



# Rotina Saudável

Para tempos de convívio familiar



## **Queridos Pais,**

Cada dia faz diferença para o desenvolvimento das crianças! Por isso, o Colégio Bosque e Mananciais, pensando em todas as famílias, desenvolveu uma rotina básica, com sugestões de atividades, que irão colaborar com os pais nestas tarefas de educar os seus filhos num momento em que todos permaneceram em casa!

Ter uma rotina na família será de grande importância para que as crianças passem os dias com mais tranquilidade e haja maior harmonia nas relações familiares.

A rotina dá segurança e fortalece a autonomia das crianças, dá ordem para o andamento da casa e ajuda os pais a dar atenção às suas atividades como trabalho, cuidar da casa e assuntos que precisam ser encaminhados pelos adultos.

Ter uma rica e organizada rotina FAZ A DIFERENÇA e você pode experimentar isso com seu filho, agora, mãos a obra!

**Direção, Coordenação e Equipe Pedagógica**  
**Educação Infantil - Unidade Mananciais**

## SUGESTÃO DE ROTINAS:

o importante é ter os horários definidos e segui-los

### 7h: Hora de acordar

7h

#### BLOCO DE HIGIENE: 30 MINUTOS

- Escovação de dentes com a devida autonomia
- Vestir-se com devida autonomia
- Arrumação do quarto com a devida autonomia



7h30

#### BLOCO DO CAFÉ DA MANHÃ: 30 MINUTOS

- Preparação do café da manhã
- Arrumação da mesa, realizada com calma, sem pressa
- Retirada da mesa
- Lavar a louça



8h

#### BLOCO DE BRINCADEIRAS AO AR LIVRE\*: 2 HORAS

- Aproveitar as dicas do programa motor da sala virtual
- Aproveitar psicomotricidade da sala virtual
- Brincadeiras motoras: corrida, bola, explorar a natureza e passeio com a mascote.

\*sem aglomeração de crianças, se não houver a possibilidade de estar ao ar livre, rever os espaços internos para favorecer a mobilidade das crianças.



## SUGESTÃO DE ROTINAS:

o importante é ter os horários definidos e segui-los

### BLOCO DE ATIVIDADES EM CASA: 1 HORA



10h


- \*Aproveitar as sugestões das salas virtuais, sugestões:
- . Estímulos: audição musical, poesias, trava-línguas, adivinhas...
  - . Linguagem: contação de história, dicas da professoras para trabalhar os contos e letras.
  - . Jogos educativos, desenhar, pintar (observação: importante a criança ter um espaço para desenvolver as atividades pedagógicas)

11h

### BLOCO HORA DO ALMOÇO: 2 HORAS

- Higiene com autonomia
- Ajudar no preparo do almoço: aproveitar para algumas atividades, ex.: separar grãos, contar talheres, contar pratos, separar potes por tamanhos ou cores, etc..
- Arrumação da mesa, realizada com calma e sem pressa
- Abençoar os alimentos
- Aproveitar estes momentos em família e “refinar a etiqueta à mesa”
- Organizar a mesa
- Lavar a louça

Observação:  
quanto mais lúdico  
para os pequenos  
melhor! Cantar,  
brincar, fazer  
adivinhas, contar,  
etc.



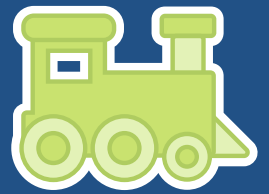
## SUGESTÃO DE ROTINAS:

o importante é ter os horários definidos e segui-los

13h

### HORA CERTA PARA A SONECA OU DESCANSO: 2 HORAS

- Soninho com autonomia
- Ou vídeos eleitos pela família ou sugeridos na sala virtual
- Brincadeiras livres com seus brinquedos



15h

### BLOCO DE ATIVIDADES EM CASA: 2 HORAS

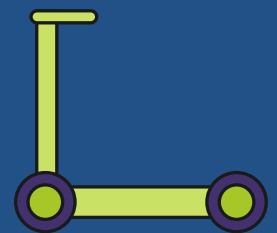
- Sempre verificar as dicas na sala virtual (matemáticas divertidas, programa motor, inglês...)
- Ligar para amigos ou familiares
- Cumprir os encargos
- Ajudar os pais na tarefa de casa
- Culinária ou hora do lanche



17h

### BLOCO DE ATIVIDADES EM CASA OU AO AR LIVRE: 1 HORA

- Verificar sugestões da sala virtual
- Bola, bicicleta, patinete, boliche, pique esconde, pega pega, estátua, corre cotia, cinco marias (resgatar brincadeiras antigas)



## SUGESTÃO DE ROTINAS:

o importante é ter os horários definidos e segui-los

18h

### BLOCO DA HIGIENE: 30 MINUTOS

- Momentos de relaxar e repor energias
- Banho com autonomia
- Colocar a roupa com autonomia
- Música clássica ambiente
- Falar em outro idioma com as crianças (quem é fluente)



18h  
30

### BLOCO DO JANTAR: 1 HORA

- Preparação jantar
- Arrumação da mesa com calma e sem pressa
- Organizar a mesa
- Lavar a louça



19h  
30

### MOMENTO EM FAMÍLIA: 1 HORA

- Oração em família
- Jogos em família
- Conversar sobre o dia e o que gostaram
- Informar sobre a rotina do dia seguinte



## SUGESTÃO DE ROTINAS:

o importante é ter os horários definidos e segui-los

19h  
30

### MOMENTO EM FAMÍLIA: 1 HORA

- Hábito de leitura: com a TV desligada, todos com livros em mãos, os pais além de ler para os filhos, tem que dar modelo de leitores, muito importante este hábito estar constantemente na rotina do lar



20h  
30

### HORA DE IR PARA A CAMA

- Escovar os dentes com autonomia
- Colocar o pijama com autonomia
- Oração
- Apagar as luzes e dormir com autonomia



## **Alguns cuidados devem ser tomados no dia a dia:**

- Respeitar a individualidade de cada filho evitando comparações
- Elogiar as conquistas, controlar as ansiedades e adequar as expectativas
- Sempre dar o modelo e oportunidade para que ajam bem



Este roteiro é apenas uma sugestão, quanto mais organizado for o adulto e com unidade de ação na família, melhor a predisposição para a obediência dos filhos. Esses momentos de convivência devem ser lúdicos, criativos e de lazer.

Contem conosco! Estamos com vocês!