

## SUGESTÕES PARA FAMÍLIAS

A vida ao ar livre está suspensa, mas o contato com a natureza não! Confira as seis dicas que preparamos sobre como colocar natureza na vida das crianças durante a quarentena

### 1 MANTENHA AS CRIANÇAS ATIVAS FISICAMENTE



Manter o corpo ativo ganha importância especial nesses tempos de isolamento - ele é nosso meio de existência no mundo e precisa ser cuidado. Para as crianças, isso significa brincar com movimento! Respeitando as orientações de isolamento, devemos procurar todas as alternativas possíveis para mantê-las usando o corpo. Sugestões:

- desafios do tipo “você consegue achar...?” ou “quão alto você consegue pular?”
- brincadeiras como amarelinha e esconde-esconde
- dança e coreografias com as músicas favoritas
- cuidados e brincadeiras com o animal doméstico
- construção de cabanas em qualquer espaço disponível
- contagem de passos ao longo de um dia
- pular corda na sala

### 2 EXPLORE A NATUREZA PRÓXIMA



É hora de colocar em prática o que disse Henry Thoreau quase 170 anos atrás... “seja um explorador dos seus próprios riachos e oceanos, afinal o mais importante não é a distância que uma pessoa viaja, mas o quanto ela está viva”. Vamos permitir e incentivar que as crianças vivam o tempo e o espaço da quarentena para aprimorar sua capacidade natural de pesquisar e investigar o que estiver ao seu alcance. Sugestões:

- começar ou incrementar uma coleção de folhas, sementes ou outros objetos naturais disponíveis
- observar aves e insetos pela janela
- explorar vasos e jardineiras
- observar o céu e as nuvens em diferentes momentos do dia
- montar um quadro virtual com imagens da natureza, com todas as cores do arco-íris
- tomar sol e ar fresco sempre que possível
- manter um diário de descobertas com desenhos e registros

### 3 CULTIVE PLANTAS



Muito já se sabe sobre como é benéfico cultivar plantas. Dedicar-se à jardinagem pode ser uma experiência muito rica durante a quarentena: nos ajuda a viver o presente, acalma a mente e pode contribuir bastante para aproveitarmos esse “espaço-tempo” tão diferente, que requer tanta paciência. Sugestões:

- cuide das plantas que vocês já têm em casa, reformando vasos, adubando, trocando!
- experimente cultivar um terrário, escolhendo um vaso ou recipiente especial e plantando espécies como suculentas e pequenos arbustos. Inspire-se [aqui!](#)
- mantenha um diário de registros dessas experiências e descobertas

### 4 LEIA SOBRE O MUNDO NATURAL



Nesses tempos de confinamento, mergulhe nos livros e torne-se um aventureiro de sofá!

- invista nos livros de ficção que vão nutrir o espírito das crianças com inspirações para suas próprias aventuras e viagens nesse mundão que espera por nós lá fora
- leia também guias ou livros que satisfaçam a curiosidade científica dos pequenos exploradores sobre o mundo, como guias de identificação de aves, plantas e outros animais, ou sobre astronomia
- mais sugestões [aqui](#)

### 5 USE AS TELAS A SEU FAVOR

Estamos todos, mais do que nunca, no ambiente digital. Mas o que pouca gente sabe é que o que realmente importa não é o tempo que passamos na frente das telas, mas o que e como fazemos isso. Uma hora jogando em algum aplicativo gratuito é totalmente diferente de assistir a um bom documentário sobre a vida selvagem. Há ótimos vídeos sobre o mundo natural, que podem ser assistidos pela família toda ou somente pelas crianças.

### 6 APOSTE NO BRINCAR LIVRE



O brincar é a linguagem das crianças. Elas são insuperáveis em imaginar coisas que ainda não existem, combiná-las com a realidade e, assim, ampliar o mundo. A quarentena oferece algo raro e precioso: tempo livre para que as crianças olhem para dentro de si, reconheçam o que as move e brinquem sozinhas. Isso também é contato com a natureza, com a nossa própria natureza. Que a quarentena seja lembrada pelas crianças como uma oportunidade ímpar de praticar ou aprender a habilidade de brincar com autonomia.

- ofereça um variado repertório de elementos e recursos para o brincar - no sentido sensorial e motor -, ampliando as possibilidades da imaginação e da criação
- permita que a criança dê vazão à sua vontade de construir, criar, montar, fazer - acessando diferentes linguagens expressivas e de experimentação
- exemplos: brinquedos de madeira; utensílios de cozinha de louça, madeira ou metal; materiais não estruturados (restos de madeiras, tecidos, cascas, sementes, pedras, palha, conchas, cordas, arames etc.); elementos naturais (terra, areia, ar, água, barro e fogo); e ferramentas