

PLANO DE ESTUDOS ESPECIAIS – EDUCAÇÃO INFANTIL  
(Infantil 2)

Período de Suspensão de Aulas – Endemia pelo COVID-19

Decreto Estadual 46.970 e Municipal 506

Plano de Estudos **30**

Período: **19 a 23 de outubro**

Professor(a): **Aparecida Hottz e Letícia Barbosa**

Projeto: **“Quando o amor transborda, nasce a poesia.”**



O objetivo desta semana é:

- **estimular a arte através da poesia.**

Outras habilidades trabalhadas:

- Capacidade de escuta e apreciação de leitura.
- Estimulação dos sentimentos através da leitura.
- Gosto pela poesia.
- Ampliação do vocabulário.

**Sugestões de Atividades:**

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


**Ação 1**  
(proposta para 2ª  
feira)

**Videoaula – Poesia: “As borboletas”**

Após assistir à videoaula, separe uma folha A4 ou A3 (caderno de estimulação), tinta guache, um pedaço esponja de cozinha e amarre-a no meio afim de formar uma borboleta. Molhe a esponja na tinta e solicite que a criança carimbe na folha. Segue imagem ilustrativa da atividade.



<p><b>Ação 2</b> (proposta para 3ª feira)</p>	<p>Acesse o link do YouTube: <a href="https://youtu.be/ekC11oEBLaw">https://youtu.be/ekC11oEBLaw</a>. Após assisti-lo, cante e imite a borboleta com as mãozinhas. Faça um belo registro da atividade e envie para a professora.</p>
---	--

<p><b>Ação 3</b> (proposta para 4ª feira)</p>	<p>Vamos brincar com o recurso pedagógico da Dona Aranha, disponível no kit 4. Enquanto brinca, aproveite para ouvir a música “Dona Aranha”. Segue imagem ilustrativa da atividade.</p> 
---	--

<p><b>Ação 4</b> (proposta para 5ª feira)</p>	<p>Após brincar bastante com o recurso pedagógico da Dona Aranha, que tal prender pregadores nela? Você também pode fazer um círculo de papelão, desenhar a aranha e prender os pregadores no papelão, que virou aranha. Segue imagem ilustrativa da atividade.</p> 
---	---

<p><b>Ação 5</b> (proposta para 6ª feira)</p>	<p><b><u>Videoaula – Aula de música</u></b> Vamos fazer um microfone para cantar com o professor Rogério? Vamos precisar de: um rolinho de papel higiênico, jornal ou folhas de papel e cola. Segue passo a passo e usem a criatividade para decorar.</p>  
---	--

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

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

## Dicas para a Família

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

### **Dicas do SESI: Alimentação das crianças durante a quarentena requer atenção**

O isolamento pode aumentar o consumo de alimentos concentrados em açúcar, sódio e conservantes pelas crianças. É importante realizar trocas saudáveis e auxiliar com atividades diferenciadas o controle da ansiedade.

É importante, também, dedicar um espaço para a alimentação, sentar à mesa e mastigar bem os alimentos. Com o isolamento social e o fechamento de escolas, medidas tomadas para o combate à pandemia do coronavírus, as crianças e adolescentes estão em casa. Para as famílias foi preciso se adaptar a uma nova rotina e um dos pontos relevantes dessa nova reestruturação é a alimentação.

A psicóloga Angélica Corrêa, mãe de trigêmeos, sabe bem o que é isso. Maria Emilia e Lorenzo Corrêa Calabria estão no 3º ano do ensino fundamental do Serviço Social da Indústria (SESI) de Cuiabá, e Ana Luíza Corrêa Calabria frequenta a Escola Municipal Professora Elza Luiza Esteves - ambas as unidades escolares estão com as aulas suspensas há cerca de três meses e a família precisou promover algumas mudanças.

Para a mãe, um dos pontos positivos foi poder acompanhar mais de perto e conseguir retirar da dieta produtos processados, já que sem o monitoramento dela havia concessões de outros cuidadores.

“Como aderi ao teletrabalho por 35 dias no início da pandemia, consegui retirar doces como creme de avelã, biscoitos e salgadinhos de milho. Introduzi mais frutas, entre as aulas on-line, e acompanhei mais de perto a escolha do cardápio, reforçando a variedade de alimentos, que não comiam, pois alegavam não gostar”, conta Angélica, ressaltando que as crianças já mantinham uma rotina, apenas foi preciso fazer adaptações e promover uma regularidade.

A nutricionista do SESI de Mato Grosso, Roberta Sanches, concorda e reforça que o importante é estabelecer e respeitar os horários da alimentação. “Deve haver hora para o café da manhã, almoço e jantar e, de acordo com o dia a dia, oferecer pequenos lanches nos intervalos e muita água”.

A especialista aponta ainda que a rotina faz com que não haja exageros e descontrole - que contribui para o ganho de peso que gera outras complicações na saúde da criança. Além disso, quando as aulas retornarem é preciso que as regras continuem.

A família aderiu uma alimentação mais saudável durante a pandemia

**Alimento e diversão**

É importante dar a alimentação o espaço que ela merece. Sentar à mesa e mastigar bem os alimentos faz parte do processo de uma boa alimentação. “O uso de TV, tablets e celulares nesse momento desconcentram e pode haver exagero no consumo ou até mesmo a falta de apetite”, alerta Roberta.

Outro fator que pode tornar um momento da refeição mais atraente para as crianças é envolvê-las no processo, fazendo com que ajudem a preparar uma salada ou colocando a mesa.

Na casa dos trigêmeos a prática já é adotada há muito tempo. “Eles ajudam separar e preparar os alimentos, fazer bolos, preparam seu próprio sanduíche, ovo mexido e o leite, tomando os cuidados devidos com facas e fogão”, informa Angélica.

A nutricionista Roberta complementa dizendo que vale manter também uma programação com receitas especiais para agradar o paladar das crianças, como um hambúrguer saudável. “Preparar a própria comida é um incentivo para elas provarem pratos diferentes”.

**Hábitos saudáveis**

Cada faixa etária possui suas necessidades, um profissional nutricionista poderá ajudar nesse plano alimentar individualizado.

“Nem sempre comer muito ou pouco demais é sinal de saúde. Precisamos das quantidades certas e dos nutrientes equilibrados”, ressalta Roberta.

Os pais também precisam ter hábitos saudáveis, pois as crianças se espelham nos adultos. Os pais são os atores principais, e precisam dar o exemplo, bem como fazer as escolhas corretas nas compras. Se não comprar e não ter em casa, não será consumido.

Confira outras dicas da nutricionista para o manuseio e preparo dos alimentos

Controlar a ansiedade

Nesse período da reclusão e de ansiedade é comum o aumento no consumo de alimentos concentrados em açúcar, sódio e conservantes pelas crianças. Dessa forma, é importante realizar trocas saudáveis e auxiliar com atividades diferenciadas o controle da ansiedade.

“Em casa, percebo que eles sentem vontade de comer, mesmo sem fome. Quando estou presente procuro entender se é fome ou vontade de comer e, assim, tento deixá-los mais conscientes do que é fome ou tédio mesmo”, diz a mãe dos trigêmeos.

A nutricionista do SESI finaliza dizendo que, no caso dos lanches, uma dica é oferecer sucos naturais, bolos caseiros, frutas picadas acessíveis, iogurtes naturais com frutas. “Uma alimentação adequada e saudável garante uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo e mente”.

A Indústria contra o coronavírus: vamos juntos superar essa crise.

Acompanhe todas as notícias sobre as ações da indústria no combate ao coronavírus na página especial da Agência CNI de Notícias.

<https://noticias.portaldaindustria.com.br/noticias/saude-e-qualidade-de-vida/dicas-do-sesi-alimentacao-das-criancas-durante-a-quarentena-requer-atencao/#:~:text=A%20nutricionista%20do%20SESI%20finaliza,todo%20o%20corpo%20e%20mente%E2%80%9D>.

Acesso em 05/10/2020