidade aberta e cobrindo os furos com os dedos.

Tubos de rolo de papel higiênico e toalha de papel viram ótimos chocalhos. Cubra uma extremidade do tubo com papel, colando-o, e em seguida deixe seu filho encher o tubo com grãos secos, como arroz, lentilhas ou feijão. Cubra a outra ponta com papel, dê a ele o chocalho e curta a música!

Outra maneira de fazer um chocalho é pôr grãos secos em um prato de papel e pôr um segundo prato por cima, invertido. Cole ou grampeie as bordas dos pratos, corte duas tiras de cartão curtas e prenda-as no verso de um dos pratos. Agora seu filho simplesmente enfia a mão entre as tiras e balança.

Pratos de papel fortes também se tornam excelentes pandeiros. Conforme acima, cole ou grampeie os pratos juntos, em seguida use a ponta de uma caneta (ou um furador de papel, se você tiver) para fazer furos nas beiras e use um barbante ou fita para amarrar um sininho em cada furo.

Quase todas as caixas firmes podem ser usadas como um tambor no qual a criança pode bater as mãos. Para algo mais animado – e bem mais barulhento –, você pode dar a ela duas colheres de pau e soltá-la no armário de panelas!

Mostre a seu filho como a água cria diferentes sons quando combinada a copos e garrafas. Enfileire alguns copos pequenos e fortes e despeje quantidades diferentes de água em cada um deles. Demonstre como, ao bater de leve no copo com uma colher, você produz uma nota musical, e se bater em outro copo, uma nota diferente. Em seguida, encha de água um copo de borda fina, molhe o dedo

indicador de seu filho e mostre a ele como passá-lo pela borda do copo para criar alguns sons maravilhosos. Mudar a quantidade de água no copo alterará o som.

Encha algumas garrafas plásticas com quantidades variadas de água e mostre a seu filho como soprar pela boca de cada uma delas para fazer um som semelhante ao de uma flauta.

Para obter um som totalmente diferente, faça um *kazoo*. Pegue um pente e dobre um papel de seda sobre os dentes dele. Mostre a seu filho como fazer um som pressionando a boca contra o papel.

## O que é necessário?

- Elásticos
- Caixas de papelão ou recipientes de plástico
- Papel grosso
- Tubos de rolos de papel higiênico ou toalha de papel
- Caneta
- Pratos de papel
- Cola ou grampeador
- Grãos secos, como arroz, lentilha ou feijão
- Furador de papel (opcional)
- Barbante ou fita
- Sininhos
- Panelas e tampas
- Colheres de pau
- Copos ou garrafas
- Água
- Pente
- Papel de seda

## Benefícios

### Incentiva o interesse por música

Ouvir sons que podem ser produzidos por diferentes instrumentos improvisados incentivará seu filho a ouvir música e os diferentes sons obtidos. Isso pode até levá-lo a querer experimentar um instrumento de verdade.

### Desenvolve habilidades motoras finas

Batucar com colheres, segurando-as com as duas mãos ajudará a desenvolver as habilidades motoras

finas de seu filho, já que isso envolve seus braços e seu tronco. Poderá também ajudá-lo a desenvolver um senso de ritmo, se ele tocar acompanhando cantigas infantis ou canções de um CD. Soprar num tubo ou num pente também fortalece os músculos da boca.

#### **Demonstra o uso criativo de objetos caseiros**

Seu filho aprenderá que com um pouco de raciocínio criativo poderá produzir todo tipo de som.



## 23 Hora de Dormir

Entre dois e três anos de idade, seu filho precisará de aproximadamente onze horas de sono a cada noite e um cochilo de uma hora e meia a duas durante a tarde. Para ajudá-lo a gostar da hora de dormir, existem várias atividades que você pode experimentar para facilitar seu sono e tornar este momento agradável.

Estabelecer uma rotina de sono regular ajudará seu filho a relaxar e se preparar para dormir. Este não deve ser um momento estimulante demais, portanto não o deixe assistir à televisão ou usar um computador ou tablet durante a hora que precede o sono. Um banho de banheira com um pouco de óleo essencial orgânico que tenha propriedades calmantes – como lavanda ou camomila – é uma boa maneira de prepará-lo para dormir.

Ler histórias na cama pode ajudar a relaxar. Certifique-se de que as histórias sejam curtas e module a voz para que esta soe calma. Cantar uma cantiga é uma boa alternativa – ou um bom acréscimo – à leitura. Ou então você pode pôr para tocar um CD de cantigas de ninar. Ele gostará de escolher as canções que ouvirá se você lhe oferecer uma seleção. O que quer que você faça, faça toda noite a mesma coisa, para que seu filho aprenda que isso faz parte de sua rotina na hora de dormir.

Criança pequena muitas vezes acha reconfortante e calmante quando alguém esfrega suavemente suas costas, mas faça isso só um pouco, porque ela precisa aprender a dormir sozinha.

Pôr alguns brinquedos favoritos da criança em sua cama também pode ajudar; você pode dizer a ela que os brinquedos fofinhos também vão dormir.

Seguindo um padrão regular, seu filho saberá exatamente o que o espera na hora de dormir e aprenderá a gostar disso.

Seja coerente com os horários em que seu filho vai para a cama à noite e para o cochilo durante o dia. Evite soluções de curto prazo que o tornem dependente de sua ajuda para dormir, como segurá-lo ou embrulhá-lo, ou usar mamadeira ou chupeta. (Terapeutas especializados em fala e linguagem advertem que nenhuma criança deve usar mamadeira depois dos dois anos.) O objetivo é incentivá-lo a dormir sozinho. Evite a tentação de ir para a cama com seu filho para ajudá-lo a adormecer.

## O que é necessário?

- Óleo essencial de lavanda ou camomila orgânico
- Histórias na hora de dormir
- Cantigas de ninar para cantar (ou um CD)
- Brinquedos fofinhos

## Acordar com frequência

*Se seu filho dorme num berço, mas acorda regularmente durante a noite, experimente mudá-lo para uma cama, já que ele está numa idade em que muitas crianças fazem essa transição. Ajude-o a aprender a se acomodar sozinho, talvez com o conforto de um brinquedo fofinho. Você também pode ajudá-lo afagando suas costas algumas vezes e em seguida dizendo que é hora de dormir. Seja amável, mas firme, e não caia na tentação de apanhá-lo ou acariciá-lo. Deixe-o e retorne alguns minutos depois para ver se ele voltou a dormir. Aumente o intervalo entre as visitas para cinco minutos até ele finalmente adormecer. Não existe técnica milagrosa para ajudar seu filho a dormir a noite inteira. Pode ser que você precise experimentar para encontrar a solução mais apropriada para você e ele.*

## Benefícios

### Torna a hora de dormir agradável

Se você torna a hora de dormir uma experiência agradável que faz parte da rotina diária, é provável que seu filho goste desse momento e que seja bem mais fácil acalmá-lo o suficiente para ele ir para a cama.

### A criança fica mais descansada, alerta e com energia

É vital que seu filho tenha uma boa noite de sono para que tenha energia suficiente e fique alerta o bastante para realizar a maioria das atividades que você está tentando estimulá-lo a fazer – como aquelas mencionadas neste livro. Senão, ele terá dificuldade de se concentrar e tenderá a ficar bastante irritável – e você também.



## 24 Folhas de Outono

Quando o verão termina e o outono começa, é hora de se agasalhar e mostrar a seu filho como o parque fica diferente à medida que a estação muda e as folhas caem das árvores. O outono é uma estação maravilhosa, repleta de cores. E é uma ótima época do ano para fazer uma caminhada pela natureza com seu filho e coletar folhas de muitas cores e tamanhos diferentes.

Ao chegar em casa, espalhe sua coleção de folhas sobre uma mesa grande. converse com seu filho sobre os tamanhos das folhas e peça a ele para arrumá-las em duas pilhas – uma delas para as folhas pequenas e a outra para as grandes. Você também pode dividi-las de acordo com as cores.

Para criar uma lembrança duradoura dessa atividade, pegue uma folha de papel grande (ou duas folhas menores juntas) e peça a seu filho para escolher umas seis folhas da coleção. Em seguida, ponha-as em ordem da menor para a maior, discutindo o processo enquanto ele trabalha. Mostre a ele como pôr um pinguinho de cola no verso de cada folha e colá-la no papel. Depois de secar, pendure o papel numa parede para seu filho olhar e se lembrar da caminhada outonal na natureza.

Você também pode usar as folhas para fazer um colar. Escolha aquelas que estão ainda relativamente frescas e úmidas. Corte a ponta do caule de cada folha e deixe seu filho colocá-las sobre um prato descartável de isopor ou papel. Misture uma xícara pequena de glicerina com dois copos de água fervente e deixe esfriar em temperatura ambiente. Em seguida, despeje a mistura sobre as folhas de modo que elas fiquem totalmente submersas. Ponha um segundo prato por cima, com o lado certo para cima, tomando cuidado para não deixar a mistura transbordar. Ponha um peso pequeno (como uma pedra ou uma caneca) sobre o segundo prato para mantê-lo no lugar e deixe-o ali por mais ou menos uma semana. Depois, ajude seu filho a retirar as folhas e pô-las sobre uma folha de jornal ou toalhas de papel. Deixe-as secar por alguns dias.

Para fazer um pingente de folha, cole uma argola pequena no verso de uma folha, assegurando que haja espaço para passar um barbante ou um cordão de couro ou cetim. Amarre as pontas soltas ou, para fazer algo um pouco mais caprichado, prenda as pontas com um fecho pequeno. Você pode acrescentar mais folhas ao

colar colando-as no cordão.

### O que é necessário?

- Uma seleção de folhas
- Folhas grandes de papel ou cartão
- Cola
- Pratos descartáveis de isopor ou papel
- Glicerina
- Água fervente
- Jornal ou toalhas de papel
- Barbante ou cordão de couro ou cetim
- Argola de pingente
- Fecho de colar

### Benefícios

#### Promove a compreensão de conceitos matemáticos simples

Escolher folhas introduzirá seu filho aos conceitos de sequenciamento, tamanho e organização de grupos.

#### Introduz à arte e ao artesanato

Fazer coisas em casa ou na creche se tornará uma rotina na vida de seu filho nos próximos anos, e produzir bijuterias com folhas é uma boa introdução ao mundo da arte e do artesanato.

#### Incentiva uma apreciação da natureza

Passear no parque ou numa área rural nessa época do ano ajudará seu filho a notar a mudança de estação e propiciará um ótimo ponto de partida para discutir o mundo natural ao seu redor.





## 25 Palavras e Imagens

Os livros ilustrados são uma parte vital da educação de seu filho. Se olhar livros for um hábito regular e divertido na vida dele, isso aumentará seu vocabulário, ensinará a identificar pessoas e objetos e melhorará sua compreensão.

Escolha livros que tenham imagens claras e detalhadas, para as quais ele poderá apontar e identificar pelo nome. A duração da atenção das crianças varia muito nessa idade, portanto estabeleça um tempo de leitura adequado para seu filho.

Como agora ele tem idade suficiente para acompanhar uma narrativa simples, uma boa ideia é combinar livros que descrevam objetos da vida real (como veículos e animais) com histórias de mundos imaginários.

Ao ler uma história para seu filho, tente mostrar entusiasmo: se você der a impressão de que está gostando da história, ele assimilará sua positividade. Use sua voz para tornar as histórias mais empolgantes ou divertidas, e use talvez uma voz diferente para cada personagem.

Se seu filho tem uma história favorita que ouve regularmente, logo ele começará a memorizar algumas palavras. Se você parar em pontos cruciais, ele gostará de preencher os intervalos. Logo, ele começará a “ler” partes da história sozinho, o que lhe dará uma ótima sensação de conquista.

### O que é necessário?

- Uma seleção de livros de ficção e não ficção.

### Benefícios

#### Promove a leitura como diversão

Se seu filho desenvolver um interesse por livros ilustrados cedo, é provável que ele goste de ler quando estiver mais velho e que tenha uma paixão por livros por toda a vida.

#### Melhora o uso da linguagem

Os livros podem aumentar o vocabulário de seu filho e ajudá-lo a entender como as palavras se encaixam para formar frases. Os livros infantis também são uma excelente introdução às cores, à

contagem, aos opostos e às rimas.

**Estimula a memória**

Desafiar seu filho a preencher com algumas palavras sua história favorita aumentará seu poder de memorizar.



## 26 Casando Meias

Organizar uma pilha de meias gigante pode ajudar seu filho a reconhecer cores, tamanhos e padrões – e isso também o ensinará a colaborar nas tarefas domésticas.

Ponha as meias sobre uma mesa ou cama e ajude seu filho a verificar quantas meias podem ser casadas por cor, padrão ou tamanho. Depois de casá-las, misture-as de novo e faça a mesma coisa outra vez. Você transformará uma tarefa doméstica num jogo divertido do qual – com sorte – seu filho vai querer participar outras vezes.

Veja se seu filho consegue adivinhar a quem pertencem os pares de meia e depois peça para que ele lhe ajude a guardá-los nas gavetas apropriadas. As meias “órfãs” podem ser transformadas em fantoches de meia (*veja atividade 20, Fazendo Fantoches*).

### O que é necessário?

- Uma pilha de meias

### Benefícios

#### Melhora o vocabulário

Conversar sobre cores, tamanhos e padrões pode introduzir novas palavras e demonstrará como as cores podem ter tons diferentes, como azul-claro e azul-escuro.

#### Ensina a resolver problemas

Começar com uma pilha de meias descasadas e trabalhar para arrumar todas elas em pares é uma maneira de demonstrar que, quando perseveramos, podemos resolver um problema.



## 27 No Balanço

Aos dois anos de idade, muitas crianças estão prontas para progredir de um balanço com equipamentos de segurança para outro em que o usuário precisa se segurar. Um bom balanço pode oferecer horas de diversão, bem como bastante exercício físico, a seu filho de dois anos. Existem muitos tipos de balanço, desde aqueles que são uma tábua pendurada num galho de árvore até aqueles de parquinhos que têm cinto, passando por um pneu e assentos de plástico ou borracha.

Se você tem uma árvore com galhos fortes no jardim, é fácil fazer um balanço usando uma corda e uma tábua, ou simplesmente um pneu velho com uma corda amarrada a ele. Limpe o pneu com detergente e faça um furo nele para escoar a água que possa entrar ali. Pendure o pneu de modo que o assento fique no máximo a 30 centímetros do chão.

Nessa idade, as crianças têm força suficiente nas mãos para segurar na corda e aprender a balançar. O ato de balançar utiliza músculos dos braços e das pernas enquanto seu filho tenta aumentar a velocidade.

Comece empurrando devagar o balanço, certificando-se de que seu filho esteja segurando firmemente a corda. Depois, mostre a ele como usar o corpo para aumentar a velocidade. Demonstre a técnica, empurrando as pernas para fora e depois para dentro. Seu filho rapidamente pegará o jeito. Se ele puder alcançar o chão com os pés, incentive-o a soltar os pés do chão para começar.

Se seu balanço é um pneu pendurado numa única corda, pode ser que você precise levantar seu filho, posicioná-lo em segurança sobre o pneu e empurrá-lo para começar, já que ele não conseguirá usar os pés para sair sozinho da posição inicial. Ele terá que mexer muito o corpo para começar a balançar. Mostre a ele como usar os músculos para girar e como saltar para fora do pneu.

### O que é necessário?

- Um balanço
- Corda
- Tábua ou pneu

# Benefícios

## Melhora o equilíbrio e a coordenação

Seu filho aprenderá a balançar sobre o assento do balanço e a coordenar os movimentos de braços e pernas.

## Dá uma sensação de independência

Seu filho acabará aprendendo a usar o balanço sem qualquer ajuda, o que o fará se sentir muito independente.

## Demonstra a gravidade

Usar um balanço ajuda a desenvolver a ideia de que o que sobe desce.

## Ensina uma noção de movimento

Seu filho experimentará a sensação de ir cada vez mais alto, dependendo da quantidade de impulso que ele der com os pés sobre o chão para começar a balançar ou dependendo de quanto se impulsiona o movimento usando braços e pernas. Ele aprenderá que, coordenando os músculos de certa maneira, conseguirá ir mais alto. Num balanço de pneu com uma única corda, ele descobrirá como mover o corpo para girar.

## Fortalece os músculos

Depois que seu filho dominar a técnica, o ato de balançar aumentará a força de seus braços e pernas.

## Utiliza materiais diversos para criar algo divertido

Fazer um balanço de qualquer tipo mostra à criança como você pode usar materiais diferentes (possivelmente reciclados) para criar algo não apenas útil, mas também bastante divertido.



## 28 Hora de Comer

Aos dois anos de idade, o padrão de alimentação de seu filho deve ser semelhante ao do resto da família, mas pode ser que a hora da refeição seja ainda uma questão confusa. Pode ser que ele saiba usar muito bem uma colher para comer sozinho, mas agora ele está preparado para usar um garfo infantil. Isso lhe dará um controle maior, já que pode ser difícil manusear alguns alimentos com uma colher.

De início, seu filho poderá achar difícil comer com um garfo, mas com um pouco de paciência e perseverança esta é uma conquista que ele será capaz de fazer.

Mostre a seu filho como usar o garfo para espetar pedacinhos de fruta, pão, queijo ou frango e comê-los, e em seguida incentive-o a imitar você. Quando ele tiver um pedaço de comida na ponta do garfo, ajude-o a levá-lo à boca. Elogie-o quando ele tiver êxito – ele prosperará com esse reforço positivo.

Você também pode fazer jogos com o garfo. Mostre a seu filho como apanhar ervilhas na ponta do garfo, uma de cada vez, e fazer um montinho delas no prato. Ou veja quantas ervilhas ele consegue espetar no garfo para fazer um “cordão de contas”.

Para ajudar seu filho a se acostumar a segurar o garfo, você pode introduzir o garfo em suas brincadeiras. Fingir alimentar bonecas e ursinhos de pelúcia o ajudará a aprender como segurar o garfo. Dê a ele um prato de macarrão cru (rodinha e gravatinha são formatos divertidos) para que ele pratique alimentando seus brinquedos, mas fique de olho para se assegurar de que ele não irá comer o macarrão.

### O que é necessário?

- Garfo infantil
- Seleção de alimentos cortados que sejam fáceis de espetar
- Ursinho de pelúcia ou boneca

# Benefícios

## Incentiva a independência

Aprender a comer sozinho é importante para o crescimento e para se tornar independente.

## Desenvolve habilidades motoras finas

Mirar alimentos e espetá-los exige prática, e quanto mais seu filho praticar, mais habilitado ele estará para segurar a comida no garfo e transferi-la para a boca.

## Facilita comer alimentos variados

As colheres são ótimas para apanhar alimentos macios, como iogurte e purê, mas com o garfo será muito mais fácil seu filho comer alimentos mais firmes, que podem escorregar da colher facilmente e cair na mesa ou no chão.



## 29 Baguncinha

A gelatina é mole, desordenada e muito divertida para brincar, e seu filho pode até comê-la um pouco. Prepare uma seleção de gelatinas de cores diferentes e despeje-as em recipientes de tamanhos variados, incluindo formas de gelo e de gelatina. Deixe-o usar os dedos para apanhar as gelatinas de formatos diferentes e brincar com elas à vontade, amassando-as com os dedos e misturando-as para fazer muitas criações divertidas. Dê a ele alguns instrumentos, como colher, concha de sorvete e xícara. Você pode esconder brinquedos de plástico dentro de algumas gelatinas e depois verificar se seu filho consegue encontrá-los. (Certifique-se de que os brinquedos sejam grandes o bastante para não haver risco de ele engasgar.)

Para algo um pouco mais preciso, despeje um pouco de farinha numa tigela grande e deixe seu filho misturar água em quantidade suficiente para fazer uma mistura pegajosa que não seja muito molhada. Divida a mistura em porções e, com uma colher, ponha-as em saquinhos plásticos com zíper. Em seguida, acrescente um pouco de corante alimentício em cada um deles. Mostre a seu filho como apertar e espremer os sacos para misturar as cores. Corte um canto de cada saco e deixe seu filho espremê-lo para que um pouco da mistura saia pelo furo, como uma pasta. Ele pode desenhar linhas, círculos ou qualquer outra coisa que brote em sua imaginação. Pode também combinar as misturas para criar novas cores.

Você pode ainda usar espuma de barbear para estimular o sentido do tato em seu filho. Ponha um pouco dessa espuma numa caixa de plástico grande ou mesmo numa piscininha inflável e deixe-o se divertir ali dentro. Dê a ele colheres, espátulas de plástico ou xícaras para brincar com a espuma.

Pintar o corpo é outra baguncinha que as crianças adoram. Misture um pouco de sabonete líquido infantil transparente ou branco com algumas colheres de maisena para torná-lo bem pegajoso. Divida a mistura em pequenos potes e acrescente um corante alimentício diferente em cada um deles. Se você tiver um espaço ao ar livre, vá para fora de casa num dia de sol, tire a parte de cima da roupa de seu filho e deixe que ele se pinte, usando os dedos ou pincéis grandes.

Se o tempo estiver chuvoso, por que não levar seu filho para fora de casa e encontrar algumas poças de lama onde ele possa pisar com suas galochas e sentir

aquela sensação pegajosa? Dê a ele um balde e uma pá, deixe-o construir castelos de lama e em seguida decore-os com ramos e gravetos.

## O que é necessário?

- Folhas de plástico ou de jornal suficientes para cobrir uma mesa
- Gelatinas de diferentes cores
- Brinquedos de plástico (opcional)
- Farinha
- Tigela grande
- Saquinhos plásticos com zíper
- Corantes alimentícios
- Tesoura
- Espuma de barbear
- Caixa de plástico grande ou piscininha inflável
- Sabonete líquido infantil transparente ou branco
- Maisena
- Galochas
- Poças de lama
- Ramos e gravetos

*Qualquer um dos seguintes itens:*

- Recipientes de tamanhos diferentes
- Formas de gelo
- Formas de gelatina
- Colheres e garfos
- Concha de sorvete
- Xícaras
- Balde e pá

## Benefícios

### Estimula os sentidos

A baguncinha é, na verdade, uma brincadeira sensorial, e seu filho gostará de descobrir texturas, cheiros e mesmo ruídos borbulhantes de diferentes materiais. Ele aprenderá sobre materiais macios, pegajosos e escorregadios. O uso de gelatinas de sabores diferentes também estimulará o sentido do paladar e ajudará a associar cores diferentes com sabores diferentes, como amarelo para abacaxi ou vermelho para morango.

### Desenvolve habilidades criativas

As crianças aprendem brincando, e apresentá-las a novos materiais e suas propriedades, deixar que os explorem é incentivar o processo criativo. Como não existem regras para o que elas podem fazer, essas brincadeiras incentivam a autoexpressão.



# 30 Movimentos de Dança

As crianças podem se movimentar com todo tipo de música, e não apenas cantigas infantis. Incentivar seu filho a dançar tem muitos benefícios. Além de ser uma atividade divertida, isso vai expô-lo a variados estilos musicais, permitindo que ele desenvolva seu próprio gosto musical e levando-o a pensar em diferentes maneiras de se movimentar. Esta também é uma boa forma de se exercitar sem depender do clima.

Mesmo que não dance muito bem, você pode mostrar a seu filho maneiras de se movimentar ao som da música. Pode ser algo simples, como bater as mãos, dar um passo com uma perna de cada vez, girar ou balançar as mãos para o alto. Mostre a ele como fingir voar como um pássaro, ou se movimentar de quatro. Não há regras – deixe-o deitar de frente e chutar as pernas no ar se ele quiser e se isso o mantiver se movimentando.

Você pode acrescentar um pouco de teatralidade, dando a seu filho algumas flâmulas, fitas ou penas para ele agitar no ritmo da música. Ponha para tocar melodias e batidas diferentes, seja música pop, africana ou sul-americana. Ele aprenderá a se movimentar de maneiras diferentes e em velocidades diferentes, de acordo com a música.

Se você tiver filmes que mostrem balé ou qualquer outra forma de dança, mostre-os a seu filho e veja se ele consegue imitar os movimentos dos dançarinos. Clássicos como *O lago dos cisnes*, *Mary Poppins* e *Cantando na chuva* podem cativar sua imaginação.

## O que é necessário?

- Música para dançar
- Flâmulas, fitas ou penas

## Benefícios

Melhora o ritmo e a coordenação

A dança utiliza todos os membros e incentivará seu filho a movimentar braços e pernas em harmonia. Ajuda também a melhorar as habilidades motoras grossas.

**Desenvolve a criatividade**

Embora você possa mostrar a seu filho alguns movimentos de dança, logo ele começará a usar sua imaginação para criar alguns movimentos próprios.

**Estimula o interesse por estilos musicais diversos**

Além da música que ouve em casa, seu filho se deparará com outros estilos musicais quando estiver fora. Ouvir diferentes tipos de música permitirá a ele decidir sobre o que gosta e o que não gosta.

**É uma maneira divertida de se exercitar**

Dançar estimula o coração e os pulmões e é um excelente exercício de corpo inteiro para a criança.





## Parte Dois

# Três Anos

Mais velocidade, mais força e uma capacidade cada vez maior de absorver informações significa que você terá de estar alerta mais do que nunca para manter seu filho pré-escolar entretido e ativo. Este capítulo tem muitas ideias sobre como manter uma criança de três anos totalmente envolvida com o mundo à sua volta e cada vez mais independente.

**S**eu filho de três anos está crescendo rápido e sua independência cada vez maior pode se refletir em seu desejo de fazer coisas sozinho, como vestir-se (com supervisão), ir ao banheiro, dormir na cama ou usar uma faca nas refeições, com a colher e o garfo. Provavelmente ele ficará feliz por passar horas brincando sozinho ou com um companheiro, decidindo ele mesmo com o que brincar.

## Soltando a língua

Com um vocabulário que aumenta a cada dia, seu filho saberá dizer seu nome e idade e ter conversas simples em que usará frases de até quatro palavras contendo substantivos, adjetivos e pronomes como “meu”. Ele entenderá cada vez mais o conteúdo dos livros que você lê para ele, e isso servirá para aprimorar ainda mais seu vocabulário. Você pode ajudá-lo a melhorar a fala ensinando frases que “enrolam a língua” ([veja atividade 57, Trava-Língua](#)) e ajudá-lo a melhorar a memória por meio de jogos simples ([veja atividade 38, Poder de Memória](#)).

## Belas-artes

À medida que as habilidades motoras de seu filho continuarem a se desenvolver, ele será capaz de desenhar com mais precisão e copiar círculos e qualquer letra do alfabeto que tenha linhas retas, como H, T e V. Nesta seção, você encontrará atividades que ajudam a desenvolver essas habilidades, como a [59, Aprendendo a Escrever](#), e a [33, Quebrando a Cabeça](#).

Por volta dos três anos, seu filho aprenderá a identificar cores, números e formatos. Os projetos de arte poderão se tornar mais complexos à medida que ele for capaz de usar uma tesoura sem ponta para cortar figuras de revistas ou de enfiar uma linha em tubinhos de macarrão cru e contas grandes. Fazer flores secas e perfumes de flores são

apenas dois dos muitos projetos de arte apresentados nas próximas páginas, os quais estimularão sua imaginação e seus sentidos. Esses projetos são uma ótima maneira de interagir com seu filho.

Procure envolvê-lo com a cozinha. Ele vai adorar ajudar você a despejar ou medir ingredientes, misturá-los e depois ver – e comer – o resultado final. Isso desenvolverá mais os princípios básicos da química da culinária apresentados na Parte Um (*veja [atividade 2, Misturando e Amassando](#)*).

## Explore o mundo

É provável que seu filho agora esteja fazendo muitas perguntas com “Por que”, e essa é uma boa hora de apresentá-lo ao mundo mais amplo e todos os seus encantos. A mente de seu filho é como uma esponja, pronta para absorver tudo o que ele vê e ouve. Por exemplo, fazer compras no supermercado pode ser uma experiência empolgante para uma criança de três anos se você desafiá-la a procurar objetos que ela reconhece, como caixas de cereais ou de suco de fruta. Fique de olho para não deixar que ela resolva usar a força cada vez maior de suas pernas para desaparecer num corredor a toda velocidade.

Passear de carro e caminhar no parque também são excelentes oportunidades para testar as habilidades de observação de seu filho. Leve-o a uma fazenda de parentes ou amigos para ele observar quanto os animais são importantes em nossas vidas, ou siga por uma estrada rural para que ele possa experimentar em primeira mão a natureza que nos cerca.

São muitas as atividades que você pode fazer com seu filho nessa idade, e elas não precisam ser caras ou complicadas. Contanto que passe um bocado de tempo com pessoas das quais gosta e com as quais se sente confortável, e contanto que tenha diversos passatempos que o permitam

aprender, ele ficará feliz. E existe melhor recompensa do que essa para uma mãe ou um pai?

## 31 Vamos às Compras

Fazer compras com seu filho pode ser uma grande aventura, que abre um imenso mundo de possibilidades de aprendizado. O supermercado, em particular, oferece um tesouro de jogos animados que podem ajudar a melhorar o vocabulário, a leitura e o conhecimento de números de seu filho.

Ao passar pela seção de “frutas e vegetais”, peça a seu filho para dizer os nomes de tantas frutas e vegetais quanto ele souber. Incentive-o a descrever a cor, o formato e a textura dos produtos. Você também pode pedir a ele para fechar os olhos e pôr um alimento em sua mão para ver se ele consegue descrevê-lo. Ele consegue adivinhar o que é?

Conte em voz alta a quantidade de itens que você põe no carrinho. Aproveite essa oportunidade para ensinar-lhe um pouco de matemática simples. Acrescentar ou retirar maçãs é uma maneira divertida de ensinar às crianças os cálculos mais básicos. Se você comprar várias unidades do mesmo item, pode até começar a praticar uma multiplicação básica.

Os supermercados estão repletos de embalagens maravilhosas (muitas das quais foram criadas tendo em mente as crianças). Incentive seu filho a procurar seus itens preferidos. Quando ele os encontrar, peça para descrever o tipo de embalagem em que estão e de que material ela é feita. É pesado ou leve? Macio ou duro? Quente ou frio? Dê uma olhada nos rótulos; os rótulos de alimentos muitas vezes contêm números e palavras grandes e claras, que são ótimos para ajudar a despertar o interesse das crianças pela leitura e pelo reconhecimento de números.

É claro que fazer compras no supermercado não significa apenas comida. Há muitos produtos de higiene pessoal para examinar – e até cheirar. Isso pode ajudar a melhorar a compreensão de seu filho sobre o mundo real.

Em cada ida ao supermercado, você pode sugerir uma maneira nova e animada de fazer compras. Por exemplo, os artigos podem ser comprados em ordem alfabética, por cor, por tamanho ou na ordem em que os alimentos são comidos – café da manhã, almoço e jantar.

Na hora de pagar, se houver uma máquina que escaneia o produto, peça a seu filho para escanear cada item e dizer em voz alta o que é. Você pode apontar na tela

algumas palavras e números simples relacionados a cada compra. Deixe-o pôr notas de dinheiro e moedas na máquina para pagar pelos itens. Esta é uma ótima maneira de ajudar crianças a aprender sobre o dinheiro e como algumas compras são mais caras do que outras.

Lembre-se de encher seu filho de elogios quando ele identificar itens e números corretamente durante o passeio pelo supermercado.

## O que é necessário?

- Supermercado

## Benefícios

### Melhora a alfabetização

Com tantas palavras em exibição, o supermercado é um ambiente estimulante para desenvolver a capacidade de seu filho de reconhecer palavras.

### Desenvolve o conhecimento de números

Fazer compras é uma boa maneira de ajudar a aumentar a habilidade e a confiança de seu filho na matemática, e o ajudará a perceber que a matemática desempenha um papel útil na vida diária.

### Aumenta a habilidade para conversar

Os supermercados estão cheios de coisas que usamos todos os dias, portanto aproveite a oportunidade para conversar com seu filho sobre os itens familiares que ele localizar nos corredores.

### Ensina regras

A experiência de fazer compras pode ajudar seu filho a entender algumas regras importantes da vida. Por exemplo: você não pode comer alimentos antes de pagar por eles; você precisa ficar na fila diante da caixa registradora de maneira organizada; e quando você enche o carrinho, uma boa ideia é pôr as coisas moles em cima das coisas mais duras.





## 32 Fazendo Barulho!

Pode ser que isso leve você (ou seus vizinhos) à loucura, mas as crianças adoram batucar um pouco. Se você quiser incentivar seu filho nessa atividade, existem muitas ideias que ele pode experimentar, desde bater com as mãos ou com baquetas em pequenos tambores feitos em casa até usar uma bateria infantil, que contém várias peças semelhantes àquelas encontradas numa bateria profissional. Existem muitos objetos domésticos que você pode usar, por exemplo: latas, potes de café e embalagens plásticas de alimentos.

Uma maneira simples de fazer um tambor em casa é cortar a ponta de um balão de ar, esticá-lo sobre um pote pequeno, uma tigela, ou um tubo de batata-frita vazio, e prendê-lo com uma fita adesiva forte ou tiras elásticas. Você e seu filho podem fazer vários tipos de tambor, de tamanhos e materiais diferentes, para criar uma variedade de sons.

Para fazer uma bateria completa, você precisará de dois potes de iogurte grandes com as tampas. Corte um buraquinho na lateral de cada pote, mais ou menos na mesma altura. Empurre um canudo pela metade no buraco de um dos potes e cole-o no lugar (você precisará de uma cola adequada para plásticos). Insira a parte externa do canudo no outro pote, juntando os dois potes, depois cole o canudo no segundo pote e recoloque as tampas. Agora você tem uma pequena bateria para seu filho tocar usando lápis, palitos de comida japonesa ou colheres de pau pequenas. Tampas de panelas ou pratos de lata viram um bom chimbal para completar o conjunto.

Mostre como bater o tambor com as duas mãos e, depois, usando cada mão alternadamente. Experimente cantar uma música simples, como “Atirei o pau no gato”, e batucar com a melodia. Incentive seu filho a fazer o mesmo depois que ele vir você fazendo isso. Você pode até fazer dois tambores para vocês tocarem juntos.

Se seu filho gostar de tocar tambor, pode ser que você queira investir numa bateria feita para crianças pequenas. Em geral, ela inclui vários tipos de tambor: um tambor baixo que você bate com o pé, via pedal; um tambor de corda; e um tom-tom, além de um chimbal de metal e um banquinho. Você também pode acrescentar pequenas congas à coleção de tambores de seu filho – dando um toque

particularmente simpático se você puder comprá-las durante férias no exterior.

## O que é necessário?

- Potes, tigelas, latas ou embalagens de alimentos
- Tesoura
- Balão
- Fita adesiva ou tiras elásticas
- 2 potes de iogurte com tampa
- Um canudo de bebida
- Cola forte
- 2 lápis ou palitos de comida japonesa ou colheres de pau pequenas
- 2 tampas de panela ou pratos de lata

## Benefícios

### Uma maneira divertida de queimar excesso de energia

Tocar tambor pode ser um bom exercício físico. Não apenas proporciona a seu filho diversão e uma atividade energética, como também lhe permite descarregar frustrações de maneira segura e construtiva.

### Contribui para a destreza e a sincronização

Tocar tambor com as duas mãos simultaneamente e depois alternadamente aumentará o controle de seu filho sobre os braços e melhorará suas habilidades motoras finas, já que ele acabará aprendendo a tocar tanto de modo suave quanto forte. Se ele usar uma bateria infantil, desenvolverá também a capacidade de sincronizar o toque das mãos com a batida dos pés no tambor baixo.

### Desenvolve o interesse musical e o senso de ritmo

Em sua maioria, as músicas modernas têm uma batida, e tocar tambor incentivará seu filho a ouvir tipos de música diferentes e a acompanhar com o instrumento as canções de que ele gosta. Com um pouco de prática, sua compreensão sobre ritmo melhorará.

### Melhora o foco

Se você tocar uma música simples (com um instrumento musical ou num CD, por exemplo) para seu filho acompanhar tocando tambor, ele precisará se concentrar cuidadosamente no ritmo para segui-lo.





## **33 Quebrando a Cabeça**

Existem muitos quebra-cabeças no mercado que seu filho pode usar para desenvolver sua habilidade para reconhecer formatos e sua destreza.

Um quebra-cabeça simples (um tabuleiro sólido, em geral de madeira, com peças grandes que se encaixam em buracos na superfície do tabuleiro) com frequência é o primeiro tipo ao qual as crianças são apresentadas, e pode ser que seu filho já seja capaz de pôr várias peças no lugar correto. Se ele faz isso, experimente misturar as peças e ver se ele ainda consegue descobrir onde elas se encaixam.

Para tornar o jogo mais desafiante, ponha vários tabuleiros juntos, misture todas as peças e veja se seu filho consegue pô-las nos lugares certos. Quanto mais ele praticar, mais rápido conseguirá.

Existem quebra-cabeças de tamanhos variados, e é claro que o número de peças varia muito. Enquanto uma criança que acabou de fazer três anos talvez seja capaz de lidar apenas com algumas peças, aquela que tem quase quatro anos pode ter capacidade e paciência para completar um quebra-cabeça de cinquenta peças ou mais. Além disso, uma criança de três anos pode estar ainda desenvolvendo as habilidades motoras finas necessárias para manipular um quebra-cabeça do tamanho de uma mesa, e pode também não ter a concentração e a perseverança necessárias, portanto não espere muita coisa logo no início; lembre-se, cada criança é diferente.

Por que não fazer você mesmo quebra-cabeças para seu filho? Comece reunindo uma seleção de revistas ou livros ilustrados baratos. Peça a ele para escolher uma página para transformar em quebra-cabeça, recorte-a em pedaços e incentive seu filho a reuni-los para refazer a página. À medida que ele se tornar melhor no jogo, recorte as páginas em pedaços cada vez menores.

Uma alternativa divertida é recortar figuras de animais, pessoas e objetos, como carros, depois recortar cada figura em três partes e misturá-las. Desafie seu filho a recriar as imagens originais. Ele pode em seguida colar os pedaços numa folha de papel para religar todas as diferentes partes.

Você pode progredir para um jogo de dominó simples. Há opções infantis

disponíveis que mostram uma figura diferente em cada metade dos dominós. Seu filho os posiciona de modo a juntar as imagens correspondentes. Você também pode fazer isso usando um jogo de dominós tradicional; mostre a seu filho como combinar as peças que têm o mesmo número de pontos.

## O que é necessário?

- Quebra-cabeças
- Revistas ou livros ilustrados
- Tesoura
- Papel em branco
- Cola

## Benefícios

### Estimula o reconhecimento de padrões

Os quebra-cabeças desenvolverão a capacidade de seu filho de reconhecer diferentes padrões e colocá-los nos espaços correspondentes.

### Aumenta a concentração e a habilidade para resolver problemas

Para completar um quebra-cabeça desafiante, seu filho precisará ter capacidade de se concentrar e estar preparado para perseverar.

### Ensina a observar detalhes

Encaixar peças juntas para formar uma imagem complexa demonstrará como uma figura grande é feita de muitos detalhes pequenos.

### Melhora as habilidades motoras finas

Montar um quebra-cabeça exige precisão, particularmente à medida que os quebra-cabeças se tornam maiores e as peças menores. Dedos menores podem achar difícil no início, mas com a prática a montagem ficará mais fácil e com destreza cada vez maior.



## 34 Teatro de Sombras com Fantoches

Crianças adoram teatro, e criar um teatro de sombras com fantoches será uma maneira estimulante de encenar uma peça usando as cantigas ou histórias favoritas de seu filho.

Você pode fazer o teatro usando uma caixa de papelão grande. Corte e retire as duas abas que formam a tampa. Em seguida, corte um dos lados e, no lado oposto, desenhe um arco ao longo do topo e das laterais e corte e retire o papelão dentro das linhas para fazer a “cortina” do teatro. Seu filho poderá pintar ou desenhar no arco para tornar o teatro mais colorido.

Em seguida, você precisa criar a cortina. Cubra a “parede de trás” do teatro com uma folha grande de papel de seda ou de um papel branco fino e peça a seu filho para ajudar a colá-la no lugar. Posicione o teatro a uma altura razoável em relação ao chão, como a beira de uma mesa. Ponha uma luminária ou lanterna atrás do teatro, certificando-se de que ilumine diretamente dentro, com a luz atingindo o papel de seda ou o papel branco.

Para fazer os fantoches de sombra, peça a seu filho para desenhar formatos de pessoas ou animais em cartão branco e grosso, e ajude-o se necessário; ele pode criar seus próprios personagens ou copiá-los de um livro. Use cola ou fita adesiva para colar um palito de picolé ou um canudinho em cada boneco. Agora, o show vai começar!

Apague as luzes do recinto ou feche as cortinas e mostre a seu filho como pôr os fantoches de sombra entre a luz e a tela de papel. Quanto mais perto o boneco estiver da tela, mais nítido ele ficará. Demonstre como você pode usar os diferentes personagens para contar uma história e depois peça a seu filho para fazer uma tentativa, usando uma cantiga infantil ou um conto de fadas. Como alternativa, você pode ler uma história enquanto seu filho a encena usando os fantoches.

À medida que seu filho começar a manipular melhor os fantoches e a contar melhor as histórias, e à medida que a confiança dele aumentar, você poderá incentivá-lo a apresentar as peças diante da família ou de seus amigos.

## O que é necessário?

- Caixa de papelão grande
- Folha de papel de seda ou papel branco fino (grande o suficiente para cobrir um lado da caixa)
- Cola ou fita adesiva
- Luminária de mesa ou lanterna grande
- Mesa
- Cartão branco e grosso
- Tesoura ou estilete
- Caneta preta
- Palitos de picolé ou canudinhos

## *Benefícios*

### **Desenvolve habilidades teatrais**

O teatro de fantoches é um lugar muito envolvente, onde seu filho pode encenar histórias num ambiente em que não se sentirá muito constrangido porque estará escondido por uma caixa de papelão. Essa atividade pode aumentar sua confiança para falar diante de outras pessoas.

### **Incentiva a criatividade artística**

O teatro de fantoches mostrará a seu filho que você pode fazer uso de uma licença artística para criar qualquer coisa de que gosta se usar sua imaginação. Ele pode usar sua criatividade para personalizar o teatro, decorando-o, desenhando sua coleção de personagens e dando nomes a eles.



# 35 Jogos de Cartas

Jogos de cartas simples são uma ótima maneira de aumentar a capacidade de observação e a concentração. Para jogar “Jogo da Memória”, espalhe as cartas de um baralho viradas para baixo. Em seguida, vire duas cartas de cada vez. Se um jogador encontra duas cartas com o mesmo número ou a mesma figura, fica com as cartas. Se estas não combinam, são viradas para baixo novamente e o próximo jogador faz uma tentativa. O jogo termina quando todas as cartas tiverem sido casadas – vence o jogador que tiver mais cartas.

Pode ser que seu filho goste também de jogar “Snap!”. Distribua as cartas do baralho entre os jogadores, pondo-as viradas para baixo em pilhas diante deles. Diga: “Um, dois, três e já!” e todos viram uma carta e a põem no meio. Repita o procedimento até duas pessoas virarem duas cartas com o mesmo número ou a mesma figura. Quando isso acontecer, a primeira pessoa a gritar “Snap!” fica com as cartas que estão no meio e as acrescenta à sua pilha. O objetivo é recolher todas as cartas.

Você e seu filho podem fazer cartas para jogar Snap!, colando figuras em cartões. Use algumas imagens repetidamente para aumentar as chances de gritar “Snap!”.

## O que é necessário?

- Um baralho ou cartas de Snap!

*Para fazer suas próprias cartas de Snap!:*

- Folhas de cartão
- Figuras (várias cópias de cada imagem)
- Cola

## Benefícios

Melhora o reconhecimento e a interpretação de naipes

Se você está usando um baralho tradicional, seu filho aprenderá os nomes dos naipes. Aprenderá também a associar os números escritos com os naipes, como o número “4” com o “4 de copas”.

### **Estimula a concentração e a memória**

Para se distrair com um passatempo como o “Jogo da Memória”, seu filho precisará se lembrar das posições das diferentes cartas de cada jogada.

### **Melhora a capacidade de observação**

O jogo Snap! exige que os jogadores notem semelhanças e diferenças entre as cartas.

### **Introduz a ideia de participar de um jogo**

Esses jogos simples introduzirão seu filho a processos com os quais ele se deparará em outros jogos quando estiver maior, como esperar sua vez de jogar, ter o mesmo objetivo dos outros jogadores e aceitar que nem sempre ele vencerá.



## 36 Patinete

Existem muitos tipos de patinete adequados para crianças pequenas. Há modelos com duas, três ou quatro rodas, e aquele que você escolher dependerá da habilidade de seu filho. Opte pelo menor número de rodas com o qual você acha que ele conseguirá lidar, sendo que o patinete de duas rodas é o mais benéfico para o ensino do equilíbrio. Alguns têm quatro rodas, mas podem ser ajustados para funcionar com três e depois duas rodas, à medida que seu filho evoluir. Existem também tipos diferentes de direção a serem considerados: na maioria dos patinetes, a criança vira a barra de direção para virar a roda (ou as rodas) da frente, mas há também aqueles em que a criança se inclina para um lado para fazer uma curva mais suave. Ambos os tipos oferecem benefícios semelhantes.

Demonstre como patinar sobre um terreno macio e em seguida incentive seu filho a fazer uma tentativa. Quando ele estiver confiante, puder se equilibrar bem e andar relativamente rápido, estará pronto para pôr os dois pés sobre o patinete e deslizar pelo caminho.

Quando seu filho se tornar mais hábil, crie um percurso de obstáculos usando cones ou caixas e desafie-o a virar à esquerda e à direita durante o percurso – peça a ele para dizer “virando à esquerda” e “virando à direita” ao fazer isso.

### O que é necessário?

- Um patinete adequado para uma criança de três anos

### Benefícios

#### Aumenta a força, a coordenação e o equilíbrio

O uso regular de um patinete exercita os braços e as pernas de seu filho à medida que ele aprende a ter mais impulsão e a se virar em ângulos mais agudos. Com a prática, ele também aprenderá a se equilibrar sobre um pé e sobre os dois pés.

#### Reforça o conceito de esquerda e direita

Gritar repetidamente a direção da curva ajuda a ensinar o que são esquerda e direita.



## 37 Diversão no Parquinho

Os parquinhos oferecem ótimas oportunidades para seu filho ganhar confiança em sua capacidade e sua força, e também para ele participar de atividades com outras crianças de idades próximas.

A maioria das áreas de brincadeiras inclui algum tipo de trepa-trepa e propicia um ambiente seguro em que seu filho pode se aventurar fora de sua zona de conforto. O terreno sob o trepa-trepa provavelmente será macio para caminhar, mas é bom permanecer perto de seu filho, caso ele caia. Se isso acontecer, incentive-o a fazer outra tentativa o mais rápido possível, antes que o medo se manifeste.

Deixe que seu filho mexa em qualquer novo aparelho que encontrar pelo caminho. De início, pode ser que ele não se sinta preparado para subir muito alto, mas, à medida que adquirir confiança, conseguirá subir cada vez mais alto. Pode ser que você ainda precise mostrar a ele como descer, já que esta é uma habilidade diferente.

Se seu filho ficar inseguro para descer, é claro que existe uma opção mais rápida e mais fácil: o escorrega. Descer num escorrega pode ser muito divertido para crianças pequenas. À medida que ganhar confiança, seu filho se sentirá corajoso o bastante para experimentar escorregas cada vez mais altos. Esteja preparado para apanhá-lo na chegada – e para fazer isso outras vezes!

É possível que seu filho já tenha brincado em balanços feitos para bebês, com barras em torno do assento. Quando ele tiver força suficiente e entender que precisa se segurar firme, estará pronto para experimentar um balanço para crianças maiores, que tem apenas o assento. [Veja a atividade 27, No Balanço](#) para dicas sobre como ensinar seu filho a balançar sozinho.

Alguns parquinhos têm brinquedos com molas fixados com segurança no chão, nos quais seu filho pode sentar e balançar para trás e para a frente. Essa ação fará com que ele use os músculos das pernas, dos braços e do tronco. De maneira semelhante, empurrar um carrossel para movimentá-lo fortalecerá suas pernas.

**O que é necessário?**

## ● Um parquinho local

# Benefícios

### Oferece uma oportunidade de interação social

Quando seu filho vir outras crianças de sua idade fazendo atividades que ele nunca fez, ganhará confiança para tentar fazê-las também.

### Ensina a esperar pela vez

Os parquinhos podem ser bastante frequentados, e seu filho precisará aprender a fazer fila e ser paciente quando quiser fazer uma atividade específica.

### Melhora a força e o equilíbrio

Brincar em trepa-trepas, balanços e carrosséis aumentará a força de seu filho, já que ele estará usando muitos grupos musculares diferentes.

### Aventura

Seu filho verá uma ida ao parquinho como uma grande aventura, com a perspectiva de muitas atividades divertidas. Procure ir a parquinhos diferentes, e não sempre ao mesmo, para que seu filho se beneficie da enorme variação de atividades oferecidas.





## **38 Poder de Memória**

Os jogos de memória podem ajudar a aumentar a capacidade de concentração de seu filho, bem como sua capacidade de memorizar.

Os jogos de cartas são perfeitos para exercitar a memória. Antes de começar, certifique-se de que seu filho entende os números, os naipes (copas, ouros, paus e espadas) e as figuras (valete, dama, rei) das cartas, bem como a letra “A” do ás. Vire o baralho para baixo, em seguida vire uma carta para cima e peça a seu filho para identificá-la pelo número, pelo naipe ou pela figura. Depois, vire a carta para baixo de novo e pergunte se ele lembra qual era. Vire-a para cima de novo para verificar se ele estava certo. Repita o processo, aumentando o número de cartas que ele tenta lembrar a cada vez. Faça esse jogo várias vezes, embaralhando as cartas entre um jogo e outro, para ele aprender a reconhecer e se lembrar de diferentes cartas. Seu filho também pode ser aquele que dá as cartas, para verificar quantas delas você consegue lembrar. Ele não conseguirá lembrar muitas cartas no início, mas melhorará com a prática. Uma maneira de ajudá-lo é relacionar as cartas a uma história, dizendo cada parte da história de maneira que corresponda à carta que está sendo vista. Por exemplo, “Dois gatos encontraram cinco cachorros que foram visitar uma rainha que tinha nove filhos”. Essa técnica é usada por especialistas em memória que aparecem na televisão, alguns dos quais conseguem se lembrar com exatidão de longas listas de nomes e números.

Em outro jogo da memória do qual seu filho poderá gostar, é preciso deixar um grupo de objetos – como uma faca, um garfo, um lápis, um botão, uma moeda e um brinquedo pequeno – fora da visão da criança. Cubra os objetos com um paninho ou uma toalha pequena. Peça a seu filho para sentar diante dos itens cobertos, retire o pano e peça para ele olhar para os objetos durante um ou dois minutos. Em seguida, cubra-os novamente. Peça a ele para lhe dizer quais eram os itens ou para desenhá-los numa folha de papel, se ele preferir. Em seguida, retire o pano mais uma vez e veja quantos objetos ele acertou.

Uma versão alternativa desse jogo é pedir a seu filho para cobrir os olhos enquanto você acrescenta ou retira um ou mais objetos da mesa e depois verificar se

ele consegue identificar a mudança.

Você também pode fazer esse jogo pedindo a seu filho para olhar com atenção um recinto e depois sair dali por alguns segundos, enquanto você muda alguns objetos grandes de lugar. Convide-o a voltar e pergunte se ele consegue identificar o que você mudou.

Os jogos de memória podem ajudar as crianças a ouvir com mais atenção uma história e absorver as informações. Experimente ler a primeira linha de uma história e depois pedir a seu filho para repeti-la. Depois, diga a primeira linha da história novamente, seguida da próxima linha e incentive-o a repetir as duas linhas para você. Isso testará também sua audição e sua capacidade de memorizar.

### O que é necessário?

- Um baralho
- Uma seleção de objetos domésticos
- Um pano ou toalha pequena

## Benefícios

### Melhora a memória

Os jogos de memória exercitam o cérebro de maneira diferente de outras atividades, porque focam na capacidade de lembrar coisas específicas.

### Aumenta a concentração

Memorizar exige muita concentração; seu filho precisará olhar ou ouvir com muita atenção as informações apresentadas. O benefício indireto é que sua capacidade de aprender coisas novas aumentará à medida que sua capacidade de ouvir e observar se desenvolver. Isso mais tarde o ajudará a lembrar conjuntos de instruções.



## 39 Cores e Números

Quando seu filho tiver três anos, sua habilidade para desenhar poderá ter se desenvolvido a ponto de ele começar a desenhar com um certo grau de precisão e poder copiar grosseiramente um círculo. Para melhorar suas habilidades motoras finas – e, portanto, permitir que desenvolva mais seus desenhos e sua escrita – dê a ele muitas figuras para colorir, com contornos cada vez mais complicados e que exijam uma ampla gama de cores. Incentive-o a fazê-lo com calma e tentar manter as cores nos limites dos contornos.

Seu filho poderá experimentar colorir de acordo com os números, para combinar seu conhecimento sobre cores com sua habilidade matemática. Cada parte da imagem contém um número que corresponde a uma cor indicada numa tabela, que ele pode consultar para verificar a cor que deve usar em cada área do desenho.

Ele também poderá combinar a matemática com o desenho, ligando números para criar uma figura. Geralmente conhecida como “Ligue os pontos”, essa atividade pode ajudar seu filho a aprender e memorizar a ordem dos números à medida que ele conta cada vez mais números. Existem muitas revistas infantis com jogos que incluem o “Ligue os pontos”. Usando uma caneta, um lápis ou marcadores coloridos, incentive-o a ligar os números em ordem ascendente e ao mesmo tempo dizer cada número em voz alta. Ele pode usar uma régua para unir os números ou riscar livremente. (Quando seu filho traça uma linha da esquerda para a direita, ou vice-versa, passando pelo centro de seu corpo sem mudar de mão, isso significa que ele “cruzou a linha do meio” e está agora numa fase do desenvolvimento em que pode começar a escrever palavras.)

Para aumentar o desafio, seu filho pode criar seu próprio “Ligue os pontos”, pondo uma folha de papel transparente sobre um desenho simples e em seguida marcando pontos no desenho com o cuidado de não pô-los muito próximos um do outro. Como alternativa, você pode escrever os números para ele e incentivá-lo a dizer cada um deles enquanto os escreve. Ajude-o a praticar a escrita de números numa folha de papel separada, para que futuramente ele possa acrescentar os números sozinho. Comece com apenas alguns números, aumentando aos poucos até um ponto onde ele se sinta confortável. Ele pode finalizar o desenho colorindo-

o.

Para crianças que estão aprendendo a usar o computador e sabem usar o mouse, existem sites que permitem a você clicar numa palheta de cores para colorir um desenho. Você também pode baixar gratuitamente desenhos para seu filho colorir, bem como imagens em que números correspondem a cores.

## O que é necessário?

- Revistas para colorir (ou cópias impressas)
- Canetas e lápis de cor
- Papéis em branco
- Seleção de imagens para copiar
- Papel transparente

## Benefícios

### Desenvolve habilidades motoras finas

Colorir com precisão e ligar pontos são atividades que ajudarão seu filho a desenvolver as habilidades manuais de que ele precisa para realizar ações precisas como desenhar e escrever.

### Melhora a habilidade matemática

Quanto mais jogos de ligar os pontos seu filho fizer, mais hábil ele se tornará para lembrar a sequência ascendente dos números. Incentive-o sempre a dizer os números em voz alta ao uni-los, ao escrevê-los ou ao ver você escrevê-los.

### Demonstra como uma imagem complexa é criada

Mesmo um desenho ou uma pintura muito sofisticados podem ser feitos de muitos pontinhos, linhas, pinceladas ou riscos de caneta. Colorir desenhos e ligar pontos são atividades que ajudarão seu filho a entender que mesmo uma imagem grande é criada pedacinho por pedacinho.



## 40 Alimentando os Pássaros

Alimentar pássaros no jardim é uma atividade popular em muitos lugares. É uma boa maneira de trazer aves para o jardim e dará a seu filho a oportunidade de observar parte da fauna nativa que vive à sua porta.

Se você quer que os pássaros visitem seu jardim ou sua varanda regularmente, precisa pendurar alguns comedouros contendo nozes e sementes diversas (para atrair pássaros diferentes) e uma casinha onde eles possam pousar. Como alternativa, você pode usar uma bandeja com a borda alta para não derramar a comida e com um furinho em cada canto para permitir o escoamento de água da chuva (isso também facilitará a limpeza para retirada de fezes e alimentos que não foram comidos). Pode ser que os pássaros não venham imediatamente, mas, depois que eles conhecerem sua estação de alimentação, você terá visitantes regulares.

Deixe seu filho se envolver, mostrando a ele como ajudar você a abastecer os comedouros. Explique que pássaros diferentes gostam de alimentos diferentes e que eles precisam da comida principalmente no inverno, quando pode ser difícil encontrá-la em outros lugares. Talvez ele goste de olhar os comedouros regularmente e lhe dizer quando eles precisam ser reabastecidos.

Se você tem um binóculo e não se importa que seu filho o use, mostre a ele como utilizá-lo e ajuste-o para que ele possa focar nos pássaros que entram no jardim. Como alternativa, ele pode fazer um binóculo de mentirinha, colando dois tubos de rolo de papel higiênico juntos e amarrando um barbante como alça.

Ajude seu filho a identificar os visitantes no jardim e verifique quantos ele conhece pelo nome, talvez usando um livro infantil sobre aves. Logo ele será capaz de dizer os nomes dos pássaros sem ajuda e sem um livro de referência. Incentive-o a ouvir os sons dos pássaros também. Com o tempo, ele poderá ser capaz de identificar algumas aves pelo canto.

Pode ser que ele goste de sentar na janela e desenhar os pássaros. Isso o激励ará a notar que os pássaros têm cores diferentes. Fale sobre como machos e fêmeas da mesma espécie muitas vezes têm cores bem diferentes.

Faça passeios pela natureza com seu filho. Leve o binóculo; será que ele consegue ver ou ouvir algum de seus amiguinhos do jardim? Há pássaros diferentes vivendo

perto do rio ou em algum bosque nos arredores?

## O que é necessário?

- Casinha para pássaros (ou bandeja)
- Comedouro para nozes
- Comedouro para sementes
- Ração para pássaros

*Para fazer um binóculo:*

- 2 tubos de rolo de papel higiênico
- Cola
- Barbante

## Benefícios

### Incentiva o interesse pela natureza

Seu filho ficará bastante animado ao ver visitantes em seu jardim todos os dias. Observar pássaros pode despertar o interesse pela natureza e desenvolver uma compreensão sobre o comportamento dos animais.

### Ensina a ter paciência

Seu filho poderá ter que ficar sentado e quieto durante algum tempo até conseguir ver pássaros. Isso lhe ensinará o valor da paciência.

### Aumenta a capacidade de observação

Observar a atividade de aves levará seu filho a realmente estudar seus arredores.





## 41 Colhendo Frutas

Colher frutas é uma atividade divertida e imensamente gratificante. Procure na internet a fazenda mais próxima onde você possa fazer isso. Vale a pena telefonar antes de visitá-la para verificar quais são os produtos disponíveis em diferentes épocas do ano.

Morangos, amoras e framboesas são ideais para crianças, porque são pequenos e fáceis de colher. Quanto mais madura a fruta, mais facilmente ela se soltará da planta (tenha em mente que a fruta madura também será mais macia).

Quando você estiver na fazenda, incentive seu filho a contar quantas frutas diferentes ele colheu, observando suas cores, textura, firmeza e formato. Veja se ele sabe dizer o nome da fruta que está colhendo; depois, se houver uma loja na fazenda, peça a ele para identificar as frutas e os vegetais à venda.

Se tudo der certo, você e seu filho levarão para casa uma pequena montanha de frutas frescas (depois de provarem algumas, é claro). Vocês podem se divertir muito fazendo geleias ou sucos juntos. (*Veja também atividade 19, Gostosuras de Frutas*, para maneiras de preparar frutas com seu filho.)

### O que é necessário?

*Coisas úteis para levar:*

- Lanchinho e bebidas
- Toalhas de papel
- Lenços descartáveis
- Recipientes com tampa
- Bolsa térmica

### Benefícios

#### Incentiva uma alimentação saudável

Colher frutas é uma ótima maneira de incentivar seu filho a comer mais frutas. Usando sua colheita para fazer geleias ou compotas, você mostrará como as frutas podem ser utilizadas para criar muitos

alimentos saborosos.

**Aumenta as habilidades motoras finas**

Colher frutas exige destreza manual, principalmente se você quer evitar amassar frutas delicadas como morangos.

**Melhora a compreensão do mundo**

Explique a seu filho que as frutas que não são mantidas em lugares frescos, refrigeradas ou congeladas terão que ser comidas imediatamente; do contrário, estragarão.





## 42 Olhe e Aprenda

Quando você sair por aí com seu filho, aproveite a oportunidade para estimular sua capacidade de observar e aprender sobre o mundo externo. Por exemplo, quando estiver andando numa rua movimentada, desafie-o a localizar os carros de uma cor específica. Explique que os carros de cores claras tendem a ser mais comuns em países quentes, porque o branco não absorve o calor enquanto o preto absorve, sendo uma cor mais popular para carros em países mais frios.

Incentive seu filho a localizar caminhões, táxis, ônibus, carros da polícia, ambulâncias e qualquer outro tipo de veículo que você puder imaginar, explicando a função de cada um deles, depois de identificados. Converse sobre quem deve estar dirigindo cada veículo e quem seriam os passageiros.

Quando estiver caminhando num parque, procure raças de cachorro diferentes e ajude seu filho a identificá-las. Depois, peça a ele para contar quantos cães viu durante o passeio.

Quando estiver andando perto de outros pedestres na rua, há várias maneiras de incentivar seu filho a observar os transeuntes à sua volta. Por exemplo, veja quantas pessoas ele pode identificar que estejam usando chapéu, lenço, casaco, jaqueta, luvas, botas, óculos escuros ou carregando guarda-chuva. Toda vez que ele vir uma pessoa, faça-o usar a imaginação para sugerir que trabalho ela está fazendo, onde estaria indo ou mesmo se ela tem filhos e quais seriam os nomes deles. Ele pode também olhar as roupas dos transeuntes e apontar aquelas que lhe agradam; isso pode ser um primeiro passo para revelar seu gosto para moda!

Você pode fazer uma versão simplificada do jogo “Eu espiono”. Você diz: “Eu espiono, com meu olho, um gato”, e seu filho tem que localizar o gato que você acabou de ver. Em seguida, pode ser a vez dele de localizar algo – por exemplo, uma criança com um boneco – e dizer: “Eu espiono, com meu olho, um menininho com um boneco”, e você fingirá procurar um pouco antes de localizar a criança.

Ao voltar para casa, experimente testar a capacidade de observação de seu filho. Existem várias maneiras divertidas de fazer isso, algumas delas encontradas com frequência em revistas de jogos infantis. Procure os jogos do tipo “descubra as diferenças”, com dois desenhos aparentemente idênticos. O desafio é descobrir as

diferenças entre os desenhos e marcá-las. Em outro jogo é preciso identificar o objeto diferente – por exemplo, um desenho com quatro cachorros e um gato. À medida que se sair melhor nesses jogos, seu filho gostará de experimentar desafios mais difíceis.

Procure livros que contenham muitas imagens cheias de detalhes. Quanto mais detalhes tiverem as ilustrações, mais difícil será localizar coisas ali.

## O que é necessário?

- Tempo para olhar ao redor
- Joguinhas do tipo “descubra as diferenças” e “encontre o objeto diferente”
- Livros ricamente ilustrados

## Benefícios

### Melhora o vocabulário

Conversar com seu filho quando vocês estiverem andando por aí pode ajudar a apresentá-lo a muitas palavras novas relacionadas ao mundo real. Cores, objetos e ações podem ser apontados e explicados. Quanto mais você conversar com seu filho, maior será sua capacidade de se expressar.

### Aumenta a capacidade de observação

Jogos do tipo “descubra as diferenças” e livros com ilustrações que incentivam seu filho a se concentrar vão melhorar sua capacidade de focar numa tarefa difícil.



## 43 Dedos Verdes

Cultivar frutas e vegetais com seu filho é uma maneira divertida de incentivá-lo a desenvolver hábitos saudáveis e ajuda a introduzir uma boa compreensão sobre a origem dos alimentos.

Para manter seu filho interessado, escolha sementes fáceis de plantar, que se desenvolvem rapidamente e não precisam ser transplantadas depois para vasos maiores ou para um lugar no jardim. Priorize alimentos que você sabe que seu filho já aprecia, ou que deem a você uma boa chance de convencê-lo a provar. Os vegetais que podem ser comidos diretamente da planta são sempre um sucesso entre as crianças, portanto o tomate é uma boa escolha. Outras opções populares são abobrinha, ervilha e feijão.

As crianças também adoram cultivar morangos. A planta cresce com facilidade e as variedades da fruta cultivadas em casa são mais doces do que aquelas que você pode comprar no supermercado. Depois de colher e comer a fruta até o fim, seu filho poderá encontrar o broto que a planta dá e ajudar você a plantá-lo para que dê frutas deliciosas nos próximos anos.

Para demonstrar como os alimentos crescem de maneiras diferentes, seu filho pode ajudar a cultivar cenouras ou batatas. Se você tiver pouco espaço, as cenouras podem ser cultivadas em potes ou sacos de terra, e certas batatas dão muito bem em sacos grandes, como aqueles de adubo. As crianças adoram ajudar a pôr batatas com broto no adubo no início da primavera para depois, no verão, cavar e encontrar um tesouro em forma de batatas prontas para serem colhidas.

O que quer que seu filho decida plantar, ele pode se envolver no processo de regar as plantas, checar o desenvolvimento delas e ficar de olho nas pragas. Ele também vai adorar ver as plantas crescendo e começando a dar frutos, e não há nada mais gratificante do que levar os frutos que acabaram de ser colhidos para a cozinha, prontos para serem apreciados na próxima refeição.

### O que é necessário?

- Sementes de frutas e vegetais

● Adubo

● Vasos, sacos para plantar ou uma área no jardim

## *Benefícios*

### **Ensina sobre a natureza**

Seu filho aprenderá como frutas e vegetais crescem (em plantas, e não em latas ou sacos plásticos), como eles precisam de sol e água para se desenvolver e como variedades diferentes crescem de maneiras diferentes.

### **Incentiva a paciência**

Plantas podem demorar muito tempo para crescer, portanto seu filho descobrirá que coisas boas chegam para aqueles que esperam.

### **Demonstra o objetivo da horticultura**

Cultivar plantas mostrará a seu filho como pode ser divertido cultivar uma horta e como sementes diferentes criam produtos diferentes.

### **Evidencia as diferentes estações**

Cuidar de uma horta com seu filho é uma ótima maneira de demonstrar as características de cada estação e como as plantas florescem em determinadas épocas do ano.

### **Incentiva uma dieta saudável**

Crianças que não gostam de frutas e vegetais com frequência têm uma probabilidade maior de experimentá-los quando estão envolvidas no processo de cultivo.



## 44 Limonada Caseira

Num dia quente de verão, seu filho apreciará uma bebida gelada, e ajudar a fazer uma deliciosa limonada caseira é uma maneira saborosa de ensinar algumas habilidades úteis para a preparação de alimentos.

Peça a ele para despejar o açúcar na jarra – a quantidade que você usar dependerá de seu gosto – e depois acrescente a água. Dê a ele uma colher grande para mexer. Enquanto ele fizer isso, explique que o açúcar se dissolve na água. Quando o açúcar se tiver dissolvido, peça a seu filho para acrescentar o suco de limão – mostre a ele como espremer o limão, virando o limão para baixo, de modo que não espirre o suco em seus olhos. Ponha a jarra na geladeira até resfriar bem a limonada. Acrescente folhas de hortelã ao servir, para realçar o sabor e a cor.

Você pode pôr um pouco da mistura numa forma de gelo e congelá-la. Seu filho poderá chupar os cubos de gelo – esta é uma maneira bastante saborosa de relaxar.

### O que é necessário?

- 1 a 2 xícaras de açúcar
- Jarra grande
- 500 ml de água
- Colher grande
- 3 limões
- Forma de gelo
- Folhas de hortelã

### Benefícios

#### Ensina conceitos científicos

O processo de fazer uma limonada demonstra alguns conceitos científicos, como a dissolução do açúcar na água e como a água vira gelo quando é bastante resfriada e depois volta a ser água quando é aquecida.



# 45 Jogos de Tabuleiro

Os jogos de tabuleiro são uma ótima maneira de ensinar seu filho a esperar a vez de jogar e a lidar com os altos e baixos de vencer e perder. O jogo “Serpentes e escadas” o introduzirá aos jogos em que é preciso jogar um dado. Mostre a ele como contar o número de pontos na face do dado que cair virada para cima. Em seguida, demonstre como mover o peão por uma casa de cada vez no tabuleiro, de acordo com o número indicado no dado.

Logo seu filho perceberá que se cair numa casa ao pé de uma escada, subirá, e se cair numa casa com a cabeça de uma serpente, descerá.

Outro jogo de tabuleiro bom é Ludo, em que os jogadores se revezam para jogar o dado e movem peões pelo tabuleiro em direção a um alvo central. O primeiro jogador a mover todos os peões para o alvo vence.

## O que é necessário?

- Serpentes e escadas
- Ludo

## Benefícios

### Melhora as habilidades motoras finas

Jogar um dado com suavidade em determinada área e mover o peão por uma casa de cada vez são maneiras de desenvolver o controle dos dedos.

### Introduz aos jogos

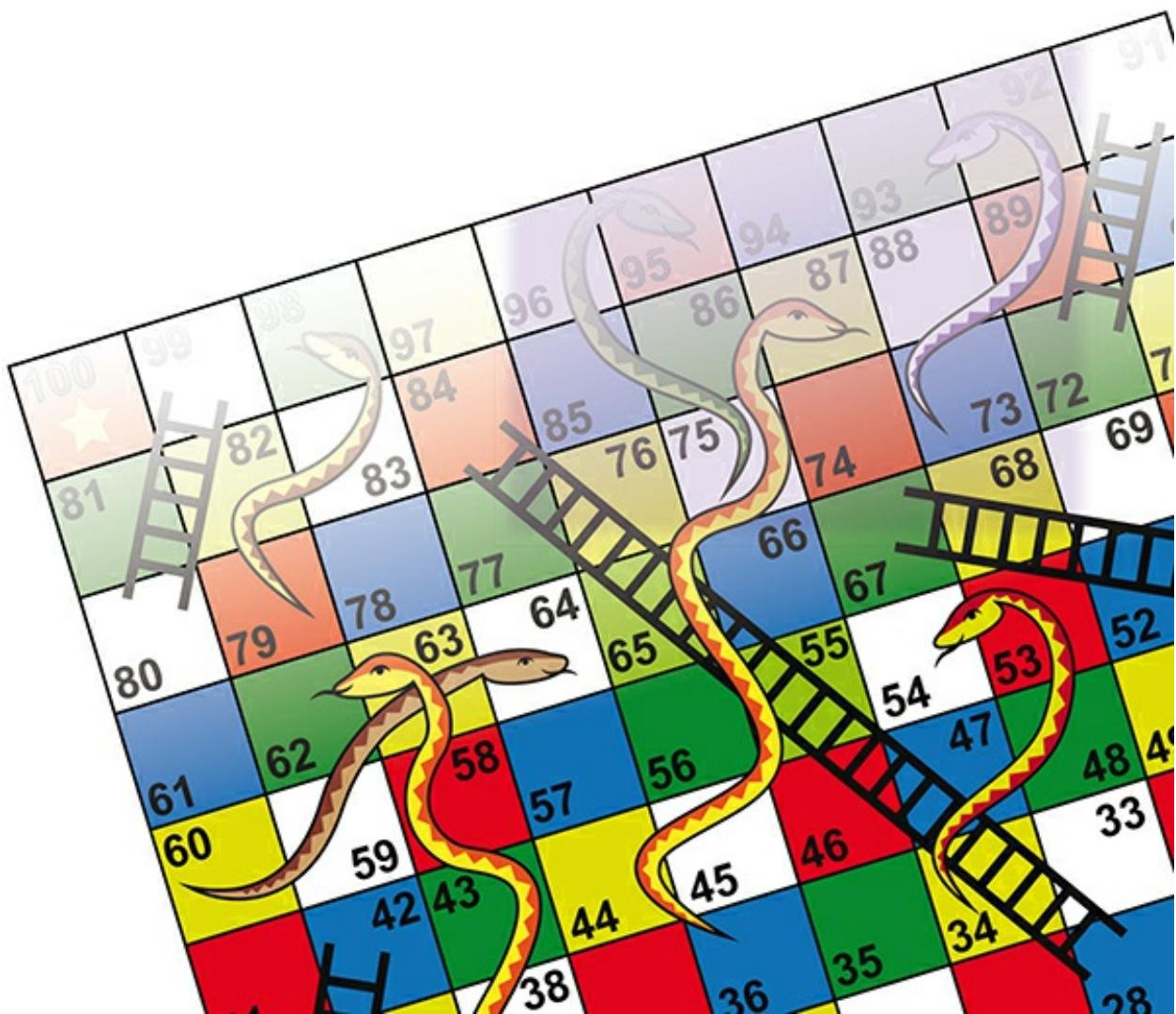
Aprender a esperar a vez de jogar é um elemento-chave em muitos jogos.

### Proporciona a experiência de lidar com a boa sorte e a má sorte

A sorte é uma parte crucial dos jogos de tabuleiro. Seu filho descobrirá que não é culpa sua se as coisas dão errado e aprenderá a lidar com a perda num jogo.

### Ensina sobre números

Contar pontos num dado e mover um peão sobre o tabuleiro ajuda a desenvolver a habilidade para contar.



## 46 Vitrais

Fazer uma decoração com um efeito de vidros coloridos dá a seu filho uma oportunidade de expressar seus talentos artísticos. Comece desenhando alguns quadradinhos numa folha de papel. Em seguida, peça a seu filho para desenhar o que quiser dentro de cada quadrado. Ele pode criar um desenho ou copiar algo de um livro com imagens de vitrais. Recorte os quadrados, ponha-os embaixo de uma folha de celofane e coloque pesos nos cantos da folha para mantê-la no lugar. Seu filho pode usar canetas hidrográficas para traçar seus desenhos no celofane, fazendo uma “janela” formada por vários painéis. Como alternativa, ele pode usar estêncis – flores ou árvores, talvez – para fazer figuras bonitas.

Para exibir o celofane, você pode pô-lo dentro de uma moldura de papelão ou fazer uma moldura simples com palitos de picolé. Pinte a moldura para dar um acabamento vistoso e pendure-a perto de uma janela, ou então prenda-a no vidro da janela. Mostre a seu filho como jogar a luz de uma lanterna através do celofane num recinto escuro para criar um efeito bem impressionante.

Você também pode criar um vitral usando lápis de cera e um ferro de passar roupa. Comece ajudando seu filho a fazer alguns desenhos simples sobre o lado não encerado de uma folha de papel de cera. Demonstre como usar um apontador de lápis e em seguida peça a ele para fazer muitas aparas de lápis de cera. Depois, peça para preencher cada área de seus desenhos com lascas de cores diferentes. Por exemplo, ele pode usar as aparas verdes para preencher as folhas de uma flor, ou as aparas amarelas para preencher um formato de estrela. Certifique-se de que ele seja generoso com a quantidade de aparas que usar.

Quando todos os desenhos tiverem sido preenchidos, ponha com cuidado outra folha de papel de cera por cima do desenho feito de aparas de lápis de cera, com cuidado para não desarrumar as aparas. Você precisará fazer a próxima etapa para seu filho, mas ele vai gostar de assistir. Usando um ferro de passar numa regulagem alta, pressione a folha de papel de cera que está por cima, sempre movendo o ferro até as aparas derreterem e o desenho ficar liso. Assim como na criação com celofane, você pode prender o vitral numa moldura de papelão ou de palitos de picolé e pendurá-la perto da janela ou prendê-la numa vidraça.

## O que é necessário?

- Papel
- Canetas hidrográficas
- Tesoura
- Folhas de celofane
- Estênceis (opcional)
- Papelão ou palitos de picolé
- Tintas
- Lanterna
- Lápis de cera
- Apontador
- Papel de cera
- Ferro de passar roupa

## Benefícios

### Desenvolve o interesse por diferentes formas de arte

Criar vitrais em casa demonstra que a arte é mais do que fazer desenhos numa folha de papel e pode envolver muitos outros materiais.

### Estimula a imaginação

Olhar livros com imagens usadas para criar vitrais pode abrir os olhos de seu filho para uma variedade de estilos de desenho e incentivá-lo a usar a imaginação para inventar suas próprias ilustrações.



## 47 Pula-Pula

As camas elásticas ou pula-pulas proporcionam muita diversão às crianças e representam uma excelente oportunidade de fazer exercícios ao ar livre. Passeios ao sol nos meses de verão, no horário adequado, darão a seu filho uma boa dose de vitamina D, que será convertida na forma ativa que seu corpo precisa para fortalecer os ossos. Os pula-pulas também são uma boa desculpa para convidar amigos para sair – outras crianças vão adorar participar da brincadeira.

A cama elástica passou a ser uma atividade popular ao ar livre nos últimos anos, tornando-se até um esporte olímpico no ano 2000. Muitos tipos de pula-pula diferentes são criados para crianças pequenas. Alguns podem ser armados facilmente no jardim e depois desmontados. Certos centros de lazer também oferecem sessões de pula-pula supervisionadas para crianças pequenas.

Para ajudar seu filho a aproveitar ao máximo o pula-pula e se beneficiar da brincadeira, existem muitos saltos diferentes que você pode incentivá-lo a experimentar. Por exemplo, saltar com as pernas retas e os braços erguidos junto às orelhas; dobrar os joelhos até o peito ao pular; abrir as pernas para os lados, chutando o ar; e saltar, cair sentado e aproveitar o impulso para saltar de novo e cair em pé.

É importante estar atento à segurança quando seu filho estiver brincando com seus amiguinhos no pula-pula. Veja as dicas de segurança para evitar qualquer tipo de acidente.

### O que é necessário?

- Pula-pula com rede de segurança, adequado para uma criança de três anos.

### Segurança em primeiro lugar

*Todo ano acontecem milhares de acidentes em pula-pulas, a grande maioria quando há mais de uma pessoa no aparelho. Os acidentes são facilmente evitáveis se você tiver em mente o seguinte:*

- *Seu filho precisa ser supervisionado o tempo todo.*
- *Certifique-se de que o pula-pula tenha uma rede de segurança com zíper no ponto de entrada/saída.*

- Sempre feche o zíper quando o pula-pula estiver em uso.
- Certifique-se de que molas e ganchos estejam cobertos com acolchoamento.
- Não deixe seu filho saltar para fora do pula-pula quando terminar de brincar; ele deve sair do brinquedo devagar e com cuidado.
- Não incentive cambalhotas.
- Certifique-se de que qualquer pessoa que esteja assistindo permaneça a uma distância segura do ponto de entrada/saída do pula-pula.
- Inspecione regularmente o pula-pula para verificar se há sinais de danos ou rasgos. Os componentes de um pula-pula de boa qualidade e que ficará ao ar livre devem ser à prova d'água, para impedir a ferrugem e a deterioração quando o brinquedo é deixado ao ar livre por longos períodos.

## Benefícios

### **Incentiva os exercícios físicos**

Crianças podem passar uma quantidade de tempo extraordinária num pula-pula, o que torna esse aparelho uma excelente ferramenta para incentivar exercícios físicos que queimarão muita energia e (espera-se) ajudarão seu filho a ir para a cama na hora certa. Saltar durante longos períodos também aumentará a força muscular.

### **Aumenta a confiança**

Se seu filho não é do tipo esportivo, ou fica nervoso com atividades físicas, brincar no pula-pula é uma atividade empolgante, que não intimida e que pode aumentar sua confiança e prepará-lo para participar de esportes na escola.

### **Desenvolve o equilíbrio**

Saltar continuamente é perceber mudanças na posição do corpo e ajustar os membros ou o tronco para cair de maneira equilibrada, de modo que o corpo seja impulsionado para cima.

### **Melhora a coordenação**

Saltar no pula-pula é uma das melhores maneiras de melhorar a coordenação – é tão bom quanto aprender a andar de bicicleta. Grandes mudanças podem ser observadas rapidamente em crianças que usam o pula-pula regularmente. Além de melhorar a destreza atlética, a brincadeira pode beneficiar a capacidade de aprendizado de seu filho, já que está intimamente relacionada ao controle do corpo e a movimentos visuais.



## 48 Herbário

Envolver-se na criação de um herbário pode ajudar a aprimorar os sentidos do olfato e do paladar de seu filho, bem como ensinar-lhe como as plantas crescem. Não é essencial ter um espaço para plantar ao ar livre; ervas podem ser cultivadas dentro de casa, em potes, durante o ano. Algumas variedades boas para cultivar com seu filho são manjericão, salsinha, aneto, coentro, orégano, alecrim, camomila, lavanda, tomilho e hortelã.

Deixe seu filho encher de adubo um vaso pequeno ou um potinho de iogurte. Em seguida, mostre a ele como salpicar algumas sementes por cima. Regue levemente as sementes e cubra frouxamente o pote com papel-filme. Ponha-o num lugar onde haja bastante luz solar, como o peitoril de uma janela. Quando as sementes começarem a germinar, remova o papel-filme. Mais tarde, quando as primeiras folhas aparecerem, mostre a seu filho como retirar as mudas para que estas não fiquem próximas demais umas das outras. Quando as plantas estiverem grandes o bastante para serem manipuladas, transfira-as para vasos maiores ou para um canto do jardim, de preferência uma área onde bata bastante sol.

Você pode também fazer uma experiência para demonstrar a seu filho como as sementes precisam de sol e água para crescer. Plante algumas sementes em três vasos diferentes e ponha um deles num lugar escuro e os outros dois num lugar ensolarado. Regue apenas o vaso na área escura e um dos dois que estão ao sol. Pergunte se ele pode adivinhar qual dos três crescerá melhor. Espere e veja se ele estava certo.

Quando suas ervas chegarem a um tamanho razoável, experimente usá-las para temperar sua comida ou para fazer um sachê (*veja atividade 51, Flores Secas*). Uma maneira de fazer seu filho provar as diversas ervas é preparar uma pizza grande, dividi-la em fatias e temperar cada uma delas com uma erva diferente. Dê a seu filho um pedacinho de cada tempero e peça a ele para cheirá-lo e prová-lo. Como alternativa, faça algumas pequenas porções de molho de tomate usando ervas diferentes e veja qual deles seu filho prefere.

Para se divertir um pouco, cultive algumas “cabeças de agrião”. Você precisará de cascas de ovo vazias ou potes de iogurte. Seu filho pode pintar um rosto em cada

casca ou pote e fazer de conta que são membros da família. Molhe uma toalha de papel e peça a seu filho para pôr um pedacinho dela no fundo de cada casca de ovo ou pote e acrescentar uma bolinha de algodão umedecida. Ponha-os num lugar ensolarado e pressione levemente algumas sementes de agrião contra o algodão. O agrião crescerá rapidamente e, após mais ou menos uma semana, seu filho poderá cortar o “cabelo” e pô-lo em sanduíches de queijo ou ovo.

## O que é necessário?

- Sementes de ervas à sua escolha
- Vaso pequeno ou potinho de iogurte
- Adubo para vaso
- Regador com chuveirinho
- Papel-filme

*Para as cabeças de agrião:*

- Cascas de ovo ou potes de iogurte
- Tintas
- Pincéis
- Toalhas de papel
- Algodão
- Sementes de agrião

## Benefícios

### Estimula os sentidos

As ervas têm cheiros e sabores variados e ótimos, portanto cultivá-las é uma excelente maneira de apresentar a seu filho essas sensações diferentes.

### Incentiva o interesse por jardinagem

Como as ervas crescem rapidamente, seu filho logo aprenderá que sementes minúsculas se transformam em plantas que podem ser comidas, mas certifique-se de que ele entenda que apenas plantas “especiais” são usadas como alimentos. Ele também aprenderá que o sol e a água são importantes para as plantas crescerem bem.



## 49 Fazendo Perfume

As crianças têm um olfato forte, e fazer perfume é uma boa maneira de desenvolvê-lo. Há muitas receitas de perfume, mas tratando-se de fazer um perfume com seu filho – e para ele usá-lo – uma boa ideia é utilizar ingredientes naturais que não causem danos à sua pele sensível e que não sejam tóxicos, caso ele os ponha na boca. Pétalas de rosa, lavanda e lilás são exemplos de flores usadas para criar perfumes agradáveis. Se você puder usar flores de seu jardim, melhor ainda. Peça a seu filho para cheirar algumas flores e decidir qual delas ele gostaria de usar para fazer um perfume.

Você precisará de um frasco para guardar o perfume. Um frasco com spray é uma opção divertida que seu filho gostará de usar, mas você também pode usar um recipiente pequeno com uma tampa que se encaixe bem. Não reutilize recipientes que continham substâncias químicas, como produtos para o rosto ou para a pele, mesmo que estes tenham sido limpos. Seu filho pode decorar o recipiente com desenhos ou pequenas imagens de flores. Depois você pode ajudá-lo a pôr um rótulo com o nome do perfume.

Para fazer um perfume de rosas, comece pedindo a seu filho para despejar duas xícaras de água numa panela e tampá-la. Ferva a água, desligue o fogo e deixe a panela sobre o fogão. Retire a tampa e jogue duas xícaras de pétalas de rosa, usando uma colher de pau para empurrá-las para o fundo da panela. Reponha a tampa e deixe a água esfriar por mais ou menos uma hora. Durante esse tempo, as pétalas liberarão óleos e fragrâncias.

Usando uma peneira, coe a água numa tigela de vidro e peça a seu filho para ajudar a amassar tanto quanto possível as pétalas para soltar o líquido, usando uma colher de pau. Acrescente uma ou duas gotas de corante alimentício vermelho, criando uma agradável coloração cor-de-rosa, e despeje a mistura no frasco de perfume. Para dar ao perfume um aroma ligeiramente mais forte, você pode acrescentar um pouco de água de rosas. E para ficar mais divertido, você pode pôr no frasco um pouco de glitter infantil para o corpo.

O perfume durará mais ou menos duas semanas se for guardado em lugar fresco e escuro. Mostre a seu filho como usar o spray (com cuidado para não cair nos olhos).

Se for guardado num recipiente com tampa, ele poderá usar um algodão para passar o perfume no corpo.

## O que é necessário?

- Frasco de spray ou recipiente pequeno com tampa
- Pétalas de rosa (ou outra flor)
- Água
- Panela com tampa
- Colher de pau
- Peneira
- Tigela de vidro
- Corante alimentício vermelho
- Água de rosas (opcional)
- Glitter infantil para o corpo (opcional)

## Segurança em primeiro lugar

*Tenha consciência de que muitas receitas de perfume caseiras usam vodca como ingrediente-chave. É melhor evitá-las, porque é claro que crianças pequenas gostam de pôr coisas na boca. Cuidado com receitas que usam óleos essenciais, alguns dos quais são inadequados para uso sobre a pele de uma criança.*

## Benefícios

### Estimula o olfato de seu filho

Fazer perfumes de flores variadas introduzirá seu filho a diferentes aromas.

### Demonstra como os perfumes são feitos

A produção de um perfume em casa dá uma ideia de como são criados os produtos que têm cheiro bom. Explique a seu filho que os produtos com cheiro – que ele vê nas lojas – são feitos com quantidades enormes de coisas que têm fragrâncias – por exemplo, flores, coco e grãos.



# 50 Vamos Festejar!

Uma festa é uma boa maneira de reunir crianças, e os jogos de festas são uma ideia especialmente boa quando alguns convidados não conhecem ninguém, porque todo mundo se envolve e se diverte junto. Os jogos seguintes são ideias tradicionais, e talvez você tenha participado deles quando era criança. Se não participou, ou esqueceu as regras, continue lendo.

A brincadeira de estátua incentiva as crianças a dançar ou pular ao som de músicas. Quando a música para, as crianças precisam ficar imóveis, como uma estátua. A última delas a parar de dançar (ou a primeira a se mexer depois que a música parou) tem que sair da brincadeira e o processo é repetido até haver um vencedor.

Um antigo jogo semelhante e apreciado é a “Dança das cadeiras”. Você precisa de uma cadeira a menos que o número de jogadores. Ponha as cadeiras em duas fileiras, com os assentos para fora, e peça as crianças para andar em volta das cadeiras enquanto a música toca. Quando a música para, todos correm para se sentar. A criança que ficar sem cadeira sai e o jogo recomeça. A cada vez uma cadeira é retirada. O vencedor é a última criança que restar no jogo.

Se você não tem cadeiras suficientes para a brincadeira, pode fazer um jogo em que todos ficam em círculo e uma batata grande é passada de uma criança para a outra que está à sua direita. Quando a música para, aquela que está com a batata senta no meio do círculo. O jogo continua até que só reste uma criança com a batata na mão – a vencedora.

Uma boa ideia é fazer os vários jogos descritos acima, garantindo que haja um vencedor diferente a cada vez.

“Passe o pacote” é um bom jogo para incluir numa festa, já que todos os participantes ganham um presente. Certifique-se de ter um presentinho para cada convidado. Embrulhe-os individualmente e depois ponha-os entre camadas de folhas de jornal ou papel de presente para criar um único pacote grande. Sente as crianças em círculo e deixe-as passar o pacote enquanto a música toca. Quem estiver segurando o pacote quando a música parar pode tirar o papel de cima e revelar seu presente. Continue a brincadeira até todos os presentes serem revelados,

com o cuidado de parar a música de maneira que cada criança possa retirar uma camada do embrulho e receber um presente.

Outro jogo ótimo é “Ponha o rabo no burro”. Você precisará fazer um desenho grande de um burro e pendurá-lo numa parede ou num quadro de avisos. Faça alguns “ratos” finos com fitas ou cartão colorido e acrescente fita adesiva com dupla face numa extremidade. Cada criança tem a sua vez de jogar: com os olhos vendados por um lenço (ou pelas suas mãos se ela não ficar confortável com a venda), rode-a uma vez, ponha-a de frente para o burro (a apenas dois passos de distância) e incentive-a a colar o rabo no burro. Aquela que o colar mais perto do lugar certo no desenho é a vencedora. Se você está fazendo uma festa temática, esse jogo pode ser adaptado para se adequar ao tema. Por exemplo, “Ponha o tapa-olho no pirata” numa festa de pirata, ou “Ponha a tiara na princesa” numa festa de princesa.

### O que é necessário?

- Música
- Cadeiras
- Batata grande (opcional)
- Pequena seleção de presentes baratos embrulhados em papel
- Papel ou cartão para desenhar
- Fitas
- Fita adesiva com dupla face

## Benefícios

### Incentiva a sociabilidade

Brincar com outras crianças ajuda seu filho a desenvolver habilidades sociais e a aprender a interagir com seus colegas.

### Ensina a participar de jogos

Festas oferecem um ótimo ambiente para mostrar a seu filho como os jogos podem ser divertidos. Elas também o ajudarão a aprender que ele precisa seguir regras e ser disciplinado para que esses jogos transcorram bem.

### Demonstra que nem sempre se pode vencer

Jogos como a “Dança das cadeiras” ensinam às crianças que elas nem sempre podem vencer e que todo mundo perde de vez em quando.



## 51 Flores Secas

Fazer flores secas é uma maneira de levar seu filho para o jardim ou para qualquer outro lugar onde ele possa cultivar flores. Se você não tem um espaço adequado para isso, ou não quer que seu filho corte suas estimadas rosas, uma visita ao florista local lhe dará as flores de que você precisa para abrir um mundo de possibilidades criativas.

É fácil fazer flores secas, e elas podem ter um bom impacto em casa ou como presentes. Peça a seu filho para escolher algumas flores (com caule), como rosas, narcisos, prímulas, dália e lavandas. Mostre a ele como amarrar os caules das flores juntos, usando um elástico ou um barbante. Depois, pendure-as num cabide em lugar escuro e seco e deixe-as por aproximadamente duas semanas. Como alternativa, ponha as flores num recipiente fechado e cubra-as com cristais usados para secar flores, que removem a umidade do ar. Deixe-as secar por uma semana a dez dias. Isso reduz a possibilidade de crescer mofo nas plantas e pode produzir cores mais vibrantes. Quando você estiver satisfeito com suas flores, poderá decidir com seu filho como usá-las.

Para estimular as habilidades artísticas de seu filho, por que não ajudá-lo a fazer um cartão de felicitações? Peça a ele para pintar uma cor de fundo numa folha de cartão A4 ou A3, como cor-de-rosa claro ou amarelo, o que realçará as cores das flores. Ponha as flores invertidas sobre uma folha de jornal e ajude-o a passar cola suavemente nelas. Usando a ponta de um dedo, toque com cuidado a área da flor com cola, distante das pétalas, e erga-a. A flor pode então ser posta no cartão, com o lado da cola para baixo. Ponha uma folha de papel de cera sobre as flores e ajude seu filho a pressionar suavemente o papel para colar as flores no cartão. Depois que a cola secar, corte os pedacinhos de flor que se projetarem para fora das extremidades do cartão.

Os sachês de flores secas não apenas são simpáticos como cheiram bem. Escolha flores que tenham fragrância forte, como rosas e lavandas. Você precisará também de saquinhos de tecido fino. Peça a seu filho para encher os saquinhos de flores secas. Depois, ponha-os nas gavetas dele para manter as roupas com um cheirinho bom. (Tenha

cuidado se você quiser usar óleos essenciais, porque eles podem ser perigosos para crianças.)

Outra maneira de secar flores é pressionando-as. Corte os caules curtos, ajude seu filho a pô-las entre duas toalhas de papel ou entre filtros de café de papel e guarde-as dentro de um livro pesado. Mantenha-as ali por três semanas e depois deixe seu filho retirá-las para ver como elas secaram e ficaram achatadas. As flores pressionadas podem ser usadas em projetos artísticos variados. Por exemplo, experimente expô-las numa moldura. Faça uma moldura de papelão ou cartolina e cole as flores sobre um pedaço de papelão na mesma medida da moldura. Se quiser, você pode prender um tecido no papelão para criar um fundo interessante para as flores. Cubra com uma folha de celofane para manter as flores no lugar e ponha a moldura por cima.

Outras utilidades das flores secas incluem fazer um marcador de livro de papelão, decorar um álbum de fotos e enfeitar uma caixa de joias.

## O que é necessário?

- Flores diversas, adequadas para a secagem
- Elástico ou barbante
- Cabides
- Tinta
- Papel de cera
- Saquinhos de tecido fino
- Toalhas de papel ou filtros de café
- Livro pesado
- Cola
- Papelão
- Celofane

## Benefícios

### Desenvolve habilidades artísticas

As flores secas podem ser usadas de muitas maneiras. Seu filho gostará de ajudar a pensar em muitas ideias de usá-las.

### Melhora a destreza manual

Lidar com flores secas exige um toque muito delicado, já que elas podem esfarelar facilmente.

### Ensina sobre flores

Durante o processo de selecionar e preparar as flores para secar, seu filho poderá aprender a identificá-las pela aparência, pelo aroma e pela cor. Ele também poderá ver as partes das flores em detalhes, bem como as semelhanças e diferenças entre elas.



## 52 Cuidando de um Animal de Estimação

A maioria das crianças adora bichos, e um animal de estimação pode ser um acréscimo maravilhoso à família. Embora seja um compromisso de longo prazo, e, às vezes, oneroso, cuidar de um animal pode ser um benefício muito grande às crianças.

Antes de arrumar um animalzinho, converse com seu filho sobre que tipo de bicho ele gostaria de ter e sobre como seria preciso cuidar dele. Explique que um gato pode cuidar de si mesmo e é fácil de treinar para fazer suas necessidades, enquanto um cachorro exige bem mais atenção, precisa ser levado para passear e é mais difícil de treinar para fazer suas necessidades. Além disso, um cachorro pode ser um destruidor de sapatos, móveis e livros. Fale também sobre os animais menores que ele pode ter – como um hamster ou um peixe – e que podem ser boas opções como primeiro bicho de estimação. Seu filho poderá passar horas estudando o comportamento de animais.

Se você estiver preparado para assumir esse compromisso, um gato ou um cachorro podem ser particularmente benéficos para seu filho, já que ele poderá criar uma relação verbal e não verbal com o animal, o que pode levar o animal a se tornar um amigo de confiança. Além de falar com esse animal, seu filho desenvolverá habilidades físicas brincando com ele. Um cachorro exige passeios regulares, o que incentivará seu filho a respirar ar fresco e se exercitar. Ele também desenvolverá sentimentos de empatia e compaixão pelo animal, particularmente se o vir como seu e puder escolher seu nome. Se você for às sessões de treinamento de seu cachorro, leve seu filho e incentive-o a tentar lhe dar ordens importantes, como “sente” e “junto”, para que o cachorro reconheça essas instruções pelas vozes de vocês dois.

Qualquer que seja o animal de estimação que sua família decidir ter, tente fazer com que seu filho se envolva o máximo possível com os cuidados com o animal; isso o ajudará a aprender o significado da responsabilidade. Mostre a ele as quantidades certas de comida e água fresca a serem dadas e certifique-se de que ele entenda quais

são as horas do dia em que devem ser dadas.

Tente fazer com que seu filho se envolva em todos os aspectos dos cuidados, e não apenas nas partes divertidas. Manter um animal de estimação limpo é uma tarefa diária. Se você tem um gato, embora possa não querer que seu filho esvazie a caixa de fezes sozinho, você pode torná-lo responsável por lembrar a você que é preciso fazer isso. Explique que o gato poderá deixar de usar a caixa se ela estiver suja. Seu filho poderá pôr areia limpa na caixa toda vez que você a esvaziar; assim, ele aprenderá a ser parte do processo.

Se seu filho tiver um animal de estimação engaiolado, como um hamster, incentive-o a ajudá-lo a limpar a gaiola toda semana, com água e um pouco de sabão, e forrar o fundo da gaiola. Da mesma forma, se você tem peixes, ele pode ajudá-lo a limpar o aquário.

## O que é necessário?

- Um animal de estimação

## Benefícios

### Introduz a ideia de responsabilidade

Seu filho aprenderá a compartilhar a responsabilidade de assegurar que o animal seja alimentado, limpo e se exerçite. Ele aprenderá que essas responsabilidades são uma prioridade e precisam ser cumpridas sempre.

### Reduz o estresse

Crianças podem sentir estresse quando há uma grande mudança em suas vidas, como um novo bebê, uma nova casa ou uma nova creche. E um animal de estimação pode ajudá-las a lidar com o estresse, proporcionando companhia e estando sempre presente em suas vidas. Afagar ou vigiar um animal pode ajudar seu filho a relaxar.

### Ensina sobre perda

A morte de um animal de estimação poderá ser para seu filho o primeiro confronto com a perda de um ente querido. Essa experiência pode ajudá-lo a estar preparado quando parentes falecerem no futuro.



## 53 Uma Casa dentro de Casa

Crianças gostam de se esconder, e você pode ajudar seu filho a criar seu próprio mundo, construindo uma casinha dentro de sua casa, onde ele possa deixar a imaginação correr solta e transformá-la no que quiser – seja num lugar para juntar brinquedos ou para ele tirar um cochilo à tarde.

Fazer uma casinha pode ser tão simples quanto pôr um lençol sobre uma mesa ou aproveitar uma caixa de papelão grande. Vire-a de cabeça para baixo e corte um buraco em um dos lados para fazer a entrada; ou então, para fazer uma casa maior, pegue duas caixas, corte um lado de cada uma delas e peça a seu filho para ajudá-lo a colar uma na outra com fita adesiva. Corte alguns buracos pequenos para fazer janelas.

Se suas habilidades permitirem, você pode fazer a estrutura da casinha usando canos de plástico ou varas de bambu e depois pendurar um lençol grande por cima. Seu filho vai adorar ajudá-lo no processo de construção.

Ele pode personalizar a casinha com objetos de seu quarto, e você pode torná-la mais aconchegante pondo ali dentro um travesseiro ou um pedaço de carpete que esteja sobrando.

### O que é necessário?

- Lençol grande
- Mesa
- Caixas de papelão grandes
- Tesoura
- Fita adesiva
- Canos de plástico ou varas de bambu
- Travesseiro
- Pedaço de carpete

### Benefícios

### **Permite privacidade**

Em certas ocasiões, seu filho gostará de ter um lugar para se refugiar com privacidade e brincar sozinho.

### **Promove a independência**

Esse é o espaço de seu filho, onde ele pode fazer o que quiser. Isso lhe dará uma rara sensação de estar no comando (só quando ele estiver dentro da casinha!).



## 54 Hora de Cantar

Cantar com seu filho é uma maneira encantadora de interagir com ele e pode ter muitos benefícios. A velha cantiga de roda “Ciranda, cirandinha, vamos todos cirandar, vamos dar a meia-volta, volta e meia vamos dar” pode incluir movimentos do corpo para um lado e para o outro. Peça a seu filho para imitá-lo.

Vocês também podem cantar “A canoa virou”, fazendo movimentos com o corpo e usando a cada vez um nome de um parente ou amigo: “A canoa virou, pois deixaram ela virar, foi por causa de (fulano), que não soube remar. Se eu fosse um peixinho e soubesse nadar, tirava (fulano) do fundo do mar”.

### O que é necessário?

- Cantigas

### Benefícios

#### Melhora a memória e o vocabulário

Cantar é uma maneira divertida e fácil de aumentar o vocabulário de seu filho e o ajudará a memorizar novas palavras. Fazendo movimentos ao cantar, você pode associar as palavras aos seus significados.



## 55 Ovo é Ótimo

Os ovos são cheios de proteína, vitamina e minerais e representam uma parte importante da dieta de muitas crianças. São incrivelmente versáteis, e se seu filho não gosta muito deles, você pode estimular seu interesse demonstrando as muitas maneiras de prepará-los para criar resultados diferentes. Experimente variar o tipo de ovo que você usa: além do ovo de galinha comum, você pode tentar os de pato, ganso e o pequeno e curioso ovo de codorna, cheio de pintinhos.

Comece mostrando a seu filho como fazer ovos quentes. Ponha os ovos em água fervente durante três a quatro minutos, dependendo do tamanho do ovo e da consistência da gema que seu filho prefere. Faça vários ovos ao mesmo tempo, tirando do fogo um de cada vez, a intervalos de 30 segundos – de três minutos em diante – para demonstrar como a consistência do ovo muda enquanto ele cozinha. Depois de retirar os ovos da panela, ponha-os sob a torneira de água fria ou mergulhe-os em água fria para interromper o processo de cozimento. Explique a seu filho que a água fria impede a água quente de fazer o seu trabalho. Quando você e seu filho comerem os ovos, observem o conteúdo de cada um deles e vejam como diferem.

Façam alguns ovos cozidos juntos, para ver como o interior do ovo muda radicalmente quando ele é cozido por muito mais tempo – um ovo bem grande pode demorar de dez a doze minutos para cozer bem. Depois que os ovos esfriarem, mostre a seu filho que eles podem ser fatiados, picados ou amassados para serem usados em sanduíches e saladas.

Para fazer ovos escaldados, deixe seu filho quebrar um ovo numa xícara e depois transfira-o para uma panela com água fervente (isso evita que seu filho se aproxime da água fervente). Cozinhe o ovo por um a dois minutos, explicando que os ovos cozinham mais rapidamente quando são retirados da casca. Observe o rosto empolgado de seu filho quando ele romper a gema.

Enquanto os ovos escaldados estiverem frescos na mente de seu filho, por que não mostrar a ele como fazer um ovo frito para que ele veja como se pode obter um resultado bem parecido com um método de cozinhar totalmente diferente?

O preparo de ovos mexidos mostrará a seu filho outra maneira bastante diferente

de cozinhar ovos. Deixe que ele o ajude a bater os ovos e ver o efeito. Ao transferir a mistura para uma frigideira, mostre a ele o que acontece quando o ovo começa a cozinhar e como ele fica quando é mexido.

Você pode fazer uma omelete para demonstrar o que acontece quando prepara ovos como se fosse fazê-los mexidos, mas não mexe a mistura.

## O que é necessário?

- Ovos
- Utensílios de cozinha

## Benefícios

### Ensina como o cozimento muda o alimento

Seu filho aprenderá que ferver, escaldar e fritar são processos que podem mudar radicalmente a aparência, o sabor e a textura de um ovo. Esta é uma boa introdução a diferentes técnicas de cozinhar.

### Promove hábitos alimentares saudáveis

Os ovos são boa fonte de proteína, ferro e vitaminas A, B2 e D, bem como de iodo, importante para produzir hormônios da tireoide (que controlam o metabolismo do corpo), para a saúde dos ossos e para o desenvolvimento do cérebro.



## **56 Piuí, Piuí!**

Os trenzinhos muitas vezes fazem parte das lembranças felizes de um adulto, e as crianças de hoje ainda adoram brincar com eles. Se seu filho gosta de brincadeiras imaginativas, um trenzinho oferece uma ótima oportunidade de estimular sua criatividade.

Os trenzinhos de madeira são uma opção bastante popular, já que são extremamente duráveis e fáceis de limpar. As peças dos trilhos estão disponíveis em diversos comprimentos e formatos, portanto seu filho pode experimentar diferentes combinações para produzir um desenho de trilho único a cada vez. Veja as peças com ele e verifiquem quantos tipos diferentes existem. Seu filho consegue descrever cada tipo de trilho? Consegue encaixar as peças e separá-las de novo?

Ele pode começar fazendo um trilho circular simples com algumas peças que são encaixadas facilmente e em seguida empurrar o trem ali. Pode acrescentar vagões, contando-os enquanto faz isso. Se seu filho realmente gostar de brincar com o trenzinho, você poderá adicionar cada vez mais peças de trilho, além de motores, vagões e acessórios como túneis, pontes, guarita de sinalização, estação e prédios. Incentive-o a pensar no projeto enquanto o constrói. Se ele acrescentar muitos vagões, será que o trem poderá circular pelo trilho sem quebrar? Se houver túneis, será que o trem caberá neles? Ver as peças disponíveis e criar um projeto estimulará o pensamento criativo da criança.

Além dos trenzinhos de empurrar, existem aqueles movidos a pilha, e seu filho ficará fascinado ao ver seus vagões circulando sem ajuda pelo trilho que ele montou sozinho.

Se seu filho for um entusiasta de trens iniciante e estiver pronto para experimentar algo mais realista, você pode considerar o investimento em um trenzinho elétrico, que é uma versão de um trem verdadeiro em escala menor. Isso exigirá a supervisão de um adulto, já que o trem ficará ligado à rede elétrica, mas ele é perfeitamente seguro para ser usado por uma criança de três anos e poderá crescer com seu filho. Para começar, ensine a ele como usar os controles para parar e mover o trem, controlando a velocidade sobre os trilhos que ele construiu. Assim como

nos trenzinhos de madeira, existem muitos acessórios que você pode acrescentar, como pontes e bonequinhos. A montagem pode ser feita no chão ou numa mesa, ou você pode comprar uma superfície com um desenho impresso.

Qualquer que seja o tipo escolhido, o trenzinho será uma grande aquisição para a coleção de brinquedos de seu filho; é ideal tanto para brincar sozinho quanto para compartilhar com amiguinhos. As crianças podem se revezar para criar projetos de trilhos e depois brincar juntas com o trem. Isso desenvolverá habilidades sociais e de comunicação e ajudará seu filho a aprender a compartilhar seus brinquedos.

## O que é necessário?

- Um conjunto de trem de madeira ou elétrico

## Benefícios

### Desenvolve habilidades para construção

À medida que adquirir mais trilhos, seu filho aprenderá a criar projetos cada vez mais complexos. O trenzinho também o introduzirá a conceitos de engenharia, como movimento, força e controle, e à mecânica básica.

### Incentiva a independência e a criatividade

O trenzinho é algo que seu filho monta sozinho e com o qual ele pode brincar sozinho. Ele também usa a imaginação para inventar personagens e cenários para seu trem.

### Aumenta a habilidade para resolver problemas

Quando um trem sai do trilho ou quando o trilho rompe, incentivar seu filho a consertar isso sozinho desenvolverá sua paciência e sua capacidade de perseverar sem recorrer à ajuda de um adulto.



## 57 Trava-Língua

A linguagem de seu filho se desenvolverá rapidamente a partir dos dois anos, e os trava-línguas são uma ótima maneira de melhorar sua habilidade para falar e de aumentar seu vocabulário. O trava-língua é um grupo de palavras difícil de ser dito rapidamente porque consiste de muitos sons semelhantes ou de palavras que começam com a mesma letra.

Praticar trava-línguas pode ajudar a desenvolver os músculos da boca e ajudar seu filho a articular palavras corretamente desde cedo. É também uma maneira divertida e desafiadora de praticar a pronúncia.

Diga o trava-língua devagar e depois peça a seu filho para repeti-lo para você. Quando ele se tornar mais confiante, incentive-o a dizer a frase cada vez mais rápido. Comece com duas palavras e depois aumente para uma frase curta, por exemplo: “Bagre branco, branco bagre”; “Casa suja, chão sujo”; “A babá boba bebeu o leite do bebê”; “O pelo do peito do pé do Pedro é preto”.

Aumente o trava-língua frase a frase, introduzindo aos poucos sentenças cada vez mais longas. Você pode criar seus próprios trava-línguas usando os personagens favoritos de seu filho.

Muitos adultos têm dificuldade de pronunciar consoantes juntas como “pr” e “bl”. Para ajudar seu filho a desenvolver bons hábitos desde pequeno e a capacidade de dizer as letras claramente com lábios “ativos”, use os seguintes trava-línguas:

*Atrás da porta torta tem uma porca morta.*

*Sabia que a mãe do sabiá não sabia que o sabiá sabia assobiar?*

*Para ouvir o tique-taque, tique-taque, tique-taque, depois que um tique toca é que se toca um taque.*

*Três tigres tristes para três pratos de trigo. Três pratos de trigo para três tigres tristes.*

*Um limão, mil limões, um milhão de limões.*

*A pia perto do pinto, o pinto perto da pia, quanto mais a pia pinga mais o pinto pia.*

*O tempo perguntou pro tempo quanto tempo o tempo tem. O tempo respondeu pro tempo que o tempo tem tanto tempo quanto tempo o tempo tem.*

Quanto mais sons você procurar fazer, melhor se tornará a fala de seu filho.

Reserve algum tempo todo dia para experimentar um novo som, sem deixar de fazer muitos elogios quando ele pronunciar o trava-língua corretamente.

## O que é necessário?

- Uma seleção de trava-línguas

## Benefícios

### Melhora a fala

Os trava-línguas ajudam a melhorar a pronúncia, incentivam seu filho a usar os músculos da boca com eficiência e o ajudam a falar claramente.

### Desenvolve a concentração e a memória

É preciso muita concentração para dominar um trava-língua, mesmo para o adulto. Mas a habilidade melhora com o tempo. Recitar trava-línguas longos exercitará a memória de seu filho, já que ele precisará decorar várias frases de uma vez.



## 58 Diversão com Latas

Crianças adoram se sentir mais altas do que são, e fazer algumas “pernas de lata” é uma maneira divertida de levá-las a se sentir assim. Você pode usar qualquer tipo de lata, mas, para tornar as pernas postiças o mais firmes possível, evite retirar o fundo e o topo das latas. Latas de leite grandes são perfeitas para isso – quanto mais largas melhor. Como alternativa, você pode usar latas de achocolatado ou de doces de frutas vazias.

Usando um abridor de lata tradicional, fure a lata de um lado, um pouco abaixo da borda. Faça a mesma coisa no lado oposto; amarre um barbante na ponta de uma agulha de tricô ou de um espeto e passe-o pelos furos de modo que você tenha de cada lado um comprimento de barbante suficiente para alcançar a cintura de seu filho. Em seguida, amarre as pontas com firmeza. Repita o processo em outra lata.

Deixe seu filho decorar as pernas postiças pintando ou desenhando em papéis, ou prendendo fitas neles, e depois colando-os nas latas. Agora ele pode pôr um pé em cima de cada lata, segurar os barbantes e levantar um pé de cada vez puxando o barbante. Logo ele conseguirá caminhar com confiança sobre suas “pernas de lata”. Você pode fazer outros pares de pernas postiças para que seu filho possa apostar corrida com seus irmãos ou amigos e ver quem consegue ir mais longe.

Latas também podem se tornar ótimos telefones. Você pode usar qualquer tipo de lata de alimento vazia. Retire o fundo ou o topo com um abridor de lata e deixe o outro intacto. Verifique se seu abridor deixa a superfície lisa – se você tiver dúvida, ponha uma fita crepe em torno da borda para deixá-la lisa. Faça um furo, utilizando prego e martelo, no outro lado da lata. Para a próxima etapa, você precisará de um pedaço de barbante longo o suficiente para ser esticado entre dois cômodos ou no jardim. Passe o barbante pelos buracos que você fez em cada lata e dê um nó maior do que o furo, de modo que o barbante não se solte da lata.

Peça a seu filho para ficar parado com uma lata junto ao ouvido enquanto você se move por uma distância suficiente para esticar o barbante. Vocês podem conversar, revezando-se para falar dentro da lata. Suas vozes farão o barbante vibrar – é assim que o som é conduzido pelo barbante.

## O que é necessário?

- Latas (de aprox. 400 g)
- Abridor de lata tradicional
- Barbante forte
- Agulha de tricô ou espeto
- Papéis
- Cola
- Canetas ou lápis de cor ou de cera
- Fita crepe
- Martelo e prego

## Segurança em primeiro lugar

*Certifique-se de que seu filho esteja de sapatos ao usar as pernas de lata, para evitar o risco de se machucar em alguma ponta afiada. Ao fazer os telefones de lata, não deixe de cobrir qualquer área pontuda com fita crepe.*

## Benefícios

### Mostra como a reciclagem pode ser divertida

Seu filho verá como materiais destinados à reciclagem podem ser facilmente transformados em objetos para diversão.

### Melhora a coordenação e o equilíbrio

Aprender a andar sobre latas é bem difícil no começo, mas seu filho logo aprenderá a coordenar o movimento de levantar o pé puxando um barbante e acabará conseguindo caminhar com duas latas nos pés.



## **59 Aprendendo a Escrever**

A trajetória de seu filho para se tornar capaz de escrever legivelmente começa na primeira vez em que ele pega um lápis de cor e faz um risco numa folha de papel. Seus primeiros rabiscos o ajudarão a desenvolver as habilidades motoras finas necessárias para manusear um instrumento para escrever e o introduzirão à sensação animadora de ser capaz de fazer uma imagem num papel.

Aos dois anos, os rabiscos de seu filho no papel eram aleatórios; agora, com três anos, ele começará a demonstrar mais habilidade. E ao chegarem perto dos quatro anos, muitas crianças entendem a diferença entre desenhar e escrever e podem começar a tentar copiar as letras do alfabeto.

Você pode ajudar seu filho a fazer letras, incentivando-o a imitar o modo como você segura o lápis e firma o papel com a outra mão; esse é um passo crucial para aprender a escrever. Algumas crianças são capazes de fazer isso por volta dos três anos; outras, quando estão um pouco maiores. Essa atividade incentiva seu filho a ficar quieto e se concentrar, mesmo que apenas por um minuto ou dois. Entre os três e quatro anos, ficará evidente se ele é destro ou canhoto.

Demonstre a importância da escrita na vida diária, exibindo sua ação a seu filho cada vez que você escrever um bilhete, preencher um formulário ou redigir uma carta. As crianças gostam de imitar seus pais, portanto isso o motivará a tentar escrever.

Tente reservar um tempinho todo dia para escrever com seu filho usando canetas e lápis de cor ou de cera de cores diferentes. Foque em uma letra de cada vez e associe-a a palavras que começam com ela.

Sempre que você estiver escrevendo um cartão de aniversário ou outra felicitação para um parente ou amigo próximo, peça a seu filho para assinar seu nome. Pode ser que ele queira fazer apenas alguns rabiscos ou deseje que você o ajude a segurar a caneta direito para fazer riscos mais controlados. Ao ensinar seu filho a copiar letras, comece com as letras de seu nome – escrever o nome inteiro aumentará sua confiança e deverá incentivá-lo a experimentar fazer outras letras. Algumas crianças conseguem escrever seu nome a partir dos três anos e meio de idade

aproximadamente.

Depois que seu filho quiser tentar copiar letras, quando ele estiver desenhando, incentive-o a fazer um desenho de si mesmo ou de outros membros da família e a escrever o nome de cada pessoa junto à figura.

Se você for ao banco com seu filho, dê a ele um formulário de depósito para “preencher”; ele vai adorar participar dessa atividade bastante adulta.

Você também pode considerar a compra de um bloco de anotações com apagador magnético. É muito divertido desenhar ou escrever ali. Não há tinta, uma vez que seu filho precisa apenas pressionar sobre uma superfície magnética para criar imagens que são apagadas depois que ele termina.

Algumas crianças de três anos pegam o jeito de escrever melhor do que outras, portanto seja paciente. Se seu filho não parece estar pronto, em termos de desenvolvimento, para aprender a escrever letras, não o force – isso se tornará apenas frustrante para você e ele. Deixe-o segurar a caneta como quiser e fazer grandes rabiscos; ele dará os passos para aprender a escrever em seu próprio tempo.

## O que é necessário?

- Canetas e lápis de cor
- Cartões de felicitação
- Formulários de depósito em banco

## Benefícios

### Ensina habilidades de escrita

Se seu filho não está pronto para começar a aprender a escrever as letras do alfabeto, essa atividade lhe ensinará habilidades que o prepararão para o próximo passo, como segurar a caneta corretamente.

### Contribui para a alfabetização

Os desenvolvimentos da leitura e da escrita estão intimamente ligados em crianças pequenas – o processo físico de escrever letras melhorará a capacidade de ler de seu filho.



# 60 Feliz Natal

O Natal é a época ideal para seu filho exercer a criatividade e usar as mãos para fazer decorações. Mesmo que sua família não comemore o Natal, ele pode entrar no espírito natalino e participar da diversão.

Bonecos de biscoito de gengibre são usados tradicionalmente para decorar árvores de Natal no hemisfério norte, e você pode fazê-los e enfeitá-los com seu filho (*veja abaixo as instruções*). Ele vai adorar misturar os ingredientes, esticar a massa, recortar o formato do boneco de biscoito de gengibre e fazer a cara, os botões e outros enfeites usando glacê. Passe uma fita pelo furinho no alto de cada boneco para pendurá-los na árvore.

Seu filho também pode fazer enfeites de árvore de Natal adoráveis embrulhando chocolates e balas em celofane ou papel de alumínio, que você pode amarrar a um galho com uma fita.

Pinhas colhidas em parques são ótimas para decorar árvores de Natal. Deixe seu filho pintá-las de prateado ou dourado com tinta spray antes de pendurá-las na árvore. (Não deixe de pôr muitas folhas de jornal por baixo antes de usar a tinta em spray.)

Cartões de Natal artesanais não apenas pouparam seu dinheiro como dão um toque pessoal às felicitações enviadas a amigos e parentes. Dobre uma folha de cartão pela metade e deixe seu filho decorá-la com desenhos livres ou usando um estêncil. Decore os cantos do cartão com glitter, fitas ou flores secas (*veja atividade 51, Flores Secas*). Essa técnica pode ser usada para criar cartões para qualquer ocasião.

## O que é necessário?

Para o boneco de biscoito de gengibre:

- 350 g de farinha de trigo
- 100 g de manteiga
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 175 g de açúcar mascavo

- 60 ml de xarope de milho
- 2 ovos
- Rolo de pastel
- Cortador em formato de boneco
- Canudinho
- 1 clara de ovo ou mais
- Açúcar para confeitar
- Corante alimentício
- Batedor de ovos ou batedeira elétrica

*Para a decoração da árvore de Natal:*

- Chocolates ou balas
- Celofane ou papel de alumínio
- Fitas
- Bolas
- Tinta spray prateada ou dourada

*Para os cartões de Natal:*

- Cartões em branco
- Canetas
- Material para decorar (glitter, fitas ou flores secas)

## Como fazer os bonecos de biscoito de gengibre

*Preaqueça o forno a 180 graus. Numa tigela grande, misture a farinha, a manteiga, o gengibre e o bicarbonato de sódio usando os dedos ou uma colher de pau, até a mistura ficar farelenta. Acrescente o açúcar, o xarope e os ovos e misture para criar uma massa firme. Polvilhe sua superfície de trabalho e seu rolo de pastel com farinha de trigo e estique a massa até ela ficar com aproximadamente 5 mm de espessura. Recorte os formatos de boneco e faça um furinho no alto de cada um deles usando um canudinho. Espalhe-os por um tabuleiro untado ou antiaderente e asse por dez a quinze minutos. Deixe esfriar para decorar.*

*Faça um pouco de glacê batendo algumas claras de ovos numa tigela com um batedor ou uma batedeira elétrica até formar picos macios quando você parar de bater. Misture devagar um pouco de açúcar para confeitar e bata até formar picos firmes. Divida a mistura em várias partes e ponha cada uma delas num saquinho plástico para sanduíche. Acrescente uma gota de corante de cores diferentes em cada saquinho.*

*Misture o corante ao glacê e corte um canto do saquinho para espremer o glacê sobre o biscoito de gengibre.*

## Benefícios

Introduz a ideia de comemorações sazonais

Fazer decorações ou cozinhar gostosuras para um festival ou uma comemoração ajudará seu filho a aprender a apreciar essas épocas especiais do ano. Envolvendo-o nas tradições de sua família, ele aos poucos ficará acostumado com elas.



## 61 Decupagem

A decupagem consiste em colar recortes de papel em qualquer objeto, como uma folha de cartão, uma caixa, um móvel antigo ou mesmo madeira ou MDF sem pintura. Fazer isso pode ser muito divertido, e seu filho acabará ficando com uma obra de arte duradoura.

Passe algum tempo com ele folheando revistas velhas e gibis, vendo fotografias ou folhetos de lugares que talvez vocês tenham visitado, e recorte as imagens que seu filho quiser usar em seu projeto. Imagens de revistas em quadrinho são particularmente boas para isso, porque não apenas têm uma aparência ótima como são fáceis de recortar pelas bordas. Como alternativa, você pode usar papel de seda ou comprar papel para decupagem ou imagens em alumínio que possam ser recortadas, ou ainda figuras cortadas em matriz, que você pode usar destacadas para criar algo mais tridimensional.

Antes de colar qualquer coisa, faça um esboço do projeto de seu filho, para saber onde todos os recortes ficarão e se a quantidade é suficiente para cobrir a área inteira.

Limpe e seque completamente as superfícies que você pretende usar e peça a seu filho para cobri-las com uma camada de cola. Cole todos os recortes e acrescente outra camada de cola por cima, com o cuidado de aplicá-la suavemente para não criar rugas no papel. Você pode comprar uma cola de decupagem mais cara em algumas lojas, mas a cola de PVA resolve.

Se você está decorando um móvel pequeno, precisará pôr cola embaixo das bordas e dos cantos, para poder dobrar o papel para baixo com segurança e aplicar a cola dos dois lados.

A cola secará em 24 horas, deixando uma superfície reluzente. Para tornar a superfície mais resistente, você pode acrescentar uma ou mais camadas de verniz incolor à base de água, deixando cada camada secar por um dia.

Você e seu filho também podem criar incríveis sapatos de lona com decupagem. Esta é uma boa maneira de prolongar a validade de um par de sapatos velhos. Mostre a seu filho como cortar o papel decorativo em pedacinhos quadrados de dois a três centímetros. Em seguida ele pode cobrir todas as áreas de lona de cada

sapato com cola de PVA ou de decupagem antes de fixar cada pedacinho de papel. Depois, acrescente por cima uma camada suave de cola de PVA. Quando estiver seco, acrescente uma camada de verniz para tornar os sapatos um pouco mais resistentes e à prova d'água.

Usando técnicas de decupagem, seu filho poderá criar algo ao mesmo tempo único e pessoal para ele.

## O que é necessário?

- Cola de PVA ou de decupagem
- Tesoura
- Pincel
- Verniz à base de água incolor

*Um dos seguintes itens:*

- Folha de cartão
- Móvel velho ou abandonado
- Par de sapatos de lona

*Qualquer um dos seguintes itens:*

- Revistas
- Gibis
- Fotografias
- Papel de decupagem ou imagens em alumínio (opcional)
- Papel de seda

## Benefícios

### Ensina a reformar objetos para valorizá-los

Seu filho descobrirá que você pode pegar objetos abandonados e usar técnicas artísticas para transformá-los em algo atraente. Sem quase custo algum, você e seu filho criarão uma obra de arte!

### Incentiva a criatividade

Seu filho poderá escolher as imagens e reuni-las num desenho original que poderá mostrar aos amigos.

### Desenvolve habilidades motoras finas

A decupagem pode ser um trabalho bastante complexo. E recortar e colar com cuidado exige precisão.



## 62 Arco e Flecha

Brincar com arco e flecha pode melhorar a coordenação de seu filho e fortalecer seus braços. Os conjuntos de arco e flecha para crianças pequenas têm flechas com pontas de sucção, de modo que você pode atirá-las dentro de casa – na geladeira ou na janela – sem qualquer risco de dano, já que elas voam devagar e se prendem à superfície do alvo quando o atingem da maneira certa. Não deixe de dizer a seu filho que ele nunca deve atirar uma flecha se alguém estiver à sua frente.

Você e seu filho podem fazer um alvo. Ajude-o a desenhar alvos em papel de boa qualidade ou papelão e depois cole-os numa parede ou em caixas grandes. Mostre a ele como apontar o arco para o alvo, esticar a corda para trás e depois erguer os dedos para soltar a flecha.

Num jogo divertido para seu filho brincar ao ar livre com os amigos, eles se vestem de caubóis ou índios e se revezam para ver quem atira as flechas mais longe ou quem acerta um alvo, como uma árvore.

### O que é necessário?

- Um conjunto de arco e flecha (adequado para crianças de três anos)
- Papel de boa qualidade ou papelão

### Benefícios

#### Ensina sobre trajetória

Com a prática, seu filho logo descobrirá o melhor ângulo para fazer sua flecha voar tão longe quanto possível ou atingir um alvo.

#### Melhora as habilidades visuais e espaciais

Aprender a focar num alvo e alinhar o arco corretamente ajudará a melhorar as habilidades visuais e espaciais de seu filho.



# 63 Torre de Blocos

Este jogo tradicional testará as habilidades motoras finas de seu filho até o limite. Vocês precisarão usar um conjunto de 54 blocos para construir uma torre com dezoito camadas de três blocos. Depois, terão que tirar um bloco de cada vez, de qualquer camada (exceto a de cima), sem causar o desabamento da torre. Seu filho precisará desenvolver um tato delicado para descobrir qual dos blocos sairá sem fazer muita força. Quem fizer a torre cair perde!

Seu filho pode usar os blocos de outras maneiras. Ajude-o a fazer uma casa e talvez uma mesa e cadeiras. Ou cole números e letras nos blocos, misture-os e peça a ele para separá-los em pilhas.

## O que é necessário?

- Uma caixa com 54 blocos de madeira do mesmo tamanho (veja imagem abaixo) encontrada comumente em lojas de brinquedo

## Benefícios

### Aumenta a concentração e a paciência

É preciso muita paciência e concentração para encontrar um bloco solto e retirá-lo delicadamente sem fazer a torre desabar.

### Desenvolve habilidades motoras

É preciso braço firme e mão firme para não derrubar a torre.



## 64 Fazenda

Inúmeras fazendas recebem visitas de famílias com crianças pequenas. Embora em geral fiquem em área rural, se você mora numa cidade, não presuma que não haja uma fazenda perto de você, já que algumas áreas urbanas têm pequenas fazendas onde crianças podem lidar com alguns animais e alimentá-los.

As fazendas que recebem famílias não apenas são uma grande diversão como também são muito educativas. Seu filho poderá ver e ouvir animais que, até então, só conhece possivelmente por livros ou pela televisão, e poderá possivelmente tocar neles. Muitas fazendas convidam os jovens visitantes a lidar com alguns animais menores – uma ideia que pode parecer intimidante para seu filho, mas, depois que ele vir outras crianças segurando galinhas, porquinhos-da-índia ou coelhos, pode ser que ganhe confiança suficiente para experimentar pegar nos bichos.

Pode ser fascinante ver um carneiro sendo tosquiado, e seu filho descobrirá de onde vem a lã de sua blusa. Se houver oportunidade de observar alguém tirando leite de uma vaca, explique a ele que o leite vai acabar chegando a caixas como aquela que ele vê na geladeira. Você também pode conversar com seu filho sobre as frutas e os vegetais cultivados nas fazendas e os processos pelos quais eles passam antes de chegar ao prato.

Se seu filho tiver sorte, poderá ter a oportunidade de montar num pônei ou sentar num trator e fazer de conta que está dirigindo. Algumas fazendas oferecem passeios em que os visitantes podem circular numa carreta puxada por um trator. A fazenda também pode vender saquinhos de ração que seu filho pode despejar na mão para alimentar os animais.

Uma das atividades mais estimulantes numa fazenda é alimentar um animalzinho com uma mamadeira, o que acontece, por exemplo, quando há cordeiros recém-nascidos. Seu filho vai adorar alimentar um cordeirinho voraz com uma mamadeira – e ficará incrivelmente orgulhoso por lhe confiarem essa responsabilidade.

Leve um caderno de desenho para a fazenda e, se houver tempo para isso, deixe seu filho desenhar alguns dos animais que vir durante a visita.

---

## O que é necessário?

- Fazenda que recebe famílias
- Caderno de desenho e lápis

## Benefícios

### Ajuda seu filho a se sentir confortável perto de animais

Apresentando os animais a seu filho no ambiente seguro de uma fazenda, ele aprenderá rapidamente que não é preciso temê-los e que eles são fascinantes desde a aparência até o modo como se comportam.

### Ensina como funciona uma fazenda

Dependendo do tipo de fazenda que você visitar, seu filho descobrirá a origem de produtos como carne, leite, ovos, vegetais e lã.

### Estimula os sentidos

As fazendas são repletas de diferentes cheiros, sons e texturas. Estar perto de animais e lidar com eles são maneiras de introduzir seu filho a toda uma nova série de experiências sensoriais.

### Onde ir

Há muitos sites que oferecem detalhes sobre fazendas que recebem crianças. Possivelmente informam também detalhes sobre as instalações locais, bem como sobre atividades específicas, como lidar com animais e alimentá-los.





## 65 Ampliando a Visão

Com algo simples como uma lente de aumento seu filho pode descobrir um novo mundo em que as coisas vistas de perto podem parecer diferentes, estimulantes e surpreendentes. Comece com uma visão ampliada do açúcar e do sal sobre um papel de cor escura. A olho nu, eles parecem semelhantes, mas sob uma lente de aumento têm formato e textura bem diferentes.

Peça a seu filho para observar suas impressões digitais a olho nu e depois sob uma lente de aumento – ele ficará impressionado com as linhas espiraladas. Use uma almofada de tinta para fazer as impressões digitais de cada membro da família e desafie seu filho a identificar as diferenças nos desenhos. Transforme isso num jogo: recorte os conjuntos de impressões digitais, escreva atrás de cada um deles o nome da pessoa à qual pertence, misture-os e veja se seu filho consegue associar cada conjunto à pessoa correspondente.

Você também pode fazer uma experiência divertida usando uma lente de aumento e um ovo cru. Ponha o ovo numa jarra de vidro transparente, despeje um pouco de água fervente na jarra e tampe-a. Se seu filho olhar a jarra com lente de aumento, verá que o ar escapa em forma de bolhas pelos poros da casca do ovo.

Incentive seu filho a olhar todo tipo de coisa em sua casa usando a lente de aumento. Ajude-o a descobrir que a tela da televisão é feita de quadradinhos minúsculos ou que uma imagem reproduzida por uma impressora a jato de tinta é formada por um monte de pontinhos. Uma visão ampliada de seu olho ou do animal de estimação da família, por exemplo, deixará seu filho fascinado, assim como um olhar aproximado sobre uma fatia de fruta, um selo postal, uma nota de dinheiro, um cabelo ou um cílio. Incentive-o a fazer um desenho de alguma coisa que ele goste de olhar.

Seu filho descobrirá que o jardim ou o parque é repleto de coisas maravilhosas para examinar, e pelas quais ele talvez não se interessasse sem a lente de aumento, como plantas e insetos. Uma pedra levantada pode revelar um pequeno mundo fervilhando de vida. Capture alguns insetos – como uma formiga ou um besouro – num recipiente ventilado e leve-os para casa para que ele possa examiná-los em detalhes e talvez desenhá-los. (Para caminhadas na natureza, você pode comprar

recipientes pequenos que têm uma pequena lente de aumento em cima.)

Você pode fazer uma lente de aumento caseira usando água. Recorte um buraco num pedaço de papelão, ponha um papel-filme por cima e cole-o com fita adesiva. Em seguida, ponha o pedaço de papelão sobre um livro ou um jornal e pingue água sobre o papel-filme; mostre a seu filho como mexer a cabeça para ver as palavras em diferentes ângulos e observar como são ampliadas pela água.

### O que é necessário?

- Lente de aumento
- Almofada de tinta
- Ovo cru
- Jarra de vidro transparente com tampa
- Papelão
- Papel-filme
- Fita adesiva

### Benefícios

#### Incentiva seu filho a explorar seu meio ambiente

Uma coisa simples pode parecer extraordinária quando ampliada por uma lente de aumento, seja uma impressão digital ou a tela da televisão.

#### Ajuda a desenvolver o interesse pelo mundo natural

Plantas e pequenos insetos rastejantes parecerão muito mais interessantes quando seu filho puder observá-los com mais detalhes.



## 66 Casa de Boneca

Uma casa de boneca pode incentivar as brincadeiras imaginativas de seu filho e ajudá-lo a investigar e aprender sobre o mundo ao seu redor. Não precisa ser uma casinha cara, você pode criar um projeto para você e seu filho, transformando uma caixa de papelão gigante numa casa. Ponha pedaços de papelão verticais e horizontais dentro da casa, para criar andares e cômodos, e deixe seu filho colar papéis de boa qualidade ou papéis de parede coloridos nas paredes e pisos para dar um toque caseiro. Decorar uma casa de boneca pode ser como mobiliar sua própria casa. Seu filho poderá escolher os materiais que lhe agradam para fazer a casa do jeito dele.

Ele pode encher a casinha de todo tipo de objeto, desde bonecos até pequenos móveis e objetos de sua casa. Use, por exemplo, bolinhas de algodão como travesseiros, um lenço como coberta, ou embalagens pequenas – como caixas de passas, de sabonete ou de suco – para fazer camas e outros móveis. Seu filho poderá prender retalhos de tecidos para dar um retoque final.

Quando ele brincar com sua casa de boneca, sugira que encene rotinas diárias, desde levantar-se e vestir-se até ter refeições e ir para a cama. Ele pode até convidar “pessoas” para participar de uma festa na casinha.

A casa de boneca oferece uma boa oportunidade de ensinar a seu filho sobre as tarefas que você cumpre em casa. Mostre a ele o que as bonecas precisarão fazer para manter a casinha delas limpa e arrumada.

É possível também comprar um kit para montar uma casa de boneca, e é claro que há uma série de modelos já prontos, muitos dos quais já vêm com móveis e bonecas. Qualquer que seja o tipo que seu filho tenha à disposição, isso lhe dará horas de diversão e muitas oportunidades de descobertas.

### O que é necessário?

- Casa de boneca
- Miniaturas de pessoas e animais

*Para fazer uma casa de boneca:*

- Caixa de papelão grande
- Cola
- Papel de boa qualidade ou papel de parede colorido

*Qualquer um dos seguintes itens:*

- Bolinhas de algodão
- Lenço
- Pequenas embalagens de alimentos
- Retalhos

## Benefícios

### Desenvolve habilidades para construção

Quer você use uma caixa de papelão ou um kit para montar, fazer uma casa de boneca pode demorar algum tempo, principalmente se for uma casa grande com vários cômodos. Encaixar ou colar as partes e colocar ou prender os acessórios internos são atividades que exigirão um grau razoável de destreza e paciência.

### Estimula a imaginação

Uma casa de boneca dá à imaginação de seu filho uma oportunidade de correr solta – ao construí-la, mobiliá-la e brincar com o resultado final. Além de criar um ambiente único, ele terá um lugar onde poderá inventar histórias sobre as pessoas que vivem ali.





## Parte Três

# QUATRO ANOS

Num piscar de olhos, seu bebê bastante dependente se desenvolveu e se tornou uma pessoa independente que quer conversar e fazer perguntas inteligentes, e que vai gostar de atividades artísticas, físicas e intelectuais cada vez mais desafiadoras. Em algum momento ao longo do próximo ano, ele começará a frequentar uma escola, portanto procure aproveitar ao máximo esse tempo precioso com ele e fazer suas vontades o quanto puder.

**A**os quatro anos de idade, uma criança pode ter um vocabulário de mais de quinhentas palavras. Você provavelmente descobrirá que seu filho agora pode ter conversas elaboradas e formar frases longas e completas.

## Crescendo

O desejo de independência de seu filho continuará a aumentar rapidamente e pode ser que ele queira fazer várias coisas sozinho, como vestir-se, escovar os dentes, lavar e secar as mãos e passar muito tempo brincando de faz de conta.

Crianças gostam de copiar seus pais, seja experimentando suas roupas ou imitando seus trabalhos, as caras que eles fazem e o tom de voz. Pode ser que elas falem com voz de bebê ao conversarem com crianças menores ou usem uma voz mais madura quando estiverem com adultos. A vontade de imitar significa que elas gostarão de copiar modelos profissionais – como enfermeiras, bombeiros ou condutores de trem – principalmente se tiverem brinquedos que refletem essas profissões ([veja atividade 97, Interpretando um Papel](#)).

## Consciência social

Pode ser que você note que seu filho de quatro anos está cada vez mais sociável e tem talvez muitos amigos, sendo que um ou dois são os melhores companheiros. Muitas crianças têm um amigo imaginário nessa idade.

Seu filho provavelmente aprendeu a brincar com os coleguinhas de maneira cooperativa, compartilhando brinquedos e participando de brincadeiras como esconde-esconde. Ele terá mais consciência de sua idade, seu sexo e sua cor de pele, e das diferenças entre ele e os outros. Quando conflitos ocorrerem, pode ser que agora ele seja capaz de fazer

as pazes por meio de acordos e negociações. Ele também poderá mostrar empatia por amigos que estão chateados.

## **Melhorando a destreza**

A escrita e os desenhos de seu filho melhorarão incrivelmente à medida que suas habilidades motoras finas se desenvolverem. Ele poderá ter força suficiente na mão dominante para progredir bastante na escrita (*veja páginas 200 e 201*). Será capaz de copiar formatos simples com razoável precisão e é provável que inclua todos os traços principais ao desenhar uma pessoa ou uma casa.

Pode ser que agora seu filho tenha destreza suficiente para tentar dar laços (*veja atividade 99, Amarrando os Sapatos*), digitar e jogar videogames ([\*veja atividade 81, Computadores e Tablets\*](#)) ou usar uma pinça para inserir selos num álbum ([\*veja atividade 95, Selos do Mundo\*](#)).

## **Novos hobbies**

Dê a seu filho oportunidades de experimentar tantos passatempos diferentes quanto possível, para que ele possa descobrir seus talentos. Pode ser que ele agora seja fisicamente capaz de realizar atividades que exijam habilidade, como andar de skate e patinar no gelo. Nessa idade, é muito importante envolvê-lo em atividades que beneficiem sua coordenação mão-olho, principalmente se ele quiser participar de esportes com bola, como tênis e vôlei. Da mesma forma, atividades que fortalecem os músculos da perna e melhoram o equilíbrio o ajudarão em sua habilidade para jogar futebol, andar de bicicleta e subir em árvores.

Crianças adoram música e cantar, duas coisas que provavelmente se tornarão parte importante da vida de seu filho ([\*veja atividade 87, Estúdio de Gravação\*](#)). Pode ser que ele saiba a letra inteira de algumas de suas cantigas infantis preferidas.

Se você quiser incentivar seu interesse por arte, pode experimentar

projetos cada vez mais sofisticados, como criar um desenho para decorar uma camiseta ([veja atividade 72, Crie um Desenho para sua Camiseta](#)) ou visitar uma galeria de arte ([veja atividade 89, Galerias de Arte](#)).

Proporcionando a seu filho muitas oportunidades de aprender coisas novas e desenvolver novas habilidades, ele estará perfeitamente preparado para ingressar na escola.

## 67 Habilidades com Bola

Quando seu filho chegar aos quatro anos, pode ser que ele esteja pronto para começar a praticar algumas habilidades complexas com uma bola. Existem vários jogos que vocês podem praticar juntos e que ajudarão seu filho a desenvolver a capacidade de jogar e apanhar uma bola.

Usando uma bola de tênis macia, mostre a seu filho como jogá-la para o alto e apanhá-la com as duas mãos quando ela se aproximar do nível do rosto. Depois que ele começar a fazer isso direito, peça a ele para bater palmas tantas vezes quanto possível antes de apanhar a bola. Quanto mais alto ele jogá-la, mais palmas baterá.

Para ajudar seu filho a aprender a acompanhar a bola quando ela vier em sua direção, você pode praticar um jogo chamado “Jantar no cone”. Mostre a ele como segurar um cone de plástico diante de seu corpo usando as duas mãos. Em seguida, você fica a mais ou menos um metro de distância dele e joga a bola para o cone, incentivando-o a apanhar seu “jantar”. Depois que seu filho conseguir capturar uma bola no cone, incentive-o a pedir um pouco mais de jantar e veja se ele consegue apanhar uma segunda bola e depois uma terceira. Esse jogo pode ser invertido, de modo que você segure o cone e ele jogue a bola para você capturar. Tente fazer seu filho jogar a bola com a mão direita e depois com a esquerda. É particularmente importante seu filho se sentir confortável ao jogar a bola com a mão “errada” se ele desenvolver interesse por um esporte como o tênis, em que, para sacar, ele precisará jogar a bola no ar com a mão mais fraca e bater nela com a raquete que estará segurando com a mão dominante.

Para melhorar o equilíbrio e o trabalho com os pés, ponha a bola no chão e peça a seu filho para tocá-la com o pé direito e depois com o esquerdo sem deixar que ela se move. Quanto melhor ele fizer isso, mais rápido conseguirá trocar de pé; ele acabará conseguindo saltar de um pé para o outro enquanto estiver apenas tocando a bola.

Para combinar o desenvolvimento da capacidade de apanhar a bola com a melhoria do equilíbrio e do trabalho com os pés, fique a aproximadamente 90 centímetros de distância de seu filho, quique a bola na direção dele e peça a ele para apanhá-la. Ele deverá então quicar a bola de volta para você apanhá-la. Quando ele

aprender a fazer isso, veja se vocês dois conseguem se mover para o lado na mesma direção enquanto estão quicando a bola um para o outro e apanhando-a. Continue por uma distância de aproximadamente 20 metros – dando espaço – em uma direção e depois volte na outra direção até retornar ao ponto de partida.

## O que é necessário?

- Bolas de tênis macias
- Cones de plástico

## Benefícios

### Melhora a coordenação mão-olho e as habilidades motoras grossas

Jogar uma bola para cima e apanhá-la quando ela cair pode ser uma tarefa difícil para seu filho de quatro anos. Porém, quanto mais praticar, mais capaz ele será de cumpri-la. Seja paciente, porque pode ser que ele demore um pouco a dominar essa habilidade.

### Auxilia no movimento e no equilíbrio

Jogar uma bola para seu filho e dificultar cada vez mais para que ele a apanhe é uma maneira de ensiná-lo a mover as mãos e os pés e alterar o equilíbrio para apanhar a bola.

### Desenvolve habilidades importantes para esportes com bolas

Jogar e apanhar a bola são habilidades cruciais em esportes como vôlei, tênis e basquete. Quanto mais cedo uma criança começar a desenvolver essas habilidades, mais chances ela terá de alcançar seu pleno potencial quando estiver maior.





## **68 Sobre Duas Rodas**

Você pode começar a ensinar seu filho a andar de bicicleta a partir dos quatro anos – às vezes um pouco antes. É importante que ele esteja física e mentalmente preparado, para que não desanime e fique chateado por não aprender a pedalar.

Compre uma bicicleta do tamanho certo para seu filho. Ele deve conseguir alcançar o guidom com conforto e tocar o chão com os dedões dos pés. Se a bicicleta for alta demais, ele não se sentirá seguro e provavelmente perderá o controle e cairá. As bicicletas com rodas de 30 a 35 centímetros de diâmetro são recomendadas para crianças de quatro anos.

Muitas vezes as crianças começam a praticar em bicicletas com rodinhas estabilizadoras. Embora estas possam ajudar seu filho a se acostumar a sentar numa bicicleta e dominar o ato de pedalar, ele ainda precisará se equilibrar. Para isso, você pode retirar as rodinhas e os pedais e ajustar o selim para que este fique um pouco mais baixo, permitindo a ele sentar com as pernas retas e os pés no chão. Incentive-o a se movimentar, usando os pés para impulsionar a bicicleta para a frente, reduzir a velocidade e parar. Depois que ele conseguir se movimentar com rapidez, peça a ele para tirar os pés do chão e deslizar alguns segundos, aumentando o tempo à medida que se sentir mais confiante. Quando ele estiver preparado, mostre como virar e dirigir. Comece com curvas grandes – nada muito fechado – e depois experimente pôr discos ou cones no chão para ele circundá-los. ([Veja atividade 7, Minha Primeira Bicicleta](#)), para mais informações sobre dirigir uma bicicleta sem pedal.

Quando seu filho aprender a deslizar sobre a bicicleta, virá-la e olhar para a frente e ver para onde está indo, em vez de olhar para a bicicleta, ponha de novo os pedais e incentive-o a dar a partida, montado na bicicleta com um pé no chão e o outro no pedal. Peça a ele para dar impulso sobre o pedal para fazer a bicicleta se mover e mantenha uma das mãos levemente sobre seu ombro para lhe dar confiança suficiente para pedalar. Ele pode praticar pedalando em círculos grandes e percursos em formato de 8.

Nessa fase você pode focar em ensiná-lo a técnica de parar a bicicleta.

Provavelmente ele vai parar com os pés, mas deve aprender a apertar os freios e descobrir que são necessárias intensidades diferentes de pressão para parar aos poucos ou rapidamente. Depois que ele dominar essa habilidade, levante o selim de modo que quando o pedal estiver em seu ponto mais baixo a perna esteja levemente dobrada.

Se você tiver sua própria bicicleta, leve seu filho para acompanhá-lo lentamente, fazendo curvas grandes. Logo ele será capaz de participar de passeios de bicicleta em família.

### O que é necessário?

- Uma bicicleta apropriada para o tamanho de seu filho
- Um capacete de ciclista
- Discos ou cones de plástico

## *Benefícios*

### **Ensina uma habilidade vital**

Seja por diversão ou para ir à escola, pedalar é uma habilidade importante na vida, que precisa ser ensinada por um dos pais ou por alguém que cuida da criança – seu filho não aprenderá a andar de bicicleta em outro lugar.

### **Fortalece os músculos e melhora o equilíbrio**

Pedalar fortalece braços e pernas e melhora a coordenação – os membros precisam trabalhar juntos para apertar o pedal e dirigir simultaneamente.



## **69** Caçando Caranguejos

Caçar caranguejos é uma atividade comum em alguns lugares litorâneos, e que pode manter seu filho ocupado durante horas num passeio em família à praia. Você provavelmente encontrará caranguejos atrás de pedras ou algas, e por isso eles tendem a ser encontrados perto de cais, ancoradouros e praias onde haja muitas pedras e rochedos.

É fácil se preparar para caçar caranguejos. Tudo de que você precisa é um barbante com uma isca na ponta (pedacinhos de bacon, peixe ou frango crus ou cozidos são ideais). Pode ser que ajude amarrar um peso pequeno – como uma pedrinha – no barbante para mantê-lo firme quando o caranguejo tentar pegar a isca.

Amarre o barbante frouxo no dedo de seu filho e jogue a ponta com a isca numa parte de água onde provavelmente haja caranguejos. Quando ele sentir algo puxando o barbante, ajude-o a trazer a linha devagar, para que o caranguejo não se assuste e solte a isca. É preciso um pouco de habilidade para erguer o caranguejo sem que ele caia da linha, portanto seu filho precisará exercitar a paciência e estar preparado para fazer várias tentativas. Como alternativa, você pode comprar uma rede de pesca pequena e, quando ele encontrar um caranguejo, mostrar a ele como jogar a rede na água para apanhá-lo.

Incentive seu filho a olhar de perto o caranguejo e, se ele quiser tocá-lo, explique que é preciso cuidado, porque as garras podem prender um dedo e apertá-lo bastante. Mostre a ele como segurar a casca do caranguejo dos dois lados, com o polegar e o dedo indicador atrás das garras; isso protegerá suas mãos e não machucará o caranguejo.

Ponha os caranguejos que você e seu filho capturarem num balde pequeno com água do mar, pedras e algas, para que eles tenham um lugar para se esconder. Seu filho poderá dar nomes a eles. Ele se divertirá muito vendo-os no balde. Na hora de ir para casa, ele pode virar o balde na beira do mar evê-los correndo de lado e voltando para a segurança.

## O que é necessário?

- Barbante
- Isca (pedacinhos de bacon, peixe ou frango)
- Balde com pedrinhas
- Rede para pescar caranguejo (opcional)

## Benefícios

### Incentiva o interesse pela natureza

Seu filho ficará fascinado com o comportamento dos caranguejos e poderá passar horas vendo-os correr e tentando se esconder.

### Ensina a ter paciência

Pode ser que demore um tempinho para os caranguejos pegarem a isca, portanto seu filho terá que aprender a ser paciente.

### Melhora a destreza

Seu filho precisará segurar a linha quietinho e manobrá-la para uma posição em que atraia um caranguejo. Se ele puxar a linha muito rápido, poderá assustar o caranguejo ou fazê-lo soltar a isca, portanto é preciso um bom grau de controle de mão e braço para assegurar que a linha seja puxada o mais lentamente possível.





## 70 Faça um Violão

Crianças adoram correr os dedos sobre cordas de violão e dedilhá-las. É claro que você pode comprar um violãozinho numa loja de instrumentos musicais, mas será muito mais estimulante se seu filho ajudar você a fazer um violão. Tente envolvê-lo o máximo possível no processo de produção.

Comece fazendo o braço do violão, ao longo do qual correrão as cordas. Para isso, corte uma tira de papelão bem firme, semelhante em tamanho ao braço que você encontraria num violão infantil. Pegue uma caixa de plástico duro, como as de sorvete, e faça uma fenda de cada lado, de aproximadamente três centímetros, abaixo da borda. Cada fenda deve ser um pouco maior do que o braço do violão. Peça a seu filho para passar o braço do instrumento pelas duas fendas, de modo que haja mais ou menos três vezes mais papelão num lado da caixa do que no outro. Em cada uma das extremidades do braço, faça três ou quatro ranhuras, a mais ou menos um centímetro de distância uma da outra, dependendo da largura do braço. Estique tiras elásticas de diferentes espessuras e comprimentos sobre as ranhuras de modo que elas corram pelo comprimento do braço e fiquem tensas. Ponha um pedacinho de papel dobrado em cada extremidade onde os elásticos entram nas ranhuras para deixar as tiras um pouquinho acima do nível do braço do violão. Agora o violão de seu filho está pronto para ser tocado.

Para fazer com que o violão pareça mais realista, você pode cortar um formato curvo num pedaço de papelão grande e fazer um buraco no centro. Comprima o corpo da caixa no buraco – isso tornará o som do violão um pouco mais alto. Para fazer um violão mais colorido, seu filho pode pintar o papelão e até a caixa central. Pode também cobrir o papelão com adesivos. Logo ele aprenderá que cada “corda” do violão faz um som diferente, dependendo da espessura e de quanto é esticada. Descobrirá também que quando ele aperta a corda com o dedo, para torná-la mais curta, e em seguida puxa o restante da corda com a outra mão, o som muda. Esta é uma boa maneira de apresentar seu filho a um instrumento musical e aumentar sua compreensão de que cada instrumento de corda faz um som diferente.

Vá a uma loja de instrumentos, olhe os violões e compare-os com aquele que você fez. Talvez até seu filho tenha permissão para dedilhar um pouco um deles – afinal

de contas, ele poderá se tornar um cliente num futuro próximo...

## O que é necessário?

- Caixa ou pote de plástico
- Papelão bem firme
- Tesoura ou estilete
- Tiras elásticas
- Papel
- Tinta e adesivos (opcional)

## Benefícios

### Ensina como um instrumento musical é feito

Fazer um violão dará a seu filho uma ideia de como um instrumento de corda é fabricado. Fale sobre diferentes instrumentos de corda e sobre como um princípio semelhante se aplica a todos eles.

### Desenvolve habilidades de construção

Seu filho descobrirá como vários objetos comuns podem ser combinados para criar algo estimulante.

### Demonstra como reciclar e reutilizar

Esta é uma ótima maneira de reciclar materiais para criar algo útil e divertido.

### Promove o interesse por tocar um instrumento

Talvez seja apenas um violão artesanal, mas essa atividade pode despertar o interesse por aprender a tocar um instrumento musical. Você pode comprar um violãozinho adequado para crianças de quatro anos.





## 71 Boliche

Aos quatro anos, seu filho deverá ser capaz de jogar uma bola. O boliche pode ajudá-lo a desenvolver essa habilidade de um modo que sua mira melhore.

Reúna várias garrafas de plástico e prepare um espaço de maneira a criar uma pista de boliche, dentro ou fora de casa. Ponha dez garrafas arrumadas de maneiras diversas. Elas podem ser alinhadas da direita para a esquerda, em linha reta ou formar um desenho, por exemplo: um triângulo, como num boliche de verdade, com uma à frente, duas atrás, depois três e finalmente quatro. Se seu filho acertar a primeira garrafa, pode ser que derrube as outras de trás.

Usando uma bola de tênis ou de plástico, mostre a seu filho como rolar a bola na direção das garrafas e verifique quantas ele consegue derrubar. Conte em voz alta quantas caíram, depois conte as que restaram. Retire aquelas que foram derrubadas e deixe que ele jogue de novo para ver quantas garrafas restantes consegue derrubar. Festeje bastante cada vez que as garrafas caírem. Cada jogador faz duas tentativas de derrubar tantas garrafas quanto possível. Depois, estas são arrumadas de novo e o jogador seguinte joga. Desenhe uma tabela com os nomes das pessoas que estão jogando e anote quantas garrafas cada uma delas derrubou. O vencedor é aquele que derrubou mais garrafas após dez rodadas.

Para um programa mais animado, leve seu filho a uma pista de boliche e deixe-o experimentar o jogo de verdade. Peça bolas pequenas com buracos adequados para os dedos de uma criança. Muitas pistas oferecem protetores que impedem que a bola caia na caneleira, mantendo-a na pista, para que seu filho tem uma chance muito maior de acertar algumas garrafas.

Outro jogo que você pode ensinar a seu filho é bocha. O primeiro jogador lança uma bolinha pelo chão. Em seguida, vocês se revezam para rolar ou jogar uma bola maior com o objetivo de acertar a bolinha. Seu filho poderá praticar a mira num alvo pequeno e aprenderá a lançar uma bola a distâncias variadas.

### O que é necessário?

- Garrafas de plástico

- Bolas de tênis ou outra bola pequena
- Conjunto de bocha infantil

## *Benefícios*

### **Desenvolve habilidades motoras finas**

Seu filho desenvolverá a habilidade de jogar uma bola em linha reta para um alvo, bem como aprenderá a se concentrar para controlar a direção da bola. Ele precisará controlar o braço para jogar, ou rolar a bola na velocidade ou altura certa para obter o resultado desejado.

### **Melhora o conhecimento de números**

Contar em voz alta o número de garrafas derrubadas e aquelas que restaram ajudará a melhorar a compreensão dos números.



## **72 Crie um Desenho para sua Camiseta**

Ajudar seu filho a fazer um desenho para sua camiseta não apenas lhe poupará dinheiro, como será uma ótima maneira de estimular sua imaginação e incentivá-lo a se expressar por meio de suas roupas. Além disso, demonstrará como a arte pode ser usada para criar algo prático e de longa duração, diferentemente de desenhar sobre uma folha de papel que depois é jogada fora.

Pacotes de camisetas brancas ou coloridas são baratos e fáceis de encontrar. Seu filho precisará usar materiais adequados para desenhar sobre tecido, do contrário, o desenho sairá quando você lavar a camiseta. Ele poderá deixar a imaginação correr solta ao desenhar ou pintar sobre a camiseta. Ou então poderá copiar uma imagem de seu livro de história ou revista preferido. Como alternativa, poderá usar estêncis para desenhar sobre a camiseta e em seguida colorir o desenho usando canetas próprias para tecido.

Se seu filho tiver um personagem famoso favorito, você pode baixar uma imagem dele da internet e imprimi-la. Depois, simplesmente ponha a impressão embaixo da parte da frente da camiseta e deixe seu filho fazer o contorno das linhas e até colorir o personagem. Ele pode criar uma série inteira de camisetas dessa maneira, cada uma delas com um personagem diferente na frente.

Para os mais ambiciosos, fitas, glitter, lantejoulas e outros acessórios brilhantes podem ser acrescentados à imagem. Cole-os no desenho usando cola para tecido – isso garantirá que permaneçam no lugar quando a camiseta for lavada. Além de aumentar o interesse do seu filho por desenho, isso produzirá texturas maravilhosas.

### **O que é necessário?**

- Camiseta simples, branca ou colorida
- Pincéis
- Tinta para tecido

- Canetas para tecido
- Cola para tecido
- Glitter
- Fitas
- Lantejoulas
- Estênceis

## Benefícios

### Desenvolve a imaginação

Criar desenhos para camisetas permite à criança usar a imaginação e depois mostrar o resultado para a família e os amigos. Os desenhos de seu filho podem ser simples pinceladas ou mais complexos, como rostos de pessoas e animais malhados. Tudo depende da imaginação e da capacidade artística da criança.

### Incentiva a expressão da individualidade

Cada criança é única e cada camiseta que seu filho desenhar será igualmente única. Essa atividade permite a ele expressar sua individualidade.

### Demonstra técnicas artísticas diferentes

Uma das boas coisas de criar desenhos para camisetas é que são muitas as possibilidades artísticas. Seu filho pode experimentar tintas, canetas para tecido e estênceis para fazer seus desenhos e depois experimentar colar materiais por cima, para os retoques finais.

### Melhora as habilidades motoras finas

Pintar, desenhar, colorir e colar glitter ou contas são atividades precisas que exigem um nível razoável de destreza, o que melhora com a prática.



## 73 Pesos e Medidas

Pesar e medir são habilidades importantes na vida, e sua casa é repleta de possibilidades de ajudar seu filho a aprendê-las.

Na cozinha, deixe seu filho usar a balança para pesar diferentes alimentos. Você pode fazer juntos uma receita que envolva muitos pesos e medidas. Seu filho pode despejar cada ingrediente na balança e depois acrescentar ou retirar pequenas quantidades até chegar ao peso desejado. Ele aprenderá que uma lata de alimento pode ter um peso muito diferente do mesmo volume de outro alimento; demonstre a diferença de volume entre uma colher de chá e uma colher de sopa.

Procure no armário coisas diferentes para pesar – desde um saco de batata frita, que é grande, mas muito leve, até uma lata de atum, que é pequena, mas muito mais pesada.

Uma ida ao supermercado ou à mercearia é uma ótima oportunidade de praticar o ato de pesar alimentos. Faça um jogo de adivinhação com seu filho: pergunte quanto ele acha que uma maçã pesa, depois ponha a fruta na balança e veja se ele está certo. Acrescente outras maçãs e veja como isso afeta o total.

Além de medir quantidades de alimentos, crie um projeto em que seu filho tenha que procurar pela casa coisas pequenas para pesar e depois anotar os resultados (você pode anotar). Experimente até mesmo pesar um balão inflado para demonstrar algo que é grande, mas pesa muito pouco.

Despeje algum líquido numa jarra medidora e mostre a seu filho como medir fluidos, indicando a diferença entre um mililitro e um litro.

Use uma balança de banheiro para mostrar quanto ele pesa e faça uma tabela na qual ele registrará seu peso; com o passar do tempo, ele verá que, à medida que fica mais alto, seu peso aumenta. Explique que crianças crescem naturalmente e que a alimentação está ligada ao nosso crescimento.

Em vez de fazer uma escala para medir o crescimento, você pode comprá-la numa loja de brinquedos ou, se quiser uma opção mais tradicional e mais barata, pedir a seu filho para ficar atrás da porta e marcar sua altura com um lápis ou uma caneta de tinta lavável. Marque sua própria altura para que ele possa ver que está ficando do seu tamanho. Você também pode explicar a ligação entre pesar mais e crescer

mais.

## O que é necessário?

- Alimentos diversos
- Balança de cozinha
- Colheres para medir
- Objetos domésticos
- Balão
- Jarra medidora
- Balança de banheiro
- Escala para medir o crescimento

## Benefícios

### Introduz o conceito de pesos e medidas

Pesar e medir são habilidades importantes que seu filho usará na cozinha, em projetos científicos e em muitas outras circunstâncias à medida que crescer. Essas atividades demonstram a diferença entre gramas e quilogramas e entre centímetros e metros, e seu filho descobrirá que sólidos podem ter o mesmo peso, mas volumes diferentes, dependendo de sua densidade.

### Demonstra a química da culinária

Fazer uma receita complexa, com muitos ingredientes, ajudará seu filho a avaliar que comidas muitas vezes precisam ser feitas de maneiras específicas que exigem muitos pesos e medidas precisos para se chegar ao produto final correto.

### Melhora a habilidade matemática

Pesar e medir são atividades que com frequência envolvem adicionar e subtrair. Portanto, podem demonstrar a seu filho que tirar alguma coisa faz o número diminuir, enquanto adicionar faz o número aumentar.





## 74 Chaves e Fechaduras

Existe uma grande variedade de formatos e tamanhos de chaves e fechaduras, e seu filho está agora numa idade em que tem destreza manual para aprender a usá-las. Reúna tantas chaves quanto puder em casa e mostre a ele como trancar e destrancar portas, cadeados e correntes de bicicleta.

Misture as chaves e desafie-o a adivinhar qual é a chave que abre cada fechadura. Certifique-se de guardar as chaves em lugar seguro, porque depois que souber como uma chave funciona e qual a fechadura que ela abre, seu filho poderá querer usá-las quando você não estiver olhando.

### O que é necessário?

- Chaves e fechaduras

### Benefícios

#### Ensina a usar uma chave para abrir uma fechadura

Seu filho aprenderá como uma fechadura pode ser aberta por uma chave específica, e que você não pode usar a mesma chave para abrir diferentes fechaduras. Ele também aprenderá como os formatos de chave diferentes são importantes.

#### Melhora a destreza

É preciso um certo grau de precisão para empurrar uma chave dentro de uma fechadura e virá-la. Seu filho aprenderá que precisa variar a força para virar chaves em diferentes fechaduras.



## 75 Bazar Beneficente

Ir a um bazar beneficente pode abrir os olhos de seu filho para o fato de que quando as roupas ficam muito pequenas ou quando objetos já não interessam, eles não precisam ser jogados fora, pois podem ser usados por outras pessoas. Seu filho pode ajudar a pôr itens indesejados numa sacola e depois ir com você a um bazar beneficente para dar a sacola a um assistente, que poderá se dispor a explicar a ele que outras crianças adorariam ter suas roupas, brinquedos ou livros velhos.

Explique que muitas coisas no bazar já pertenceram a outras pessoas e que o dinheiro obtido com a venda dessas coisas poderá ajudar animais ou pessoas idosas, deficientes, doentes ou pobres.

### O que é necessário?

- Bazar beneficente local

### Benefícios

#### Ensina sobre reciclagem

Seu filho descobrirá que as coisas que ele já não quer não precisam ser jogadas fora, pois podem ser usadas por outras crianças.

#### Demonstra o valor de novo *versus* velho

Discutir a ideia de que objetos de segunda mão custam muito menos do que quando são novos evidencia o fato de que os objetos têm um valor.

#### Promove o conceito de caridade

Falar sobre o propósito dos bazares beneficentes ensinará a seu filho que as pessoas não têm as mesmas condições financeiras.



## 76 Tênis

Com os equipamentos certos, existem muitas coisas que uma criança de quatro anos pode fazer para começar a desenvolver sua habilidade para jogar tênis. Você precisará comprar uma raquete de tênis infantil (de preferência de 48 centímetros ou no máximo 53), que é relativamente barata em comparação às raquetes de adultos. Você também precisará de bolas de minitênis vermelhas, que são maiores, mais leves e mais macias do que as bolas de tênis comuns. São chamadas de bolas de minitênis porque com frequência são usadas numa quadra pequena, com rede menor do que a rede normal. Alugue uma quadra de tênis ou, se isso não for possível, veja se consegue encontrar uma área numa praça ou parquinho que seja delimitada por linhas.

Demorará algum tempo para que seu filho consiga realmente jogar uma bola de tênis sobre a rede, e muito mais tempo para ele conseguir bater bola com você ou outra criança. Portanto, comece com alguns jogos simples que são desafiantes, mas não difíceis demais – esta é uma boa maneira de introduzir seu filho ao tênis sem cansá-lo ou desestimulá-lo.

Por exemplo, mostre a ele como usar a raquete para empurrar uma bola macia ao longo das linhas numa quadra de tênis, numa quadra de basquete ou num campinho. Quanto mais ele fizer isso, mais rápido e mais preciso se tornará. Se você estiver numa quadra de tênis, pode desafiá-lo a correr ao longo das duas linhas laterais paralelas.

Você também pode experimentar um jogo chamado “Rodando o mundo”: ponha uma bola sobre sua raquete e mostre a seu filho como rolá-la em torno da borda interna do aro sem deixá-la cair. Quando ele aprender a fazer isso, você pode evoluir o jogo, fazendo de conta que a bola é uma batata quente que ele precisa passar para você, rolando-a da borda da raquete para a sua raquete antes que ela fique quente demais. Role-a de uma raquete para outra mais de uma vez, e se um de vocês derrubá-la, grite “Splat”.

Para fazer um jogo mais avançado, segure uma bola um pouco abaixo da raquete de seu filho e deixe-a cair. A cada quique, seu filho terá que tocar na bola levemente, empurrando para baixo até ela parar de quicar. Incentive-o a dizer “Agora vai

“dormir” enquanto faz o exercício.

Uma atividade bastante popular com crianças é um tipo de queimada, para o qual você precisará de algumas bolas macias. Peça a seu filho para ficar perto da rede enquanto você fica na linha de fundo e joga as bolas suavemente para ele, pelo chão e pelo ar. O objetivo é ele sair do caminho para evitar ser tocado pela bola.

## O que é necessário?

- Bolas de minitênis vermelhas
- Raquete de tênis infantil
- Acesso a quadra de tênis ou praça
- Raquete de tênis para você

## Benefícios

### Melhora o controle motor fino

Levará algum tempo para seu filho desenvolver as habilidades motoras finas necessárias para controlar uma bola com uma raquete. Porém, assim como em todos os esportes, quanto mais ele praticar, melhor será seu desempenho.

### Desenvolve a força

Equilibrar uma bola de tênis sobre uma raquete e aprender a empurrá-la e quicá-la são atividades que fortalecerão o braço com que seu filho jogará. E quando ele estiver pronto para jogar, será mais fácil lançar a bola sobre a rede.

### Melhora a coordenação mão-olho

Para jogar tênis bem, você precisa bater a bola no meio da raquete. Quanto mais seu filho for incentivado a fazer contato com a bola, melhor será seu sincronismo.



## 77 Faça um Filme

Nunca foi tão fácil fazer um filme amador: câmeras digitais, tablets e muitos telefones celulares têm uma função de vídeo. Isso significa que qualquer pessoa pode ser um cineasta iniciante, e seu filho não é exceção. Ele ficará muito animado ao se ver num vídeo e, além de filmá-lo, mostre a ele como filmar você.

Demonstre como operar a câmera e usar os controles de zoom. Mostre como inclinar a câmera para cima e para baixo e girá-la da esquerda para a direita. Se você tiver acesso a um tripé, ele será muito útil, porque seu filho talvez tenha dificuldade para manter a câmera estável.

Para aqueles que têm facilidade para lidar com tecnologia, é relativamente fácil baixar seus arquivos de vídeo num computador via Bluetooth, cabo de USB ou cartão de memória e editá-los juntos para fazer um curta-metragem. A maioria dos computadores hoje vem com um programa de edição de vídeo fácil de usar, que permite fazer cortes e reorganizar sequências. Você pode até acrescentar título de abertura, legendas e música. Deixe seu filho ajudá-lo em cada etapa do processo de produção do filme, explicando a ele o que você está fazendo. Você pode salvar seu filme finalizado como arquivo ou passá-lo para um CD ou DVD, e seu filho pode dá-lo de presente a amigos ou parentes.

Se seu filho demonstrar um interesse particular em fazer filmes, você pode criar algo mais sofisticado com ele, investindo num programa de edição em computador que inclua muitos efeitos especiais, como usar uma tesoura de animação para cortar uma sequência ao meio ou fazer o filme enrolar, formar uma bola e voar para fora da tela de modo a revelar a sequência de imagens seguinte. Seu filho se divertirá muito ajudando você a experimentar diferentes efeitos especiais e verificando quais deles funcionam bem e quais são simplesmente divertidos! Esse programa vem com uma biblioteca de músicas, portanto vocês podem se distrair muito criando uma trilha sonora para o filme.

### O que é necessário?

- Câmera, tablet ou telefone capaz de filmar

- Tripé (opcional)
- Computador com programa de edição de vídeo

## Benefícios

### Introduz à tecnologia moderna

Operar uma câmera de vídeo (de qualquer tipo) dará a seu filho um conhecimento básico sobre como manusear controles pequenos, e muitas vezes intrincados. Ele aprenderá como um filme é feito e experimentará a diversidade da tecnologia moderna.

### Desenvolve atividades criativas

Mesmo sequências simples exigem um certo grau de criatividade, já que seu filho decidirá as imagens que quer filmar, como enquadrá-las e se usará zoom ou não. Escolher as imagens de que ele mais gosta e selecionar a música para complementar o produto final também são maneiras de incentivá-lo a ser criativo.

### Proporciona um registro da vida de seu filho

As crianças adoram assistir a filmes em que aparecem, e acham particularmente divertido ver como cresceram e como seu comportamento e suas habilidades mudaram com o tempo.





## 78 Controle Remoto

Crianças adoram brincar com brinquedos que têm controle remoto – tais como aviões, helicópteros, trens, carros e até dinossauros –, embora no início precisem de um bocado de orientação sobre como usar os controles. Os carros e caminhões com controle remoto são os favoritos de muitas crianças e são muito fáceis de usar. Eles vêm totalmente montados, portanto, tudo o que você precisa fazer é providenciar pilhas e mostrar a seu filho como operar o controle remoto.

Você pode criar um percurso com obstáculos na sala, no jardim ou num caminho do parque local e incentivar seu filho a se desviar deles. Apenas tenha cuidado para o brinquedo não bater em nada valioso, como um móvel.

Também existem carros com controle remoto que circulam numa pequena pista de corrida. São muito divertidos e há kits criados especificamente para crianças menores. Se seu filho fizer o carro andar rápido demais, ele acabará saindo da pista, portanto ele precisará aprender a controlar o acelerador. Quando ele estiver maior, há carros maiores e mais velozes e pistas para experimentar, que testarão mais suas habilidades. Os aviões e helicópteros com controle remoto proporcionam um ótimo dia no parque, porém você terá que dar uma orientação, porque é provável que seu filho cause um acidente se estiver agindo por conta própria!

Os trenzinhos elétricos existem há muito tempo e ainda são populares entre as crianças, bem como entre muitos adultos. Você usa um controlador para dirigir o trem pelos trilhos, que podem ser tão simples ou tão grandiosos quanto você e seu filho quiserem – você pode ampliar aos poucos o cenário, incluindo diversos trens, mais trilhos, estações, pontes, prédios e até pessoas. ([Veja atividade 56, Piui, Piui!](#))

Os barcos com controle remoto vão desde lanchas até navios piratas e submarinos. Numa extremidade da escala estão os modelos pequenos, adequados para um tanque de peixes ou uma piscininha inflável, e na outra extremidade estão os barcos maiores, que podem ser usados num reservatório de água ou num lago.

### O que é necessário?

- Brinquedo com controle remoto

# Benefícios

## Melhora as habilidades motoras finas

Controlar os movimentos de um veículo exige habilidade ao manusear uma alavanca de comando ou um dial. Seu filho precisará aprender a regular a pressão aplicada para controlar a direção, a altura e a velocidade.

## Incentiva o uso de habilidades de construção

Os trilhos de trem e as pistas de corrida de carros contêm diversos componentes curvos e retos que precisam ser encaixados para formar um circuito. Isso exige seguir as instruções para assegurar que as peças sejam fixadas corretamente.

## Desenvolve a compreensão de controles remotos

Seu filho descobrirá que pode controlar todo tipo de aparelho por controle remoto, não apenas para açãoá-los, mas também para fazê-los se movimentar para cima e para baixo e para a direita e a esquerda. Ele também perceberá que a velocidade pode ser controlada remotamente.





## 79 Contar uma História

Quando chegar aos quatro anos, seu filho já terá ouvido centenas de histórias, portanto terá aprendido sobre todos os tipos de personagens – humanos, animais e até veículos – e sobre uma ampla variedade de lugares, como castelos, florestas e mares. Ele também estará familiarizado com as coisas que acontecem nesses lugares, seja esconder-se, perseguir ou navegar. Você pode ajudá-lo a exercitar a imaginação – e a sua própria imaginação também – inventando histórias com ele.

Comece pedindo a seu filho para sugerir três personagens para a história – por exemplo, uma princesa, um mago e um leão – e depois junte os personagens para formar uma historinha. Por exemplo, era uma vez uma princesa que foi transformada num leão por um mago. Faça a história tão colorida quanto sua imaginação permitir. Peça a seu filho para usar os mesmos personagens para fazer sua própria historinha. Simplifique no início e depois acrescente mais lugares e ação às suas histórias, incentivando-o a fazer o mesmo.

Use o tom de voz para tornar as histórias emocionantes, criando tensão quando houver um pouco de perigo e adotando um tom mais leve quando houver um final feliz. Você verá que seu filho copiará seu estilo.

Depois que ele estiver confortável com o conceito de contar uma história, experimente fazer histórias junto com ele. Assim, você cria a primeira ideia – como uma rainha ou um rei decidindo que quer construir um novo castelo e tentando definir quais seriam os animais que morariam ali. Finalize sua ideia com uma pergunta, a fim de tornar mais fácil para seu filho apresentar a próxima ideia. Continue por tanto tempo quanto puder, tentando desenvolver a história o máximo possível. Se você tiver dificuldade com o final, sempre poderá usar “e viveram felizes para sempre”.

Para uma variação, você pode escrever uma longa lista de personagens, lugares e ações, recortá-los e separá-los em três pilhas. Cada um de vocês vai à pilha e escolhe um personagem, um lugar e uma ação, portanto vocês criam uma combinação diferente a cada história. Assim, não haverá duas histórias iguais.

Para tornar as histórias mais pessoais, inclua na pilha de personagens membros de sua família, bem como alguns amigos e animais de estimação. Incluindo o

nascimento de seu filho como uma parte maravilhosa de uma história, você o ajudará a se sentir importante e integrado.

## O que é necessário?

- Uma boa imaginação

## Benefícios

### Desenvolve a imaginação

Contar histórias é uma maneira bastante eficiente de estimular a imaginação de seu filho; as ideias virão de dentro, já que ele não terá referências visuais para ajudá-lo.

### Melhora as habilidades de linguagem

Contar histórias juntos ajudará a aumentar o vocabulário de seu filho, uma vez que você o introduzirá a novas ideias e às palavras que podem conectar essas ideias. Isso ajudará a melhorar sua construção de frases e o ensinará a ligar substantivos a verbos. Ele também aprenderá a usar adjetivos para tornar as histórias mais emocionantes e coloridas. Além disso, contar histórias beneficiará sua fala e o ajudará a desenvolver confiança para falar em voz alta.

### Estimula a interação entre pai/mãe e filho

Inventar histórias com seu filho é uma maneira maravilhosa de interagir com ele e trabalhar como equipe para criar algo totalmente original.



## 80 Soltar Pipa

Soltar uma pipa num dia de vento pode ser muito divertido para uma criança pequena. Tente escolher um dia em que as condições do tempo sejam boas: se o vento estiver fraco demais, a pipa não voará; se estiver forte demais, será difícil controlá-la. O vento médio – quando as folhas se mexem e os arbustos se mexem um pouco – é bom e permitirá a você fazer a pipa voar e dançar no ar.

Existem centenas de pipas diferentes disponíveis no mercado, mas será mais gratificante para seu filho se ele puder fazer sua própria pipa e decorá-la. Se você sabe dar nós, é bem fácil fazer uma pipa.

Desenhe um formato de diamante numa folha de papel A3, sendo a metade de baixo do diamante mais comprida do que a parte de cima (se você desenhar uma linha imaginária horizontalmente entre as duas pontas mais próximas do diamante, terá dois triângulos de tamanhos diferentes). Recorte o desenho para criar o corpo principal da pipa. Peça a seu filho para colorir por partes o diamante ou desenhar formatos ou grandes chamas vermelhas para dar um efeito vibrante. Em seguida, serre ou corte duas varetas de modo que uma delas tenha a mesma altura do diamante no ponto mais longo e a outra tenha a mesma largura de ponta a ponta. Amarre-as juntas, tão apertadas quanto possível no ponto em que se cruzam. Faça um furo em cada ponta do diamante e empurre as extremidades das varetas nos furos para fixá-las no lugar. Você pode usar uma linha para assegurar que as varetas fiquem firmes.

Corte um pedaço de linha um pouco mais comprido do que a vareta horizontal e amarre-o com firmeza em cada extremidade da vareta – isso criará uma alça para carregar a pipa. No centro da alça, amarre outro pedaço de linha – que fará a pipa voar. A linha precisará ter alguns metros de comprimento para a pipa alcançar um voo decente.

Para decorar a pipa, peça a seu filho para escolher algumas fitas ou papéis coloridos e cole-os nos cantos para criar rabos. Seu filho agora está pronto para soltá-la!

Encontre um bom lugar para soltar sua pipa. Campos, parques e praias são os locais ideais; quanto mais espaço você tiver, mais alto sua pipa poderá voar sem

perigo para outras pessoas. Tente manter distância de árvores – além do risco óbvio de a pipa ficar presa num galho, o vento que passa sobre a copa da árvore é instável e pode dificultar o voo da pipa.

Para fazer uma pipa voar, comece ficando de costas para o vento. Se houver vento suficiente, a pipa começará a voar e se distanciar. Se a pipa afundar o rabo primeiro, pode ser que haja muito pouco vento; se houver vento demais, pode ser que ela desça de cabeça ou comece a girar. Se as condições do tempo forem boas para fazê-la voar, passe a linha para seu filho e deixe-o fazer uma tentativa.

## O que é necessário?

- Papel A3
- Tesoura
- 2 varetas de madeira
- Rolo de linha
- Fitas ou papéis coloridos
- Cola

## Benefícios

### Demonstra efeitos de aerodinâmica

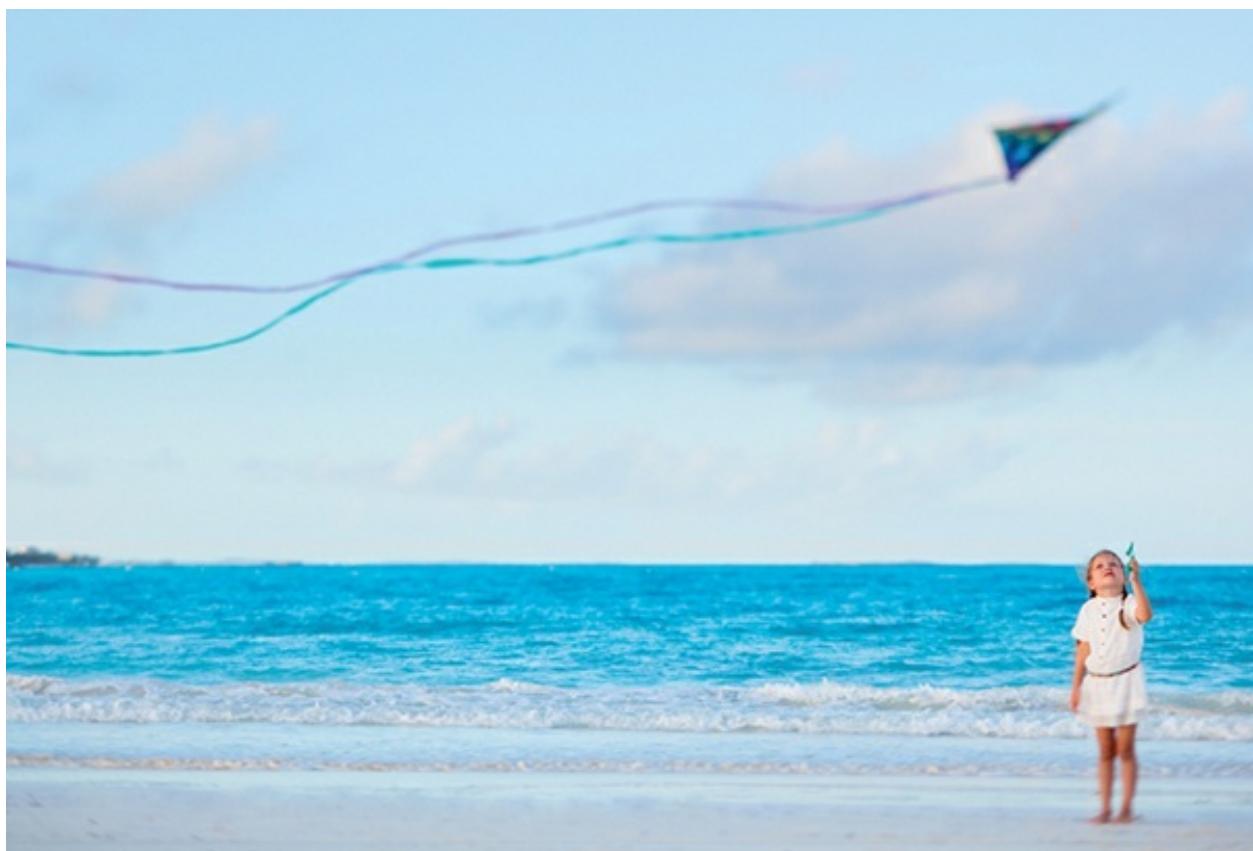
Seu filho descobrirá como o vento faz a pipa avançar, subir e descer.

### Ensina habilidades práticas

Ajudar um adulto a fazer uma pipa é uma boa maneira de aprender que objetos feitos pelo homem têm um papel importante na vida moderna, muitas vezes exigem uma construção cuidadosa e não surgem como mágica em sua forma final.

### Melhora as habilidades motoras

Seu filho precisará aprender a segurar firme a linha para impedir que a pipa seja arrancada de suas mãos.



## **81 Computadores e Tablets**

Quer você goste ou não, os computadores se tornaram parte de nossa vida diária e muitas crianças pequenas estão ávidas para usá-los, principalmente quando costumam ver seus pais fazendo isso. Embora os computadores não devam substituir o aprendizado por meio da interação pessoal, com pais ou professores, seu filho se beneficiará, quando estiver maior, se já tiver uma compreensão básica da tecnologia do computador. Computadores relativamente baratos e criados especificamente para crianças estão disponíveis no mercado. Eles podem ajudar no desenvolvimento de seu filho de várias maneiras e são muito mais do que apenas um brinquedo. Ter um computador especificamente para o uso de seu filho também significa que o seu computador não correrá riscos e danos causados por mãos sujas ou bebidas derramadas.

Se você está pensando em comprar um computador para seu filho, uma opção é um laptop de design colorido, com uma série de atividades de aprendizado que podem ajudar na fala, na leitura, na matemática e em ciência. O objetivo é tornar o aprendizado divertido, e muitos aplicativos são criados com essa finalidade. Com frequência há níveis crescentes de dificuldade para atender às crianças desde a idade pré-escolar até vários anos depois. Assim, depois que seu filho conquistar o nível um, ele poderá passar para o nível seguinte. Isso significa que você está investindo numa máquina que deverá beneficiar seu filho durante vários anos, até ele estar pronto para passar para um computador com especificações mais elevadas. O uso de um computador dará a seu filho a oportunidade de desenvolver habilidades de digitação num teclado padrão e de manuseio do mouse – habilidades que serão inestimáveis quando ele estiver maior.

Em vez de um laptop, você pode optar por um tablet, que tem uma tela sensível ao toque, câmera (que pode tirar fotos e gravar vídeos) e uma seleção de atividades e jogos criativos, como um estúdio de arte que permite a seu filho pintar e desenhar numa tela com os dedos. Alguns tablets podem ser conectados sem fio a um computador, para baixar jogos e atividades apropriados à idade da criança.

Compartilhe com seu filho o tempo em que ele estiver usando o computador,

ajudando-o a aprender como acessar e realizar várias atividades de aprendizado.

## O que é necessário?

- Um laptop ou tablet com tela sensível ao toque e adequado para uma criança de quatro anos

### Limite o tempo de uso

A American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria) recomenda que as crianças não utilizem qualquer tipo de mídia de entretenimento por mais de uma ou duas horas por dia, uma vez que é importante elas passarem algum tempo brincando ao ar livre, lendo, cultivando hobbies e usando a imaginação em brincadeiras livres. Portanto, certifique-se de limitar o tempo de seu filho no computador, porque ele precisa estar ativo durante várias horas do dia para crescer saudável e desenvolver habilidades sociais.

## Benefícios

### Ajuda na habilidade matemática

Os jogos infantis no computador baseados em contagens e nas operações básicas de adição e subtração tornam divertido o aprendizado da matemática.

### Aumenta o vocabulário

Computadores podem oferecer inúmeras palavras e frases que ajudarão seu filho a reconhecê-las e a aprender como elas soam.

### Incentiva a criatividade musical

Existem aplicativos que permitem a seu filho usar um microfone para cantar com a música ou tocar um teclado de piano na tela.

### Melhora a memória

Jogos que desafiam seu filho a se lembrar de imagens e responder a perguntas sobre o que ele acabou de ver testam suas habilidades de memória.

### Desenvolve a independência

Seu filho se acostumará a aprender sozinho, o que incentiva a independência e melhora a concentração.

### Melhora a coordenação mão-olho

Aprender a digitar e a usar o mouse e uma tela sensível ao toque ajudará nas habilidades motoras

finas e na coordenação mão-olho.



## 82 Contando Dinheiro

O dinheiro faz o mundo girar, diz o ditado. Agora que seu filho está numa idade em que tem uma compreensão básica dos números, ele pode começar a aprender sobre dinheiro e aprender que os objetos têm preços diferentes, dependendo do que você compra e da quantidade comprada.

Comece reunindo moedas e notas de dinheiro de diferentes valores e arrumando-as alinhadas, com o menor valor numa extremidade e o maior na outra. Explique a seu filho que um centavo é a menor quantia. Depois, explique o que significam cinco centavos, dez, 25, 50, um real e dois reais. Explique, por exemplo, que duas moedas de cinco centavos correspondem a uma de dez, ou que duas de 50 centavos correspondem a um real. Será mais difícil entender os números maiores, portanto, talvez baste explicar que se você está comprando balas numa loja, uma moeda de um real seria suficiente para comprar algumas, mas dez centavos não seriam.

Você pode explicar que as notas de cinco, dez, vinte, cinquenta e cem reais valem muitos e muitos centavos, e que é mais fácil levá-las do que carregar um saco de moedas enorme.

Depois que você explicar as diferentes moedas, seu filho poderá separar seus trocos em pilhas de valores diferentes e guardá-los em saquinhos. Ajude seu filho a contar as moedas com cuidado, pondo o número correto no saquinho correspondente. Ele pode ir com você ao banco para ver como as moedas são trocadas por notas e até entregá-las ao caixa.

Leve seu filho a uma loja de balas e dê a ele alguns centavos para gastar. Depois, dê a ele uma quantia maior e deixe-o ver quantas balas o vendedor lhe dará em troca do dinheiro. Logo, ele aprenderá que quanto mais dinheiro tiver, mais poderá comprar. Tome conta das balas para que ele não coma todas de uma vez!

Você pode comprar um cofre em forma de porquinho para seu filho e lhe dar alguns centavos toda semana para ele pôr ali. Um ou dois meses depois, ele verá que poupou um bocado de dinheiro.

## O que é necessário?

- Moedas e notas de diversos valores
- Saquinhos para guardar dinheiro
- Cofrinho

## Benefícios

### Introduz a moedas e notas de valores diferentes

Seu filho verá que uma nota de dinheiro pode ter o mesmo valor de um saquinho de moedas e que diferentes saquinhos de moedas podem ter o mesmo valor. Ele também descobrirá que o valor de uma moeda não é determinado por seu tamanho, por exemplo: uma moeda de 25 centavos é maior do que uma moeda de 50 centavos. Ele também aprenderá que quanto mais moedas você tem, mais pode comprar.

### Promove o hábito de poupar

O cofrinho é o primeiro passo para ensinar a seu filho a ideia de poupar e de que quanto mais tempo você poupar, mais terá e mais poderá comprar.





## 83 Xilofone de Garrafas

Para fazer um xilofone em casa, reúna garrafas de vidro de diferentes tipos (com as tampas) e ponha-as de molho em água para retirar os rótulos. Ajude seu filho a despejar um volume de água diferente em cada garrafa e, se você quiser, acrescente algumas gotas de corante alimentício. Ponha duas madeiras compridas ou tubos de plástico em paralelo e use uma fita adesiva forte para prender cada garrafa entre as duas linhas. Acrescente quantas garrafas puder (dependendo do comprimento dos paus ou dos tubos), alinhando-as de acordo com o nível de água. Agora seu filho poderá tocar o xilofone usando lápis, pincéis ou colheres de pau.

### O que é necessário?

- Seleção de garrafas
- Corantes alimentícios (opcional)
- Fita adesiva forte
- 2 madeiras compridas ou tubos de plástico (até um metro de comprimento)
- 2 lápis, pincéis ou colheres de pau

### Benefícios

#### Desenvolve conhecimentos de construção

Fazer um xilofone ensinará seu filho a usar uma fita adesiva para prender coisas.

#### Melhora a compreensão de como os sons são criados

O xilofone de garrafas demonstra que a variação da quantidade de ar nas garrafas afeta o som que elas produzem quando você toca nelas.

#### Desenvolve habilidades musicais

Quando seu filho aprender que cada garrafa produz uma nota diferente, pode ser que ele tente tocar algumas notas em sequência para criar uma melodia simples.



## 84 Globos de Neve

Quando chegar a época do Natal, por que não inspirar em seu filho o espírito da festa fazendo alguns globos de neve em casa? Este é um projeto de arte não apenas divertido, mas que resulta em algo para brincar – ou possivelmente até para dar de presente.

Reúna alguns vidros de geleia, limpe-os e peça a seu filho para pintar as tampas. Deixe que ele ponha água nos frascos, enchendo-os quase até a borda, e acrescente uma colher de chá de glitter para criar o efeito de neve caindo. Adicione duas gotas de glicerina para tornar a água mais espessa.

Você precisará de algumas figuras de plástico para pôr dentro do globo de neve, como bonecos de neve, ursos polares ou árvores de Natal. Poderá comprá-los em lojas de artigos para festas na época do Natal. Cole as figuras nas tampas dos frascos e deixe a cola secar. Ponha a tampa no vidro de novo para finalizar o globo de neve. Deixe seu filho mexer no vidro para ver a neve de glitter cair em seu cenário natalino.

### O que é necessário?

- Vidros com tampas firmes
- Tinta e pincel
- Figuras de plástico
- Cola forte, resistente à água
- Glitter
- Glicerina (encontrada em farmácias)

### Benefícios

#### Introduz a efeitos científicos

Demonstra o efeito da glicerina na água e como o glitter se comporta de maneira diferente quando imerso em água, em comparação ao modo como se comporta no ar.

#### Incentiva o envolvimento nos preparativos para o Natal

Fazer globos de neve ajuda a inspirar em crianças pequenas o sazonal espírito natalino, principalmente se elas podem aproveitá-los como presentes para amigos ou parentes.



## 85 Vamos Acampar!

Acampar pode ser uma aventura maravilhosa que expõe seu filho à natureza e mostra a ele um modo de viver que não é dominado pela tecnologia, pela televisão ou pelo trânsito. Um acampamento divertido pode despertar para toda a vida o interesse por atividades ao ar livre.

Como acampar pode ser uma experiência nova, e possivelmente assustadora, para uma criança pequena, uma boa ideia é fazer uma brincadeira em casa antes de se aventurar pelo campo, armando uma barraca no jardim. Você pode até armá-la dentro de casa, se não tiver espaço suficiente do lado de fora. Deixe seu filho ajudá-lo a montar a barraca – esta pode ser uma atividade estimulante por si só. Ponha alguns brinquedos na barraca e deixe-o dormir uma noite ali dentro, acompanhado de um dos pais.

A natureza da primeira verdadeira experiência de seu filho acampando dependerá em grande parte de onde você decidir armar a barraca. Ficar num camping, onde há facilidades como banheiro, lugar para comer e atividade de lazer, é muito diferente de viajar de carro para o campo e simplesmente armar a barraca em algum lugar. As duas opções podem ser incrivelmente estimulantes para seu filho e o ensinarão muito sobre a vida ao ar livre.

É claro que as crianças têm energia de sobra que precisam gastar, e uma viagem para acampar é uma oportunidade ideal para fazer passeios de bicicleta (leve suas próprias bicicletas ou veja se consegue encontrar um lugar que alugue bicicletas) ou caminhadas na natureza. Se seu filho já sabe andar de bicicleta, estará muito disposto a usar sua habilidade ([veja atividade 68, Sobre Duas Rodas](#)). Se o tempo estiver bom, passe o dia na praia fazendo castelos de areia e nadando no mar. Se houver pedras por perto, veja se consegue encontrar caranguejos ([veja atividade 69, Caçando Caranguejos](#)).

Ao fim de um dia movimentado, seu filho precisará relaxar, portanto leve alguns jogos de tabuleiro, baralho, papel, lápis de cor e quebra-cabeças. Outra boa ideia é ir preparado com algumas canções para cantar.

## O que é necessário?

- Equipamentos para acampar
- Muitas roupas e sapatos
- Agasalhos para as noites frias
- Repelente
- Filtro solar
- Estojo de primeiros socorros
- Brinquedos, jogos e atividades
- Lanterna ou bastões fluorescentes para usar como luz à noite
- Equipamentos para cozinhar
- Comida
- Lenços de papel e toalhas de papel

## Benefícios

### Ensina sobre a natureza

Uma viagem para acampar dará a seu filho uma oportunidade de investigar e apreciar o mundo natural e perceber que a vida ao ar livre tem inúmeras atrações, muitas das quais ele talvez não conheça, principalmente se vive num ambiente de cidade movimentada.

### Oferece uma oportunidade de ter novas experiências

Se você planejar bem sua viagem, seu filho verá e fará muitas coisas que talvez não faça normalmente, como dormir numa barraca e ajudar a cozinhar sobre uma fogueira. Ficar num lugar sem eletricidade também significa experimentar formas de entretenimento que ele pode não ter em casa.





## 86 Decorando Ovos

Pintar ovos é uma antiga tradição particularmente popular na época da Páscoa em muitos países. Esta é uma maneira divertida de desenvolver as habilidades artísticas de seu filho.

Você pode usar ovos cozidos (mais ou menos dez minutos em água fervente) ou, se quiser que as criações artísticas de seu filho durem mais tempo, usar ovos com o interior retirado (*veja boxe à direita*). Tenha cuidado, porque é muito fácil danificar a casca do ovo.

Pintar ovos pode virar uma bagunça, portanto é melhor usar tinta de aquarela do que tinta acrílica, porque fica muito mais fácil limpar e lavar as mãos e as roupas. Comece pintando o ovo com uma cor de base. Mostre a seu filho como usar o dedo ou um pincel para pintar delicadamente a metade de cima. Ponha o ovo pintado numa caixa de ovos vazia e deixe-o secar por cerca de 30 minutos. Em seguida, pinte a metade de baixo e ponha-o de volta à caixa, com o lado seco para baixo. A partir daí seu filho pode se tornar tão artístico quanto sua habilidade permitir. Mostre a ele como pintar bolinhas, listras ou estrelas, ou simplesmente deixe-o decorar o ovo como quiser. Para fazer listras, ponha algumas tiras elásticas em torno do ovo e deixe-o pintar o ovo como antes. Depois que o ovo secar, retire os elásticos e revele as listras. Se seu filho tem mão firme, pode ser que consiga usar um estêncil para desenhar um formato no ovo e depois colori-lo.

Além de usar pincéis e canetas hidrográficas, você pode deixar seu filho experimentar uma esponja para pintar, usando uma esponja própria para isso ou pedacinhos de uma esponja que você usa em casa. Simplesmente mergulhe a esponja na tinta de aquarela e passe-a no ovo. Como alternativa a um pincel, ele pode tentar usar uma pena. E pode embelezar seu desenho com glitter ou adesivos.

Se seu filho decorar vários ovos que tiveram a parte interna retirada, você pode passar uma linha pelos buraquinhos feitos para esvaziá-los e criar um “colar” de ovos que poderá pendurar num lugar seguro, onde não seja danificado.

**O que é necessário?**

- Ovos
- Tintas de aquarela ou canetas hidrográficas
- Pincel ou outros itens para pintar, como esponja e pena
- Caixa de ovos
- Tiras elásticas
- Glitter
- Cola
- Adesivos
- Agulha de costura grande
- Espeto, palito de comida japonesa ou agulha de tricô
- Barbante

### Como esvaziar um ovo

*Segure um ovo cru em uma das mãos e, usando uma agulha de costura grande, faça uma pequena marca no topo do ovo e abra um buraquinho ali, com o cuidado de não quebrar o ovo. Repita isso na base do ovo, abrindo um buraquinho ligeiramente maior. Pegue um palito de comida japonesa ou um espeto fino ou uma agulha de tricô e empurre-o suavemente pelo buraco maior para furar a gema. Mostre a seu filho como soprar pelo buraco de cima para empurrar para fora o conteúdo do ovo.*

*Limpe o interior do ovo enxaguando-o cuidadosamente várias vezes com água fria pelos furinhos. Depois, ponha a casca em forno preaquecido a 180 graus durante mais ou menos quinze minutos. A casca de ovo está pronta para ser decorada.*

## Benefícios

### Desenvolve o desenho preciso

Seu filho precisará tomar muito cuidado ao pintar um ovo, principalmente se este tiver sido esvaziado, já que a casca é muito frágil. Isso desenvolverá suas habilidades motoras finas, porque ele precisará ter mão firme para pintar sobre o formato curvo do ovo.

### Incentiva a expressão artística

A decoração de ovos dá a seu filho uma tela em branco para ele expressar suas habilidades artísticas usando diferentes materiais e instrumentos para pintar.



## **87 Estúdio de Gravação**

Crianças adoram ouvir a si próprias cantando em gravações e, graças à tecnologia moderna, hoje em dia é muito fácil registrar a voz de seu filho num CD.

Se você tem um conhecimento básico sobre computadores, será capaz de baixar gratuitamente programas que permitem gravar a voz de seu filho. Alguns computadores vêm com esse *software* já instalado, e versões mais avançadas permitem misturar algumas gravações.

Plugue um microfone em seu computador e mostre a seu filho como cantar nele. Certifique-se de que ele segure o microfone a aproximadamente 15 centímetros da boca. Ajude-o a escolher uma música e peça a ele para ensaiar, cantando-a algumas vezes. Quando ele estiver pronto, clique no botão de gravação na tela de seu computador (exibido depois que o programa de gravação é aberto) e dê a seu filho um sinal visual para começar. Quando ele terminar de cantar, toque a gravação. Ele ficará impressionado e animado ao ouvir sua própria voz. Você pode gravar a canção várias vezes e escolher a melhor versão para salvar. Se ele achar um pouco difícil gravar uma música inteira, deixe-o cantar uma estrofe de cada vez. É relativamente fácil gravar vários trechos e depois juntá-los para formar a canção inteira.

Se seu computador tem a capacidade de gravar CDs, “queime” a canção (ou as canções) de seu filho num CD vazio. O CD que você criar será uma lembrança maravilhosa para guardar por muitos anos. Será também um bom presente para parentes, portanto faça algumas cópias caso você queira dar algumas delas.

### **O que é necessário?**

- Computador (com entrada USB ou linha de entrada para áudio (*line-in*), e com programa que permita gravar CDs)
- Microfone com entrada USB ou *line-in*
- *Software* para gravação de CD
- CDs vazios

# Benefícios

## Demonstra a versatilidade dos computadores

Se seu filho vê você digitando no computador ou se ele próprio já digitou, é provável que tenha uma ideia sobre a utilidade dos computadores. Gravar uma música mostrará a ele outro aspecto do poder do computador (veja também *atividade 77, Faça um Filme*).

## Incentiva o interesse por música

Quando seu filho ouvir uma música de que gostar, incentive-o a cantar do seu jeito. Ele ficará intrigado com o som de sua voz.

## Melhora a memória

Se seu filho for gravar uma música inteira, precisará aprender a memorizar as palavras – pode ser que sejam necessárias algumas tentativas antes de ele conseguir decorar a canção.





## 88 Diga Xis!

Graças à tecnologia digital, agora é bem fácil introduzir seu filho ao mundo criativo da fotografia. Acabou-se o tempo em que o preço alto de uma câmera – sem falar na contínua compra de filmes e no pagamento para revelá-los – significava deixar os pequenos tentarem tirar algumas poucas fotos sabendo como estas sairiam.

Agora há uma boa oferta de câmeras baratas no mercado, algumas delas criadas especialmente para as crianças: resistentes a impactos, sem controles complicados e com botões grandes para facilitar apontar e clicar.

Dar a seu filho acesso a uma câmera digital significa que ele poderá tirar fotos a qualquer oportunidade, onde quer que esteja. Em viagens de carro longas, em vez de deixá-lo entediado no banco de trás, desafie-o a tirar fotos de caminhões, motocicletas, pontes, campos com vacas ou qualquer outra coisa que chamar sua atenção.

Depois que seu filho tiver uma boa coleção de fotos armazenada na câmera, mostre a ele como transferi-las para um computador e ensine como manipulá-las. A maioria dos computadores vem com algum programa de imagens básico que é ideal para isso.

Você e seu filho podem se divertir muito editando as fotos, seja fazendo cortes nas imagens, modificando as cores ou usando efeitos especiais: por exemplo, existem ferramentas que permitem fazer coisas incríveis com os rostos, como distorcê-los para criar caricaturas. Seu filho poderá querer imprimir algumas de suas fotos favoritas para emoldurá-las, pendurá-las na parede ou mostrar a amigos na creche. Você pode inclusive estampar uma camiseta com uma foto: imprima a imagem em papel transfer (encontrado em lojas de artigos para computador), ponha o papel sobre a camiseta, com a imagem virada para baixo, e passe um ferro sobre o papel até a imagem ser transferida para o tecido.

### O que é necessário?

- Câmera digital adequada para ser usada por uma criança de quatro anos
- Computador (compatível com a câmera)

- Camiseta simples (opcional)
- Papel transfer (opcional)

## *Benefícios*

### **Ajuda no desenvolvimento artístico**

Tirar fotografias incentivará seu filho a observar mais os detalhes do mundo à sua volta. Ele também aprenderá a ver coisas nas imagens que às vezes passam despercebidas, como expressões engraçadas que as pessoas fazem quando a ação é congelada na foto. Ele também descobrirá que as imagens podem parecer muito diferentes quando ampliadas num computador: por exemplo, o miolo de uma flor ou os olhos de um gato.

### **Incentiva bons hábitos “digitais”**

Embora seu filho esteja aprendendo apenas agora as noções básicas para o uso de um computador, mostrar a ele como guardar fotos numa pasta e histórias ou cartas em outra demonstrará a importância de ser organizado ao usar um computador.





## **89** Galerias de Arte

As galerias de arte oferecem uma série de imagens fantásticas para estimular o interesse de seu filho pela arte. Em vez de apenas passear observando as pinturas, desafie-o a prestar atenção nelas. Por exemplo, peça a ele para encontrar pinturas que mostram uma imagem específica, como um animal, um barco ou uma árvore. Ele pode procurar qualquer coisa que você quiser; apenas tenha o cuidado de dar uma olhada na galeria antes para saber que tipo de desafio propor.

Incentive seu filho a copiar pinturas da galeria, seja a lápis ou com um estojo de canetas coloridas. As galerias de arte muitas vezes estão repletas de crianças realizando atividades de desenho com sua escola. Quanto mais talentoso seu filho for, mais complexa pode ser a tarefa de desenho que você poderá lhe dar. Você pode incentivá-lo a desenhar um objeto ou uma cena de maneiras diferentes, para ver se ele consegue imitar alguns dos estilos que viu na galeria.

Algumas galerias oferecem guias em áudio para crianças pequenas, bem como oficinas em que elas podem colorir imagens impressas de obras da galeria. A National Gallery, em Londres, oferece sessões para contar histórias a crianças que têm menos de cinco anos – algumas histórias estão relacionadas a quadros da galeria.

Uma boa ideia é visitar diferentes tipos de galeria de arte para apresentar a seu filho estilos diversos. Mostre a ele como a arte pode variar desde retratos de pessoas até pinturas bastante surrealistas, como as de Salvador Dalí. Explique que as pinturas nem sempre mostram a vida real; às vezes, refletem a imaginação do artista.

Incentive seu filho a ver pinturas impressionistas bem de perto, focando numa área muito pequena, para depois se afastar e ver que aquela é uma parte crucial de uma imagem maior.

Explique que algumas pinturas são feitas com tinta a óleo, outras com tinta de aquarela e outras ainda com canetas e lápis, semelhantes àquelas que ele faz em casa. Veja se ele consegue aprender a identificar os materiais usados, examinando a superfície de diversas pinturas.

Ao fim do passeio, vale a pena visitar a loja da galeria, já que há muitos postais mostrando pinturas das quais seu filho gostou, bem como livros e folhetos sobre atividades.

## O que é necessário?

- Uma galeria de arte
- Papel de desenho, canetas e lápis

## Benefícios

### Incentiva o interesse pela arte

Visitar uma galeria de arte para participar de atividades de desenho e da aventura de procurar obras pode incentivar o interesse pela arte.

### Desenvolve a habilidade para copiar e desenhar

Pedir a seu filho para copiar pinturas pode ajudar a melhorar suas habilidades motoras finas e, consequentemente, sua habilidade para desenhar.

### Estimula a imaginação

Ver estilos de arte diferentes em galerias – do impressionismo ao surrealismo – estimulará a imaginação de seu filho e poderá ajudá-lo a perceber que existem muitas maneiras diferentes de desenhar a mesma coisa.





## 90 Patinando no Gelo

Aos quatro anos, seu filho pode estar forte o bastante para começar a aprender a patinar no gelo. Se ele tiver oportunidades regulares de fazer isso e desenvolver confiança suficiente, poderá aprender a deslizar, girar e acabará dando pequenos saltos. Embora possa ser difícil ficar em pé sobre uma superfície de gelo escorregadia, as crianças aprendem rapidamente a se equilibrar sobre os patins e a enfiar as lâminas no gelo para aumentar a firmeza e o controle.

Para começar, peça a seu filho para se segurar na grade ao lado do rink e mostre como dar impulso, para ele perceber como é o gelo. Quando ele estiver confiante, incentive-o a soltar a grade com os joelhos levemente dobrados. Empurre-o um pouco, dando-lhe algum impulso para que ele aprenda a deslizar. Mostre como empurrar os pés separados e usar a parte plana da lâmina para parar no estilo *snowplough*.

Para aumentar a velocidade, incentive seu filho a fazer de conta que está andando de patinete e usar um leve balanço da perna para ganhar impulso, enquanto mantém os braços erguidos à sua frente (como se estivesse segurando um guidom). Isso o ajudará a se equilibrar. Depois que ele dominar isso, veja se ele consegue alternar os pés que deslizam para aprender a patinar com ambos. Logo ele estará deslizando veloz pelo rink de gelo.

Os rinkes de gelo disponibilizam aluguel de patins, mas se patinar no gelo se tornar um hobby regular para seu filho, provavelmente será melhor investir na compra de um par. Nesse caso, certifique-se de adquirir o tamanho certo para seu filho e que seja de boa qualidade. Os patins para gelo podem ser de vinil ou de couro, sendo esses últimos mais respiráveis, porém mais caros.

Se seu filho desenvolver uma verdadeira paixão por patinar no gelo, pode ser que você queira investir em algumas aulas. Muitos rinkes de gelo têm treinadores habilitados. Existem dez níveis, com quatro habilidades para aprender em cada nível. Por exemplo, o nível um ensina a criança a sentar e levantar no gelo, mover-se para frente (patinação básica), deslizar com os dois pés e se curvar, e ainda a dar passos. Níveis mais elevados ensinam movimentos mais complexos, como patinar sobre um pé, patinar para trás e fazer o desenho de um oito.

Para estimular o interesse de seu filho, você pode levá-lo a espetáculos de dança no gelo, comuns na época do Natal em países do hemisfério norte, ou mesmo assistir a uma partida de hóquei no gelo.

## O que é necessário?

- Rink de gelo
- Roupas de frio
- Calça do tipo legging
- Patins para gelo

## Benefícios

### Melhora a condição física e a força

Patinar no gelo é um ótimo exercício aeróbico que trabalha coração, pulmões, músculos e melhora a resistência.

### Incentiva a criatividade

Depois que seu filho aprender o básico da patinação no gelo e for capaz de se mover no ritmo da música, ele poderá se expressar em movimentos coreografados.

### Desenvolve habilidades mentais

A patinação no gelo ajuda a desenvolver a concentração, a memória e a consciência espacial.

### Ajuda a ter equilíbrio e coordenação

Manter-se em pé sobre um par de patins melhora rapidamente o equilíbrio. Há um grande incentivo: não cair! À medida que se aprimorar, seu filho desenvolverá a coordenação necessária para realizar movimentos mais complexos, envolvendo braços e pernas.





## 91 Skate

Andar de skate é um esporte divertido e que exige muita habilidade e equilíbrio. Crianças de quatro anos já podem aprendê-lo, contanto que você tome precauções para assegurar que elas não se machuquem. Isso significa investir em bons equipamentos antes de soltar seu filho no parque.

Na hora da compra de um skate, é melhor não simplificar fazendo a opção mais barata. Muitos especialistas sugerem que aqueles que são muito baratos – encontrados comumente em lojas de brinquedo – podem ser feitos de material de baixa qualidade e devem ser evitados. Embora possam parecer ótimos e ser cobertos por desenhos estimulantes, podem não ser adequados para o propósito. É melhor procurar uma assistência profissional numa loja especializada em skates. Apesar de existirem modelos menores do que um skate normal, aconselha-se que a criança use um skate normal, já que a diferença de tamanho não é significativa. Isso quer dizer que ela crescerá com esse skate e evitará que você tenha que comprar um outro no futuro.

Além do skate, seu filho precisará dos equipamentos de segurança corretos para proteger seus membros, o que inclui joelheiras, cotoveleiras e luvas. Você deve esperar um bocado de quedas quando ele começar a andar de skate. O capacete é obrigatório para qualquer criança que pratique o esporte. Este deve cobrir a testa até um pouco acima das sobrancelhas. Certifique-se de que o capacete esteja afivelado todas as vezes.

Depois que seu filho tiver o kit de equipamentos, ajude-o a ficar em pé sobre a prancha quando esta estiver sobre grama, ou mesmo sobre um carpete, se você tiver uma sala grande. Incentive-o a ficar com os dois pés juntos, quase fazendo um ângulo reto com a prancha. Quando ele se sentir confortável e estável, veja se ele consegue tirar um pé da prancha e usá-lo para empurrar a si mesmo.

Quando seu filho estiver preparado, encontre um caminho longo para praticar e, depois, algumas inclinações suaves. Logo ele descobrirá como fazer curva inclinando-se para o lado ou aplicando um pouco de pressão na parte de trás da prancha e virando as pernas.

Para ensinar seu filho a andar de skate corretamente, você pode procurar a

assistência de um profissional que lhe dê algumas aulas ou assistir a alguns dos muitos vídeos disponíveis na internet que oferecem orientação para iniciantes. Depois que se sentir confiante e puder se equilibrar bem para deslizar pelo caminho sem cair da prancha, pode ser que ele queira experimentar seu skate num parque especializado em skates, com rampas e pistas curvas. Certifique-se de ir num horário em que não seja muito movimentado e de que seu filho não tente fazer nada difícil demais – garanta sempre que ele ande de skate dentro de suas limitações.

## O que é necessário?

- Skate de boa qualidade
- Capacete
- Munhequeira
- Joelheiras e cotoveleiras
- Luvas

## Benefícios

### Aumenta a força e melhora a condição física

Andar de skate é uma boa atividade física, que exercita e fortalece o corpo inteiro. Para praticá-la bem, seu filho precisará usar os braços, as pernas e o tronco.

### Incentiva a sociabilidade

Existem muitos parques de skate onde seu filho poderá encontrar outras crianças andando de skate sobre superfícies macias e subindo e descendo em pistas curvas. Ele aprenderá observando skatistas mais avançados e poderá fazer amigos por meio desse interesse em comum.

### Melhora o equilíbrio e a coordenação

Para ficar em pé sobre um skate e dirigi-lo de qualquer outra forma que não seja em linha reta, seu filho precisará ter equilíbrio e coordenação excelentes.



## 92 Pega-Varetas

O pega-varetas é um jogo antigo que ainda diverte muito. As varetas parecem palitos de dente gigantes, e às vezes têm cores diferentes.

Para jogar com seu filho, despeje as varetas para que estas caiam amontoadas. Em seguida, vocês se revezam para tirar uma vareta de cada vez do monte. Se você fizer outra vareta mexer, perde a jogada e é a vez de outro jogador tentar. Se você remover uma vareta sem que outras se mexam, pode continuar a jogar enquanto não mexer nenhuma outra. Cada jogador guarda suas varetas e o vencedor será aquele que tiver a maior quantidade quando todas elas tiverem sido retiradas. Se as varetas forem coloridas, cada cor pode ter uma pontuação diferente e no final os pontos são contados para saber quem é o vencedor.

Se quiser, você pode fazer seu próprio conjunto de varetas usando espetinhos de madeira ou canudinhos e colar neles adesivos de cores diferentes. Cuidado ao lidar com as varetas, pois são um pouco pontudas nas extremidades.

### O que é necessário?

- Pega-varetas (jogo encontrado em lojas de brinquedos) ou espetinhos de madeira ou canudinhos

### Benefícios

#### Melhora a concentração

O pega-varetas é um jogo lento, que exige bastante atenção, já que pode ser difícil localizar qual a vareta que pode ser retirada.

#### Aumenta o controle motor fino

Retirar uma vareta exige mão muito firme. Mesmo um pequeno tremor pode fazer outra vareta mexer.



## 93 Sinos de Vento

Fazer um sino de vento é uma ótima maneira de mostrar a seu filho como uma coisa destinada à lata de lixo pode ser reciclada e transformada em algo útil. Conchas, botões, chaves velhas ou canetas e lápis de tamanhos diferentes podem ser usados para criar os sons de um sino de vento. Dê uma volta pela casa com seu filho, reunindo objetos adequados. Depois, amarre cada objeto num galho pequeno, ou numa vara de bambu, ou mesmo num cabide, certificando-se de que eles sejam pendurados próximos o suficiente para que batam um no outro levemente quando um vento leve os atingir. Seu filho pode pintar cada objeto se quiser, para produzir um efeito mais colorido.

O resultado final pode ser pendurado no quarto de seu filho ou embrulhado e dado de presente a um amigo ou parente.

### O que é necessário?

- Cabide, galho ou vara de bambu
- Barbante

*Qualquer um dos seguintes objetos:*

- Chaves velhas
- Conchas
- Botões
- Canetas
- Lápis

### Benefícios

#### Ensina sobre reciclagem

Os sinos de vento são um bom exemplo de como você pode fazer algo interessante a partir de objetos bastante comuns.



## 94 Astronomia

Estudando o céu à noite você pode introduzir seu filho às fascinações do espaço sideral. Observar estrelas e procurar desenhos formados por elas são atividades divertidas para vocês fazerem juntos numa noite de céu limpo e escuro. Você precisará de algumas cartas celestes que mostrem onde as estrelas podem ser encontradas – dependendo do dia e da hora. Você e seu filho podem tentar localizar algumas das 88 constelações (grupos de estrelas) identificadas que correspondem às formas vistas na carta. A Ursa Maior é uma das constelações mais conhecidas e às vezes é chamada de “panela”. Depois que você encontrar uma constelação, será mais fácil encontrar outras. Existem também algumas estrelas específicas que você e seu filho poderão encontrar, como Sírio (a Estrela do Cão), a estrela mais brilhante no céu noturno. Como alguns milhares de estrelas são visíveis a olho nu, a carta celeste é essencial.

Para mostrar a seu filho os planetas de nosso sistema solar, você precisará de um telescópio de iniciante ou de um binóculo. Ajude-o a procurar os “mares”, as crateras e as montanhas da Lua. Ele pode fazer um calendário para mostrar como o formato da Lua muda a cada dia durante um mês.

Usando um telescópio, você também pode mostrar a seu filho outros planetas, como Júpiter, que é mais branco do que as estrelas. Pouco depois do pôr do sol, ele também conseguirá ver Vênus, os anéis amarelos de Saturno e ainda Marte, que aparece como um ponto avermelhado.

Existem muitos pôsteres e móveis à venda que mostram a posição dos planetas em relação à Terra. Como alternativa, use uma caixa de papelão grande para criar um planetário em casa. Corte as abas das pontas e pinte o interior da caixa com tinta spray preta. Em seguida, pinte algumas bolas de isopor de cores vivas (não deixe de incluir uma bola vermelha para Marte), prenda uma linha ou um arame fino em cada bola e cole a outra ponta da linha ou do arame dentro da caixa, de modo que os planetas fiquem pendurados em alturas diversas. Seu filho poderá decorar a caixa usando tinta prateada ou adesivos para criar estrelas. À noite, apague as luzes e deixe-o usar uma lanterna para ver seu céu particular. Incentive-o a inventar histórias sobre as estrelas, os planetas e uma viagem ao espaço.

Se o tempo estiver muito nublado ou chuvoso para ver estrelas, você e seu filho podem criar seu próprio céu noturno numa jarra. Ponha um pouco de xarope de milho claro numa jarra de plástico transparente, enchendo aproximadamente três quartos de seu volume, e em seguida preencha o espaço restante com água e algumas gotas de corante alimentício azul. Acrescente algumas estrelinhas brilhantes, feche bem a tampa e balance para ver algumas estrelas caindo.

## O que é necessário?

- Cartas celestes
- Telescópio de iniciante ou binóculo
- Lápis e caderno
- Caixa de papelão
- Tinta spray preta
- Bolas de isopor
- Tintas de cores vivas
- Linha ou arame
- Tinta prateada ou adesivos em forma de estrela
- Jarra de plástico transparente
- Xarope de milho claro
- Corante alimentício azul
- Estrelinhas brilhantes

## Segurança em primeiro lugar

*Certifique-se sempre de que nem você nem seu filho olhem diretamente para o Sol através de um telescópio. Isso é extremamente perigoso e pode causar cegueira.*

## Benefícios

### Ensina sobre o céu noturno

Usar cartas celestes, identificar constelações e localizar planetas são atividades que mostram a seu filho como o céu à noite é interessante. Ele também aprenderá como os telescópios ampliam os objetos para que sejam vistos com mais clareza.



## **95 Selos do Mundo**

Colecionar selos pode parecer um pouco antiquado, mas ainda é um dos hobbies mais populares no mundo. Além de ser uma boa maneira de mostrar a seu filho como enviamos cartas, poderá ajudar a ensinar a ele sobre países diferentes, muitos dos quais têm selos com imagens bastante coloridas e design bastante artístico. Pacotes de selos internacionais são baratos, e seu filho pode reunir rapidamente uma coleção grande com custo baixo. Esta é uma oportunidade para introduzir seu filho à geografia – você pode usar um mapa-múndi ou um globo para mostrar a ele o país de origem de cada selo.

Além de separar os selos por país, você pode incentivar seu filho a colecionar selos relacionados a temas que refletem coisas das quais ele gosta, como animais, realeza, carros, flores, personagens de desenho animado ou astros e estrelas populares. Alguns fornecedores têm selos categorizados por tema, portanto você pode comprar uma coleção já pronta. Com frequência eles têm catálogos na internet, portanto você e seu filho podem procurar coleções no computador e encontrar algo que interessa a ele. O bom dos selos é que não importa se são novos ou usados, e há muitas pechinchas para serem aproveitadas em buscas na internet.

Você também pode guardar os selos da correspondência que recebe. Pergunte a parentes e amigos se eles têm cartas antigas que poderiam dar a seu filho. Para retirar os selos, mergulhe os envelopes em água por mais ou menos quinze minutos, depois remova-os com cuidado. Para secar os selos, ponha-os entre duas toalhas de papel brancas.

Existem dois tipos de álbum para guardar selos. Um deles tem páginas em branco nas quais seu filho pode arrumar os selos. Estes não devem jamais ser colados diretamente na página, mas sim fixados numa charneira (encontrada em papelarias). Uma folha transparente em cada página protege os selos. O segundo tipo de álbum tem tiras de celofane na página, em vez de bolsos compridos, nas quais os selos são inseridos. Isso não dá muitas opções de arrumação dos selos, mas é mais fácil de usar, já que fixar charneiras no verso dos selos é um processo delicado e que consome tempo.

Se você tem uma lupa, pode deixar seu filho usá-la para ver alguns belos detalhes de cada selo. Ao lidar com selos, tenha sempre as mãos limpas e secas para que estes não grudem nos dedos, principalmente os selos novos, que têm cola no verso.

Além de colecionar selos de verdade, você pode fazer impressões em preto e branco de selos para seu filho colorir. Tais imagens podem ser baixadas da internet.

## O que é necessário?

- Selos de diferentes países
- Álbum para selos
- Pinça ou alicate
- Lupa (opcional)

## Benefícios

### Ensina sobre os países do mundo

Os selos geralmente mostram o nome de seu país de origem, bem como a moeda local. Com frequência, exibem imagens específicas do país: por exemplo, selos africanos muitas vezes mostram animais selvagens nativos.

### Incentiva a boa organização

Para apreciar plenamente uma coleção de selos, eles precisam ser guardados impecavelmente num álbum e classificados por tema ou país. O envolvimento nesse processo mostrará a seu filho os benefícios de ser bem organizado.

### Melhora a destreza

O uso de pinça ou alicate ajudará a desenvolver o controle motor fino de seu filho.



## 96 Batendo Bola

A partir dos quatro anos, seu filho começará a participar de jogos de futebol organizados, promovidos por pais de crianças locais. Se você quiser que ele aproveite isso ao máximo, deve ajudá-lo a desenvolver e praticar suas habilidades com a bola.

Você precisará explicar como uma partida de futebol funciona. Por exemplo, diga a seu filho que existem dois times e que os jogadores tentam passar a bola para os membros de seu time e chutá-la para a rede do time adversário. O time que fizer mais gols vence. Lembre-se de explicar que somente o goleiro pode tocar na bola com as mãos.

Para ajudar seu filho a desenvolver as habilidades básicas necessárias para começar a jogar partidas de futebol, vá para o jardim ou para um parque local com uma bola de futebol e alguns cones de plástico. Use uma bola pequena, leve. Mantendo-se a poucos metros de distância de seu filho, comece fazendo a bola rolar para ele e pedindo para ele pará-la com os pés. Incentive-o a passar a bola de volta a você. Pratique esse exercício durante vários minutos para ele se acostume ao peso da bola e às ações físicas necessárias para pará-la e depois passá-la.

Comece então a introduzir mais movimentos, fazendo a bola rolar um pouco para a lateral de seu filho, para que ele se move para o lado para pegá-la com os pés e passá-la de volta a você. Ele precisará aprender a prever o movimento da bola para começar a se mover para o lado antes de a bola chegar. Experimente a mesma manobra de novo, mas desta vez faça a bola quicar suavemente na direção de seu filho, para que ele comece a entender como a bola se comporta quando quica.

Correr com a bola (driblar) é uma habilidade fundamental no futebol, que seu filho precisa praticar. Incentive-o a correr com a bola a seus pés e a driblar cones num percurso em formato de oito. Comece bem devagar e depois aumente a velocidade quando ele ganhar confiança. Para aumentar o desafio, ponha os cones mais próximos um do outro e acrescente mais cones.

Para praticar fazer gol, você pode usar uma malha como rede ou comprar uma pequena rede de futebol com traves que você pode armar no jardim ou levar para o parque. Você pode ser o goleiro enquanto seu filho tenta marcar um gol, chutando

de diferentes distâncias e ângulos de frente para a rede. Reveze com ele, para que ele também tenha a chance de impedir você de fazer um gol.

## O que é necessário?

- Bola de futebol
- Cones
- Rede (opcional)
- Caneleiras
- Chuteiras (se o terreno tiver lama)

## Benefícios

### Proporciona exercício físico

Jogar futebol é um trabalho aeróbico constante, que aumenta a velocidade e agilidade de seu filho e melhora a flexibilidade, a coordenação e a resistência.

### Introduz o conceito de trabalho em equipe

Seu filho aprenderá que o futebol é um esporte de time, em que todos trabalham juntos para marcar gols e também para impedir que estes sejam marcados pelo time adversário.

### Ensina a lidar com a perda

Seu filho aprenderá que às vezes se ganha e outras vezes se perde. Perder pode ser uma experiência difícil para uma criança pequena, mas ele precisará se acostumar com isso.





## **97 Interpretando um Papel**

Vestir uma fantasia permite a seu filho entregar-se à interpretação de um papel e experimentar diferentes personalidades, vozes e ações. Ele vai adorar pôr suas roupas para imitar você e usar as frases que você diz, ou criar personagens completamente novos saídos de sua imaginação. Ele poderá resolver imitar um amigo, um parente, alguém da creche ou uma personagem que viu na televisão – possivelmente com resultados hilariantes.

Elogie sempre os esforços de seu filho; ele vai querer impressioná-lo, e você poderá ajudá-lo a adquirir mais confiança e autoestima, deixando-o pensar que sua interpretação é incrivelmente boa. Incentive-o a imitar a voz e as ações de uma série de personagens. Se ele precisar de mais roupas ou acessórios, você pode usar o que tiver no armário ou levá-lo a um bazar benficiente e passar algum tempo revirando um tesouro de roupas velhas e possíveis acessórios, desde antigos boás de penas até coletes e chapéus. ([Veja atividade 75, Bazar Beneficente.](#))

Você também pode ser criativo e produzir alguns acessórios. Por exemplo, ajude seu filho a se transformar num pirata: faça um tapa-olho com um pedaço de cartão, prendendo-o a uma tira elástica e esticando-a em torno da cabeça. Para completar o personagem, desenhe um bigode curvo em seu rosto, vista-o com um colete e sobre as calças até o joelho. Agora ele está pronto para encenar uma história de piratas – uma banheira vazia pode servir de barco.

Se seu filho começar a inventar uma história, interaja com ele para que ele possa realmente entrar no personagem. Isso estimulará sua imaginação e o激励ará a inventar novos cenários.

Sugira personagens cujas roupas ele possa reproduzir: um jardineiro, um jogador de futebol, um enfermeiro ou médico, um personagem de um conto de fadas ou um super-herói – o favorito. Interpretar papéis de histórias que ele ouviu ou de programas que ele viu na televisão ajudará a dar vida a seus personagens.

Pode ser que seu filho queira se vestir como um animal selvagem que viu no jardim zoológico ou talvez num desenho animado. Você pode ajudá-lo a parecer um animal fazendo orelhas de cartão colorido e pintando seu rosto. Se quiser um

desenho para copiar, procure num livro ou na internet. Pode ser que na internet haja estêncis de rostos para baixar.

Antes de pintar o rosto de seu filho, limpe sua pele com lenços sem cheiro. Usando uma esponja, pinte as cores de fundo e deixe para acrescentar os detalhes depois. (Com uma esponja será mais rápido do que com um pincel.) Se você é um(a) bom(boa) artista, com mão firme, use um pincel para acrescentar os detalhes finais. Deixe sempre a primeira camada de tinta secar antes de aplicar outra, do contrário as tintas podem se misturar e virar uma bagunça.

O tigre é uma escolha popular para pintar o rosto de crianças. Você precisará de tinta branca, laranja e amarela como cores de base. Depois, poderá acrescentar detalhes como sobrancelhas brancas, bigodes pretos, ponta de nariz, lábios e listras. Para dar um toque final, você pode usar um pouco de glitter. Certifique-se de que todas as tintas e o glitter que você usar sejam seguros para crianças.

## O que é necessário?

- Seleção de roupas e acessórios para se fantasiar
- Tintas para o rosto

## Benefícios

### Inspira a imaginação

Incentiva seu filho a propor ideias de fantasias e inventar histórias. Isso estimulará sua imaginação e o ajudará a adquirir mais confiança e autoestima.

### Demonstra os benefícios da reciclagem

Ir a um bazar benéfico e encontrar itens de segunda mão que seu filho poderá usar para a brincadeira de se fantasiar ensinará a ele que coisas que não estão danificadas não devem ser jogadas fora só porque você não as quer mais.

### Introduz o conceito de caridade

Os bazares benéficos reforçam a ideia de que algumas pessoas têm menos condições financeiras do que outras.



## 98 Pergunta e Resposta

Aos quatro anos, seu filho terá desenvolvido um vocabulário de mil palavras ou mais. Suas habilidades de linguagem estão evoluindo rapidamente e você agora consegue ter conversas elaboradas com ele. Ele fará muitas perguntas e ouvirá atento suas respostas. Você pode estimular o processo de aprendizado fazendo perguntas e desafiando-o a sugerir respostas. Isso o fará pensar mais profundamente no mundo à sua volta.

Existem muitos temas que você pode usar para estimular o raciocínio de seu filho; a habilidade matemática é uma área simples para testá-lo. Escolha um número e peça a ele para falar um número que seja maior do que esse e outro que seja menor. Alinhe uma série de xícaras e peça a ele para contá-las. Peça a ele para virar de costas, retire duas xícaras e pergunte quantas estão faltando. Acrescente algumas e pergunte quantas foram adicionadas.

Os habitats são outra área para explorar. Usando um livro com ilustrações de animais, pergunte a seu filho onde ele acha que cada animal vive. Se ele não souber a resposta, diga-a para que ele aprenda algo novo. Pergunte de novo em outro momento para ver se ele se lembra.

Você também pode falar sobre como os materiais podem mudar. Como você transforma água em gelo e gelo em água? O que acontece com o macarrão cru quando você o aquece na água? Para onde vai o açúcar quando você o põe numa xícara de água? O que acontece com um ovo quando você o ferve? O que acontece quando você assa uma massa de bolo? O que acontece com a gelatina dissolvida na água quando você a põe na geladeira? Como o queijo muda quando você o põe numa grelha?

Texturas e sabores de alimentos tendem a resultar em conversas interessantes. Será que seu filho consegue pensar num alimento que exige mastigar muito? E em outro que seja crocante? Ele sabe o nome de um alimento que seja grudento? E de outro que seja mole (como gelatina)? Quais são os alimentos de gosto doce e quais são os de gosto picante?

Aos quatro anos, seu filho deverá saber os nomes de diferentes cores, mas será que ele sabe o que acontece quando essas cores são misturadas? Pergunte a ele sobre

diferentes combinações e depois use algumas tintas de aquarela para descobrir se ele estava certo e para que ele aprenda outras combinações de cores.

Falar sobre sons é muito divertido. Pergunte a seu filho como diferentes máquinas soam e peça a ele para imitar o som com a voz. Por exemplo, como é o barulho da máquina de lavar, ou do telefone, ou do aspirador de pó? Ponha para tocar um CD com sons de animais ou encontre-os na internet (existem muitas bibliotecas de efeitos sonoros em que você pode escutar amostras de barulhos de animais) e veja quais deles seu filho consegue identificar.

Descubra os nomes que seu filho consegue lembrar perguntando a ele sobre amigos, parentes e outras pessoas que ele encontra. Quem veio jantar? Quem lava a roupa? Qual é o amigo que tem o cabelo ruivo? Qual é o nome do animal de estimação do vizinho? Quem traz as cartas de manhã?

## O que é necessário?

- Perguntas e respostas

## Benefícios

### Estimula a memória

Fazer perguntas incentivará seu filho a ir fundo na memória para dar as respostas e desenvolverá sua capacidade de fazer conexões.

### Aumenta o aprendizado

Quanto mais você conversar com seu filho, mais ele aprenderá. As crianças são como esponjas: absorvem uma quantidade incrível de informações.



## 99 Amarrando os Sapatos

A partir dos quatro anos, as crianças começam a usar suas habilidades motoras finas para enfiar caderços em sapatos e amarrá-los. Esta é uma tarefa complicada que deve ser abordada com paciência. Envolve um processo chamado “planejamento motor”: a capacidade de imaginar uma estratégia para realizar um movimento ou ação, como descer degraus ou vestir uma camisa, e em seguida executar o processo. Embora cada etapa desse processo possa ser administrada sem muita dificuldade, é a sequência de eventos combinados para criar um resultado final que exige prática.

A maioria dos sapatos criados para crianças pequenas é presa com velcro ou fivela, mas chegará uma hora em que seu filho precisará ter um par de sapatos com caderços para que possa aprender a amarrá-los.

Antes de ter esses novos sapatos, ele precisa praticar a técnica de enfiar o caderço passando uma linha grossa por alguns macarrões do tipo penne grandes. Quando ele puder fazer isso com razoável facilidade, avance para objetos com buracos menores, como carretéis de linha ou contas grandes. Depois que ele dominá-los, passe para a tarefa de enfiar o caderço pelos ilhos de um sapato. Mostre a seu filho a maneira correta de passar o caderço pelos vários ilhos. Levará algum tempo para ele pegar o jeito da técnica de entrelaçar o caderço, e isso deve ser feito sobre uma mesa ou cadeira, para que ele se sinta confortável. Certifique-se de que ele sabe como afrouxar o caderço para descalçar o sapato e depois apertá-lo de novo.

O processo de dar um laço no caderço pode ser muito difícil no início, tendo em mente que seu filho precisará aprender a fazer isso com os sapatos nos pés e terá que se inclinar. Cada um de nós tem seu próprio jeito de amarrar os sapatos, portanto ensine a seu filho da maneira como seus pais lhe ensinaram. Mostre a ele, bem devagar, como você amarra seus sapatos e depois peça a ele para tentar copiar o modo como você dá o laço e o aperta, ajudando-o quando necessário.

Este é um processo que pode demorar algum tempo, portanto seja paciente e elogie seu filho quando ele começar a progredir. É claro que ele também precisará aprender a desamarrar o laço quando quiser tirar o sapato.

## O que é necessário?

- Linha grossa
- Macarrão do tipo penne
- Carretéis de linha e contas grandes
- Tênis ou sapatos de lona com cadarço

## Benefícios

### Melhora as habilidades motoras finas e a coordenação mão-olho

Dar um laço é uma tarefa difícil, que exige as duas mãos e muita habilidade para ser realizada. Será preciso alguma prática, principalmente para amarrar os cadarços de modo que eles não afrouxem.

### Ensina uma habilidade importante na vida

Todos nós precisamos saber como amarrar sapatos, e os pais estão na melhor posição para ensinar aos filhos a técnica certa.

### Introduz o ato de dar um nó

O ato de dar um laço será provavelmente o primeiro contato de seu filho com o ato de dar um nó. Sendo introduzido cedo a essa habilidade, ele estará preparado para todo tipo de nó no futuro, seja em linha de costura e fita ou amarrando chuteiras.





# 100 Faça um Álbum de Recortes

Um álbum de recortes é uma lembrança maravilhosa, não apenas para seu filho, mas também para você. É uma boa maneira de selecionar e preservar todo tipo de coisa relacionada aos primeiros anos de seu filho. Podem ser itens que significam uma conquista ou acontecimento especial, cartões de felicitações, documentos relacionados ao nascimento dele ou fotografias. Muitos anos depois, seu filho gostará de rever o álbum de recortes, que lhe trará lembranças felizes da infância. Ele também poderá mostrá-lo a seus próprios filhos, que provavelmente rirão ao ver como todo mundo era diferente muitos anos atrás. Recordar e reviver momentos felizes em família é um ótimo motivo para criar um álbum de recortes. Isso também permite aos filhos guardar uma lembrança duradoura de parentes que possam ter falecido.

Faça um plano para o álbum antes de começar a pôr qualquer coisa ali. Por exemplo, crie uma seção para viagens de férias, o que pode incluir bilhetes de viagem, fotos de lugares que seu filho visitou, um mapa do lugar onde vocês foram, um cardápio de restaurante, ingressos para um circo ou outro espetáculo e aí por diante. Outra seção pode incluir itens pessoais, como uma mecha de cabelo, impressões digitais e cartões de aniversário. Considere a criação de uma seção para alguns dos trabalhos artísticos favoritos de seu filho, como desenhos ou pinturas.

Se você mantiver a ideia do álbum de recortes em mente, você e seu filho poderão estar sempre de olho em coisas para guardar e acrescentar ali outro dia.

Num álbum de recortes, vale qualquer coisa. Você pode pôr uma pena encontrada numa caminhada, uma vela de um bolo de aniversário ou mesmo uma meia favorita que agora está pequena demais para ser usada.

Há muitos álbuns de recortes disponíveis no mercado, em diversas cores e tamanhos. Alguns têm formato de fichário, de modo que você pode acrescentar páginas quando necessário. É melhor optar por um que tenha páginas vazias (de cor branca ou pastel) para não tirar a atenção das coisas que seu filho colar ali. Decorar o álbum fará seu filho percebê-lo como algo especial. Ele pode fazer um desenho e

pôr seu nome ali, ou colar um papel brilhante ou glitter na capa.

Antes de seu filho prender qualquer coisa no álbum com cola ou fita adesiva de dupla face, ajude-o a pôr todos os itens sobre a página para ver como ficarão, deixando espaço ao lado se você quiser acrescentar um texto.

## O que é necessário?

- Álbum de recortes
- Fita adesiva de dupla face ou cola

## Benefícios

### Dá uma sensação de conquista

Reunir itens permite a você e a seu filho ter orgulho das coisas que ele produziu (como desenhos e pinturas), lembrar-se dos lugares que ele visitou (por meio de fotos ou outras lembranças) e ver que ele se divertiu muito. Guardando uma série de álbuns de recortes durante um longo período, ele verá como está progredindo, tanto fisicamente (em tamanho e mudança de aparência), quanto mentalmente (em escrita, desenhos e pinturas mais sofisticados).





## Sobre os Autores

---

**Julian Chomet**, mestre em ciências, iniciou sua carreira na mídia como jornalista médico, trabalhando em revistas e jornais como *GP*, *Doctor*, *Your Baby*, *Community Care* e *The Sunday Times*. Ele é coautor de um livro sobre câncer de colo de útero e de dois livros para adolescentes sobre a compreensão dos perigos das drogas. Também escreveu e dirigiu muitos documentários educativos sobre ciência, medicina e saúde direcionados para o público em geral e para profissionais de saúde e pacientes no Reino Unido e em outros países, ganhando catorze prêmios em festivais de TV na Europa e nos EUA.

Julian é técnico de tênis habilitado e ensina tênis a crianças de quatro a seis anos.

**Dra. Caroline Fertleman** é pediatra desde 1994 e Pediatra Consultora do Whittington Hospital desde 2005. Suas áreas de interesse são pediatria geral e educação médica. Ela ocupa vários cargos de professora nos campos de graduação e pós-graduação universitária, além de promover estágios em pediatria.

Caroline é coautora de diversos livros sobre cuidados paternos e maternos, incluindo *Clever Baby* (Connections, 2011), tem três filhos cheios de vida, um monte de animais de estimação, um marido resignado e um grande estoque de linhas de tricô.



# Agradecimentos

---

Nós gostaríamos de agradecer a Tessa Monina, Sara Hamilton, Daniel Crane, Julian Cousins, Barbara Levy, Brazzle Atkins e Katie Golsby.

## CRÉDITOS

**iStockphoto:** 1905HKN 38; 3sbworld 100; Agenturfotograf 126; andresrimaging 111; Artkot (penico) 31; banprik 124; belchonock 46–7 (fantoches); Bennewitz 36; bmcen1 18, 197; BrianAJackson 118–19; CEFutcher 180; chictype 123; craftvision 108; dejanristovski 26, 32; DIGIcal 182; erierika 30; ferrantraite 99; fotokostic 89; fotostorm 131, 134; Garry518 34–5; hidesey 74; IlexImage 4, 22; itchySan 78; ivanastar 153; Ivolodina 57; izusek 160; jaroon 79, 196; jhorrocks 40; Juanmonino 70; JuergenBosse 184; justhavealook 97; kate\_sept2004 43, 56; katkov 110; kkiller 152; Laoshi 81; Ldf 15; lostinbids 16; LSOphoto 148; lucop 189; LUGO back cover; maczkus 12; mammamaart 21, 44; mangojuicy 127; MarkHatfield 114; MBI\_Images 198; McIninch 3, 60, 112; microgen 48; Mike\_Kiev 91; Nadezhda1906 164; nolinchen 120; nullplus 170; OJO/Images 86; olgysha2008 147; omgimages 132; orangelinemedia 54; pepifoto (balde) 41; Photolyric 20; pixelux 141; Renzo79 8; RichVintage 14, 150; romrodinka 128; Rossario 53; SandraKavas 106; sdominick 72, 192; selimaksan 174; shalamov 59; sinankocaslan 158; SKLA 142; snapphoto 159, 187; Stitchik 93; TAGSTOCK1 156; vgajic 39, 82, 84, 104, 173, 195; viafilms 94; warrengoldswain 176; Westend61 116; Wibofoto 166; wojciech\_gajda capa; Yobro10 190; zhekos 102

**Shutterstock:** Africa Studio 168; Matt Antonino 138; BlueOrange Studio 162–3; Ensieh 95; Ekaterina Garyuk 185; grafvision 63; Natalia Kirichenko 28; Sergey Novikov 24; skynesher 65, 66; yykkaa 154

**Thinkstock:** Fuse 178; Jupiterimages 51

bristolparentingcafe 76, 169



CO  
QUE  
TEL

# CRIANÇAS INTELIGENTES

100 IDEIAS DE BRINCADEIRAS CRIATIVAS PARA CRIANÇAS DE 2 A 5 ANOS



JULIAN CHOMET E DR.ª CAROLINE FERTLEMAN