

Maura Olaio
Estagiária de Psicologia



COVID – 19

BRINCAR

com tarefas



IAC

Instituto de Apoio à Criança

Olá pessoal, agora passamos os dias todos em casa por causa do Coronavírus. Assim, podemos estar com os pais, ver desenhos animados e brincar... Neste momento, podemos brincar de diferentes maneiras, mas sempre com muito cuidado, por isso achámos divertido criar brincadeiras com tarefas que nos deixam mais seguros.

Por cada tarefa cumprida ganhas pontos, se não conseguires cumprir perdes 1 ponto. Se conseguires fazer 3 tarefas seguidas, acumulas 6 pontos, sempre que acumulares esses pontos ganhas uma medalha. Vais encontrar as medalhas na página 6, sempre que ganhares deves recortar a medalha e colar na página 5 “tabela de prémios”. **Bora lá?**

O JOGO DAS TAREFAS

- * **Lavar as mãos** – o que tens de fazer é lavar as tuas mãos com a água e sabão enquanto cantas o refrão da tua música favorita. A tarefa é simples, divertida e terás de fazer várias vezes durante o dia. Ganhas **3 pontos**.
- * **Álcool gel** – a outra tarefa, que vale **2 pontos** é: lembrar os pais que têm de passar álcool gel nas mãos.
- * **Fazer os trabalhos de casa e estudar** – nesta tarefa tens o dever de fazer os teus trabalhos de casa e estudar. Sempre que o fizeres ganhas **2 pontos**.





O JOGO DAS TAREFAS FORA DE CASA

A regra principal da quarentena é ficar em casa porque é a forma de evitarmos contacto com outras pessoas. No entanto, às vezes, é necessário sair de casa com os pais para ir às compras, etc... Nessas situações podemos sair de casa e podemos brincar mas sempre com regras. ***E lembra-te, ganhas sempre pontos.***

- * Sempre que saíres de casa tens de manter-te sempre afastado das outras pessoas (meninos) **(2 pontos)**. O objetivo é não teres contacto físico (aperto de mão) com ninguém.
- * Andar sem tocar em nada **(2 pontos)**. Ahh pois, enquanto estamos na rua não podemos tocar em nada porque não sabemos aonde podemos encontrar o vírus, então o mais seguro é não tocar em nenhum objeto.
 - * No caso de tocares em alguma coisa por distração deves lavar logo as mãos. Esta tarefa vale **2 pontos**.

O JOGO DAS ATITUDES

Este jogo consiste em mudarmos alguns comportamentos que temos, são coisas muito simples e divertidas :)

* Sempre que espirras e tosses deves fazê-lo para um lenço (2 pontos) OU para o cotovelo (dabbing) (3 pontos).

* Uma nova forma de cumprimentar – se vier alguém para a tua casa, não podes dar beijinhos nem abraços (evitar contacto físico), mas podes:

– mandar dois beijinhos em direcção à pessoa (sempre que fizeres isso ganhas 2 pontos);

– ou, então, fazes a dança dos pés – consiste em cumprimentar com a ponta dos pés (2 pontos).



AHHHHH!! Sabes, às vezes os pais pensam em muita coisa ao mesmo tempo e esquecem-se de fazer outras, por isso, por cada tarefa que tens a fazer, se conseguires que os teus pais façam contigo ganhas 1 PONTO EXTRA.

BOA SORTE!!



Prémios



116 111
Dias úteis
das 9h às 21h



913 069 404



Instituto de Apoio à Criança

Prémios			

COVID – 19

BRINCAR
com tarefas

			
			
			
			
 116 111 Dias úteis das 9h às 21h			
 913 069 404			
 IAC Instituto de Apoio à Criança			

