

## A importância do Recesso Escolar

Querida Família,

Considerando que o recesso escolar da Rede Municipal de Hortolândia no mês de Julho está se aproximando, seguem algumas informações indispensáveis e que podem auxiliá-los neste período.

É essencial que as crianças/estudantes, bem como todos os profissionais da escola, necessitem de uma pausa da rotina escolar para renovar as energias, inovar as ideias, visitar amigos ou familiares, ou ainda, viajar para algum lugar que lhe faz feliz, portanto, esse momento livre de descanso é imprescindível para a saúde mental, o desenvolvimento cognitivo e a ampliação do repertório de experiências e vivências no convívio social com as famílias e a comunidade em que vive.

Cada criança/estudante e profissionais da escola necessitam desse tempo, que serve para desenvolver outras atividades, descansar a mente, viver momentos especiais com a família para retornar ao segundo semestre revigorado e mais disposto a aprender e conhecer coisas novas.

Porém, não podemos esquecer que nesta pausa, a diversão é um fator importante e enriquecedor para a criança/estudante, seja viajando ou brincando em sua própria casa, pois, ela continua aprendendo, e esta aprendizagem é carregada consigo para a escola e para a vida.

Sugerimos que as famílias separe um momento para realizar atividades divertidas, compartilhando com seus(suas) filhos(as) suas brincadeiras e aventuras de infância, contar histórias, causos, ler e apreciar as ilustrações de um livro, desenvolver atividades ao ar livre mesmo que no espaço da sua casa/comunidade e que envolvam os movimentos do corpo, diminuindo o tempo de contato da criança/estudante com as telas dos computadores, celulares ou TV.

Para enriquecer ainda mais estes momentos, trazemos abaixo algumas sugestões para que esse tempo seja leve, divertido e de qualidade.

Desejamos um excelente recesso a todos(as)!!!

**QUE TAL BRINCAR UM POUCO? ISSO MESMO, BRINCAR!  
FAZ BEM PARA TODAS AS IDADES.**

• **BOLICHE ÀS CEGAS**

**Você vai precisar:**

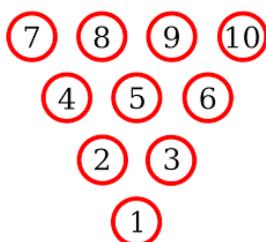
10 garrafas pets (pode ser de refrigerante ou suco)

1 bola (o peso da bola deve variar de acordo com as garrafas utilizadas)

Areia (ou outro material para dar peso às garrafas)

**Como jogar:**

Coloque areia ou outro material para dar peso nas garrafas, organize as garrafas como na imagem:



O objetivo é jogar a bola e derrubar todas as garrafas, mas.... o jogador deve fazer isso de olhos vendados.



Chame o pessoal de sua casa e divirta-se!

**JOGO**

[DAMAS ONLINE](#)

**LIVROS**

[DIÁRIO DE UM BANANA VOL. 1](#)

[O HOMEM QUE CALCULAVA](#)

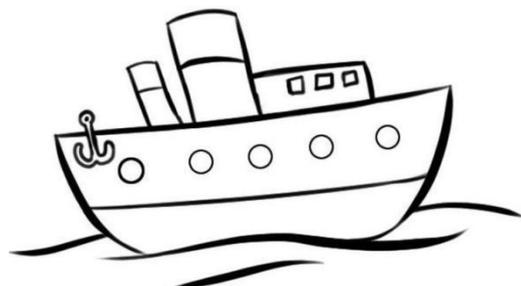
**FILMES**

O VENDEDOR DE SONHOS – Disponível na Netflix

A MENINA E O LEÃO – Disponível na Netflix

**NAS PRÓXIMAS PÁGINAS, MAIS ATIVIDADES DIVERTIDAS...**

- **DE HAVANA VEIO UM BARCO! VAMOS BRINCAR?**



Fonte da imagem: Google Imagens

### Como funciona?

- Um participante da brincadeira diz em voz alta: “**De Havana veio um barco carregado de...**” e acrescenta o nome de um produto que pode ser transportado por barco. Por exemplo: “De Havana veio um barco carregado de **LARANJA**”.
- O participante seguinte deve dizer o nome de outra coisa que comece com a mesma letra que a primeira, por exemplo: “De Havana veio um barco carregado de **LÁPIS**”.
- Quando um jogador não conseguir lembrar de algum produto com a mesma letra e que não foi falado anteriormente, será eliminado. **Lembre-se:** cada um tem 10 segundos para falar!!!
- Depois que alguém for eliminado, o jogador que ficou por último começa o jogo com outra letra. Tudo bem??  
Que tal começarmos a brincar agora???

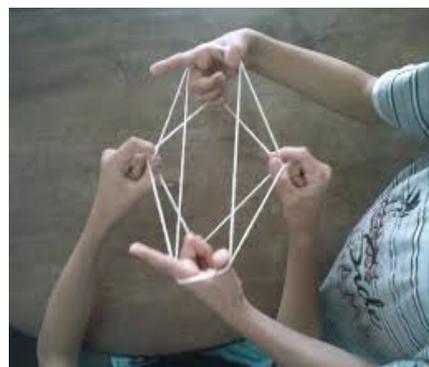
- **VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM CAMA DE GATO ???**

Essa é uma brincadeira bem antiga, praticada em diversas partes do mundo, praticada também pelos índios, primeiros habitantes do nosso país!

### O que você vai precisar?

- Barbante
- Uma pessoa para brincar com você

Assista o vídeo, [clikando aqui](#) e veja como brincar. Você vai se divertir.



- **VAMOS CONSTRUIR UM VIOLÃO? VAI SER MUITO LEGAL!!!**

Veja como fazer: [clique aqui](#)



- **VOCÊ JÁ BRINCOU COM PIÃO?**

Que tal aprender a fazer um pião com origami?  
É muito legal!! Tenho certeza que você vai gostar.  
Assista o vídeo e aprenda a fazer seu pião.  
É hora de abusar da criatividade.

[CLIQUE AQUI E DIVIRTA-SE!](#)



### **Você sabia?**

O pião que é considerado o mais antigo do mundo, data de 1250 a.C. e está em exposição no Museu Britânico, em Londres, no Reino Unido.

Fonte: <https://origemdascoisas.com/a-origem-do-piao/>

- **VAMOS BRINCAR DE ESTÁTUA?**

Reúna as pessoas que estão em casa com você e vamos começar a brincadeira!  
Uma pessoa será o “MESTRE”.

Escolha uma música bem legal. Pode ser [ESSA AQUI](#) ou outra que você e sua família gostem. O mestre vai colocar a música para tocar e quando todos estiverem dançando, vai parar a música. Nesse momento, todos “congelam”, como estátuas.

O mestre vai tentar fazer as pessoas se mexerem. Vence a pessoa que não se mexer.



## • JOGO DAS 5 MARIAS

### Como fazer:

Recorte 10 retângulos de tecido, medida de 6 cm x 11 cm.

Pegue 2 retângulos e peça a ajuda de um adulto para costurá-los, deixando uma parte aberta.

Encha o saquinho com arroz ou areia, como na imagem:

Depois que encher com o arroz ou areia, feche o saquinho utilizando linha e agulha.



Não faça sozinho, peça a ajuda de um adulto. Faça 5 saquinhos iguais.

### PRONTO!!!! Agora é só brincar e se divertir!

[CLIQUE AQUI](#) e aprenda a jogar.



## • CABRA CEGA

Você sabia que essa brincadeira surgiu lá na China 500 A.C.?

Ela é bem antiga, mas ainda faz a diversão de muitas crianças.

### Como brincar:

De olhos vendados, um dos participantes (escolhida ou sorteada) será a cabra-cega e, com os olhos vendados, tentará pegar os outros participantes da brincadeira. O primeiro a ser pego assume o posto de cabra-cega.

O pegador, no início da brincadeira, deve girar várias vezes para ficar desorientado.

Os outros jogadores, que não estão vendados, fogem e se esquivam do pegador.

O primeiro a ser pego assume a posição de cabra-cega.



## BRINCADEIRAS PARA FAZER DURANTE O PERÍODO DO RECESSO ESCOLAR

Brincadeiras para curtir em família.

### 1. CAÇA AO TESOURO

A caça ao tesouro é uma aventura emocionante onde você segue pistas para encontrar um tesouro escondido. Comece com um mapa do tesouro ou uma série de enigmas que levam de um lugar ao outro.

#### **Dicas para a brincadeira:**

- Escolha um local adequado, como o quintal, o parque ou até mesmo em casa, dependendo do espaço disponível;
- Crie pistas, levando as crianças de um local ao próximo. Use charadas, adivinhações ou mapas para tornar as pistas desafiadoras;
- Certifique-se de que o tesouro final seja acessível e seguro para as crianças.

## **2. ACAMPAMENTO NO QUINTAL**

Quem não ama a ideia de acampar sob as estrelas? Montar um acampamento no quintal é uma ótima maneira de experimentar a aventura sem sair de casa.

#### **Dicas para a brincadeira:**

- Monte uma barraca no quintal e preparando o local de dormir. Use lanternas para criar uma atmosfera noturna emocionante;
- Prepare histórias e pipoca;
- Incentive atividades ao ar livre, como caça às estrelas, histórias de fantasmas à luz de lanternas ou jogos noturnos.
- Não é necessário viajar para longe para aventuras e diversão. Então, pegue sua lanterna, monte a barraca e embarque nessa incrível jornada com as crianças!

## **3. DIA DE PIQUENIQUE**

Um dia de piquenique é uma maneira perfeita de aproveitar o ar livre e compartilhar refeições com a família. Veja como planejar essa brincadeira do jeito certo:

- Selecione um local confortável e protegido do sol, onde todos possam se reunir;
- Além de comer, planeje atividades ao ar livre, como jogos ou simplesmente uma caminhada relaxante na natureza.
- Escolha um local bonito como um parque ou até mesmo seu próprio quintal para montar o piquenique.

## **4. HORA DA LEITURA**

A leitura também pode ser uma brincadeira educativa que não só entretém, como enriquece a mente das crianças. É uma maneira maravilhosa de estimular o amor pelos livros e de abrir as portas para um mundo infinito de imaginação.

#### **Dicas para se divertir:**

- Escolher um livro adequado à idade da criança. Pode ser um conto de fadas, uma história de aventura, um livro ilustrado ou até mesmo um livro interativo;
- Organizar um tapete ou uma poltrona ou almofada macia no chão ou mesmo uma rede ao ar livre podem ser lugares perfeitos para a hora de leitura;
- Faça perguntas sobre o enredo, personagens e situações. Isso ajuda a criança a compreender a história e a desenvolver habilidades de compreensão de leitura. Se estiver participando como família, todos podem se reunir para ouvir a história. Se a criança já souber ler, incentive-a a ler em voz alta.
- Se a criança for muito pequena, os adultos podem ler para ela.

### **5. TEATRO DE FANTOCHES**

O teatro de fantoches é uma brincadeira que envolve a manipulação de bonecos para criar histórias de teatro. É como dar vida aos seus próprios personagens, fazendo com que eles se movam, falem e participem de aventuras nas pontas dos seus dedos.

A parte mais legal dessa brincadeira é que você e as crianças podem criar seus próprios bonecos de fantoches. Com meias velhas, papelão e retalhos de tecido, é possível fazer bonecos simples.

Após fazer os bonecos, escolha um lugar onde eles vão atuar. Pode ser uma mesa, um balcão ou até mesmo uma caixa com um cenário desenhado.

#### **Dicas para se divertir:**

- Invente vozes e personalidades diferentes para seus bonecos;
- peça os amigos e familiares para serem o público e assistir às apresentações;
- experimente diferentes histórias e cenários para manter a brincadeira interessante. É uma atividade simples, mas repleta de possibilidades e magia.

### **6. COZINHAR COM AS CRIANÇAS**

Envolva a família toda e divirta-se experimentando sabores e ingredientes. Não se preocupe com a bagunça na cozinha; afinal, as melhores lembranças são aquelas feitas com farinha e risadas.

### **Dicas para se divertir:**

- ❑ Escolha receitas simples e apropriadas para a idade das crianças.
- ❑ Reúna os ingredientes e utensílios. Explique às crianças o que cada ingrediente faz na receita e deixe-as ajudarem a medir e misturar;
- ❑ Estimule a curiosidade das crianças fazendo perguntas como “Como você acha que isso vai ficar?” ou “Qual é o seu ingrediente favorito aqui?” Isso mantém a brincadeira educativa. Deixe as crianças participarem ativamente. Elas podem misturar a massa, cortar ingredientes (com supervisão) e até mesmo decorar pratos. Encoraje-as a serem criativas!

## **7. DESENHO E PINTURA COM MATERIAIS DE PAPELARIA**

Você pode se divertir com as crianças sem precisar de coisas complicadas. Uma atividade muito interessante é desenhar e pintar. Não precisa ser um artista profissional, basta ter lápis de cor, giz de cera, canetas coloridas, tintas e pincéis, e papel em branco. Além de não ser caro, é fácil de encontrar!

Escolha um lugar calmo com boa luz, como a mesa da cozinha. Se quiser, podem até desenhar ao ar livre, no jardim ou na varanda. Pergunte às crianças o que elas querem desenhar. Pode ser qualquer coisa, como um bicho, uma casa ou até algo inventado!

Agora é só começar a desenhar e pintar. Não precisa ficar perfeito, o mais importante é se divertir e criar. Depois que terminarem, mostrem os desenhos uns aos outros. Você pode até fazer uma pequena exposição dos trabalhos de arte.

## **8. DANÇA E MÚSICA**

Aproveitar o tempo com as crianças pode ser tão simples quanto dançar ao som de suas músicas favoritas. Esta é uma brincadeira que promove diversão e conexão de forma fácil.

### **Dicas para se divertir:**

- ❑ Selecione uma música que as crianças gostam. Pode ser uma canção animada e que traga boas lembranças;
- ❑ Crie um espaço na sala de estar, no quintal. Certifique-se de que seja um local seguro.

- Coloque a música e comece a dançar. Não se preocupe em seguir passos complicados, a ideia é se divertir juntos. A dança e a música são uma forma incrível de criar memórias felizes. É uma brincadeira que necessita de apenas música e espaço para se movimentar!

## **9. FESTA DO PIJAMA**

A festa do pijama é como um acampamento em casa. As crianças convidam seus amigos para passar a noite, todas vestindo seus pijamas mais confortáveis.

Quando chega a noite, as crianças se encontram e a diversão começa! A programação pode ser super variada: assistir a filmes juntos, fazer brincadeiras recreativas e divertidas, como esconde-esconde, contar histórias, etc.

Aproveite o período de recesso escolar para ajudar os pequenos a se divertirem e criarem memórias felizes.