



Cartilha de atividades para o distanciamento social



ESCOTEIROS
DO BRASIL

Um conjunto de atividades educativas
para as crianças, adolescentes e suas famílias



Cartilha de atividades para o distanciamento social

Um conjunto de atividades educativas para as crianças e as famílias

INTRODUÇÃO

Manter as crianças entretidas dentro de casa, durante este período de distanciamento social, tem sido um desafio bastante grande para as famílias. Sabemos que é um momento adverso e compreendemos a importância de gerar oportunidades educativas e de lazer para as crianças, que nesse momento encontram-se privadas da interação social, da escola e das atividades de lazer ao ar livre. Por outro lado é um momento de reflexão, de fortalecer os laços da família, de conhecer coisas novas e até mesmo desenvolver novas habilidades.

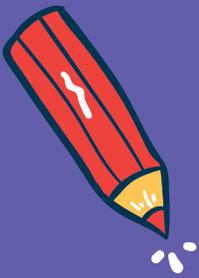
É com este objetivo, que os Escoteiros do Brasil apresentam esta cartilha de atividades, uma opção para que os pais possam desenvolver dentro de casa atividades educativas e aproveitar este momento para conhecer melhor os seus filhos e fortalecerem seus vínculos.

Além dessas sugestões é possível encontrar na internet inúmeras outras atividades, para todas as idades e gostos.

Esperamos que se divirtam com este material.



ESCOTEIROS
DO BRASIL



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

1. MALA LITERÁRIA

O objetivo é fomentar a leitura compartilhada em família, além de promover momentos de trocas de experiências de leitura entre crianças e sua família.

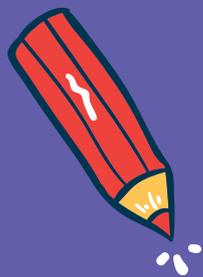
Materiais

- Um livro;
- Materiais recicláveis;
- Um celular com câmera.

Desenvolvimento

Após a leitura compartilhada de uma história infantil ou infantojuvenil, a criança pode:

- Fazer um objeto que represente a história lida. Pode ser uma maquete, um boneco feito com materiais recicláveis, etc. Estimule para que ela use a imaginação e a criatividade.
- Fazer um vídeo contando como foi a leitura junto com a sua família, recomendar aquela história e compartilhar.
- Tirar fotos da roda de conversa com a família sobre a leitura realizada e compartilhar.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

2. CARTA SECRETA

O adulto pode escrever uma “carta secreta” com limão ou leite, e a missão da criança é desvendá-la. A mensagem pode conter instruções sobre como higienizar corretamente as mãos e outros cuidados em tempos de coronavírus.

Materiais

- Uma folha de papel em branco;
- Um copo;
- Um pincel fino;
- Suco de meio limão ou um pouco de leite;
- Um ferro de passar roupas ou uma vela;
- Um fósforo.

Desenvolvimento

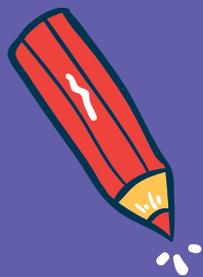
Coloque um pouco de suco de limão ou de leite no copo, molhe a ponta do pincel e escreva na folha de papel a sua mensagem. Após concluir a sua mensagem deixe o papel secar e deixe a criança desvendar o que está escrito.

Oriente a criança a passar o papel sobre a chama de uma vela ou com o auxílio de um ferro de passar roupas. Tanto o limão quanto o leite queimam antes que o papel, por isso é possível ler a mensagem quando o aquecemos.

Legal né!? Sabia que esse tipo de mensagem era muito utilizada durante as guerras?

As crianças podem aproveitar esses dias em casa mandar cartas secretas ao seus amigos.

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=XaaU70UFcJY>



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

3. OLIMPÍADAS DE PIPOCA

As atividades podem ser realizadas com todos os membros da família, pais e irmãos.

Materiais

- Milho de pipoca;
- Pipoca;
- Hashis;
- Uma fita crepe;
- Uma bacia grande;
- Um pote.

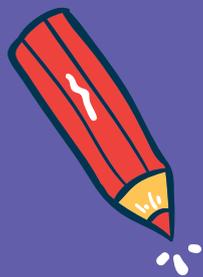
Desenvolvimento

a) Tiro ao alvo: Uma criança fica de frente para a outra, a três passos de distância, e deve acertar uma pipoca em sua boca. Quando acertar, invertem-se os papéis. Alternativa: no tempo de 2 minutos, vai-se contando a quantidade de acertos.

b) Circuito: traçam-se circuitos simples iguais no chão, com fita crepe, e as crianças podem “apostar corrida de pipoca” assoprando-as.

c) Transporte: A criança deve transportar uma pipoca da bacia grande a um pote distante usando um par de hashis. Caso a pipoca caia, ela retorna. Vence quem transportar o maior número de pipocas em 2 minutos.

d) Papagaio: A criança deve jogar a pipoca para o alto e pegar com a boca. Vence quem conseguir o maior número de pipocas comidas em 2 minutos.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

4. VIDEOKÊ EM CASA

Colocar o YouTube em modo Karaoke e cantar junto com a música.

Materiais

- Um computador;
- Um cabo HDMI;
- Uma Televisão;
- Acesso a Internet;
- Baixar a extensão que permite tirar a faixa de voz de uma música.

Desenvolvimento

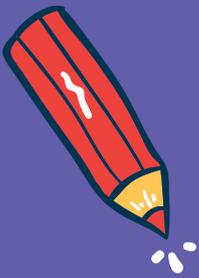
Com um computador que tenha acesso a internet, instale a extensão para tirar a faixa de voz das músicas, após conecte o cabo HDMI do computador a televisão, encontre as músicas que desejam cantar e então aperte o play na brincadeira.

Trata-se de uma extensão para o Google Chrome, que retira a faixa de voz da música de um clipe no YouTube. Assim, à medida que o vídeo é reproduzido, o usuário pode soltar a voz com o modo.

Nem todos os vídeos funcionam com essa extensão, mas basta procurar por “Karaoke Mode for YouTube”, no YouTube.

E pronto, agora é só diversão! Bora cantar!

Fonte: <https://www.techtudo.com.br/dicas-e-tutoriais/noticia/2015/09/como-colocar-o-youtube-em-modo-karaoke-e-cantar-junto-com-musica.html>



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

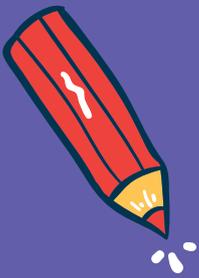
5. ADIVINHE O PERSONAGEM

Materiais

- Um papel;
- Uma caneta.

Desenvolvimento

Um jogador pensa em um personagem anotando num papel (só ele vê, por enquanto), e o resto deve adivinhar com perguntas objetivas cuja respostas sejam de sim ou não. Quando alguém acertar, o jogador revela o personagem anotado no papel.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

6. PALAVRAS ENCADEADAS

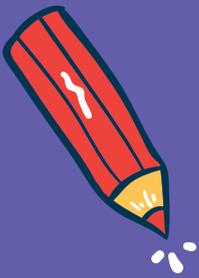
Materiais

- Um papel;
- Uma caneta.

Desenvolvimento

Um jogador diz uma palavra e outro deve dizer outra que se inicie com a última sílaba da palavra anterior. Podem anotar as palavras em uma folha de papel que vai passando de participante para participante.

Exemplo: casaco - cola - lagarto – tomate - telescópio, etc.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

7. PERSONAGENS EM CAIXAS DE FÓSFORO OU PREGADORES

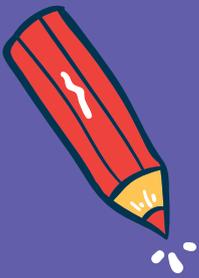
Os materiais podem ser usados para fazer um verdadeiro elenco de personagens!

Materiais

- Caixas de fósforo ou pregadores de roupas;
- Um conjunto de canetinhas coloridas;
- Papel em branco e coloridos;
- Papel de presente;
- Cartolinas
- Sucatas (latinhas e outros tios de recicláveis, tecidos, etc.)

Desenvolvimento

Deixe a criatividade rolar criando histórias, personagens e cenários. Divirta-se!



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

8. O QUE MUDOU?

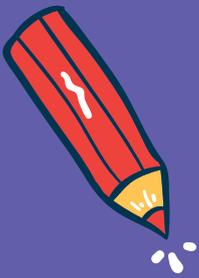
Objetivo é trabalhar a atenção, concentração e a memória dos jogadores.

Materiais

- Uma mesa;
- Trocar objetos de lugar; ou
- Substituir objetos; ou
- Tirar objetos da mesa.

Desenvolvimento

O jogador "A" sai da sala, e o jogador "B" troca algo de lugar, tira ou substitui por outro objeto. Em seguida, o jogador "A" retorna e deve adivinhar o que foi mudado.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

9. CAÇA AO TESOIRO SENSORIAL

A caça ao tesouro pode ficar muito mais divertida de uma forma simples: com objetos sensoriais.

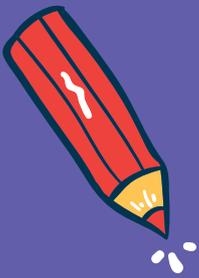
Materiais

- Um objeto liso;
- Um objeto áspero;
- Um objeto aveludado;
- Um objeto macio;
- Um objeto rígido;
- Um objeto frio;
- Um objeto quente/morno;
- Um objeto molhado.

Desenvolvimento

Escolha quatro ou cinco texturas diferentes, como liso, áspero, aveludado, macio, rígido, e peça ao pequeno que corra pela casa e encontre objetos com aquelas texturas.

Para as crianças um pouco mais velhas, um cronômetro pode deixar a brincadeira mais emocionante.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

10. STOP!

Também conhecido como adedanha ou adedonha, essa brincadeira precisa de, pelo menos, três pessoas para ser bem legal. Além de ser um clássico que vai lembrar seus tempos de infância se a turma for animada, várias horas de diversão e aprendizado estão garantidas!

Materiais

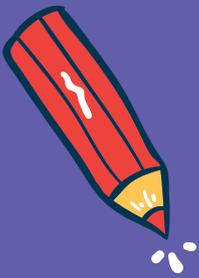
- Pelo menos 3 pessoas;
- Um papel para cada pessoa;
- Uma caneta para cada pessoa;
- Computador ou celular com acesso á internet.

Desenvolvimento

Divida o papel com os temas, por exemplo: Nome, marca de carro, comida, cidade/estado/país, filme, etc.

Então todos os participantes colocam na roda as mão com um número, conta-se todos os dedos e verifica qual é a letra do alfabeto que corresponde. Definida a letra é só correr para preencher tudo corretamente e falar stop quem terminar de preencher primeiro.

Alguns sites ou aplicativos oferecem a possibilidade de criar salas para jogar on-line.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

11. STRIKE!

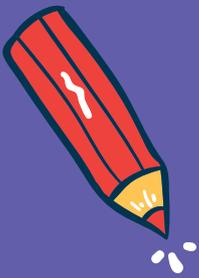
Vamos jogar boliche?!

Materiais

- 6 a 10 garrafas pet;
- Uma bola de tênis ou de meia.

Desenvolvimento

É só organizar os pinos improvisados, encontrar um lugar para fazer a pista e se divertir!



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

12. TELEFONE SEM FIO

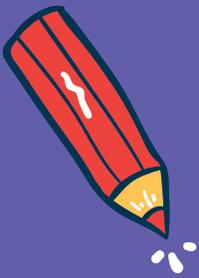
Mais um clássico das brincadeiras.

Materiais

- 1 garrafa pet ou 2 latas vazias;
- Tesoura;
- Pregos;
- Barbante.

Desenvolvimento

O telefone sem fio é feito com duas latinhas vazias e limpas, com um furo no fundo sem a tampa. Ambas conectadas por um barbante passado pelo furo. As crianças podem se comunicar de um cômodo a outro da sala.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

13. ENCAIXE DE FORMAS

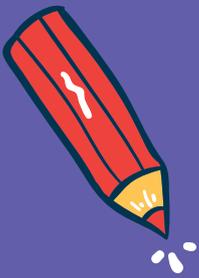
Este jogo trabalha o raciocínio lógico e concentração das crianças.

Materiais

- 1 Cartolina;
- Papéis coloridos;
- Canetinhas;
- Fita adesiva;
- Tesoura;
- Barbante.

Desenvolvimento

Desenhe quadrados, triângulos, círculos, retângulos e várias outras formas numa cartolina com canetinha ou no chão com fita adesiva. Depois, corte papéis coloridos com as mesmas formas de mesmo tamanho e dê para o seu pequeno brincar de encaixar!



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

14. CABANA

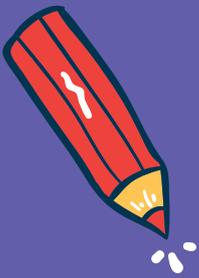
Brincar de cabana na sala é muito divertido.

Materiais

- Cadeiras;
- Lençol;
- Cobertores;
- Almofadas;
- Luzes tipo pisca pisca;
- Ou uma caixa de papelão.

Desenvolvimento

A forma tradicional é montar uma cabaninha utilizando as cadeiras e cobertores, podemos enfeitar com pisca pisca e almofadas, mais uma variação é também usar uma caixa de papelão e você pode usar os cobertores para colocar lá dentro.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

15. MONTE UM LABIRINTO

Uma boa atividade para trabalhar a agilidade e flexibilidade das crianças.

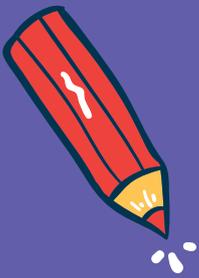
Materiais

- Papel;
- Fita adesiva;
- Tesoura;
- Um corredor.

Desenvolvimento

Em um corredor da sua casa, use a fita para colar faixas/ tiras de papel em diferentes alturas entre as paredes.

Depois, a criança faz de conta que são raios de laser e tenta passar pelo corredor sem encostar em nada.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

16. BASQUETE DE CESTO DE ROUPAS

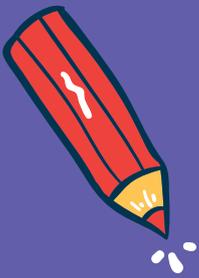
Atividade para trabalhar a coordenação motora e a atenção, enquanto nos divertimos com o basquete de cesto.

Materiais

- Cestos de roupas ou baldes;
- Bola ou almofadas.

Desenvolvimento

Coloque diferentes cestos pela sala para que a criança jogue bolas nos mesmos, cada um com uma pontuação.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

17. PRENDENDO A BOLA

Tenha 5 bolinhas e 5 copos que consiga prender as bolinhas. Tome cinco passos de distância na frente da criança. O adulto rola a bolinha na direção da criança e esta deverá pegar as bolinhas com o copo.

Materiais

- 5 Bolinhas;
- 5 copos;



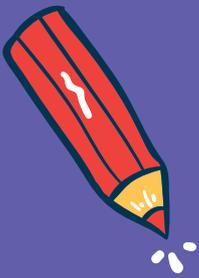
Atividades para crianças de 6 a 10 anos

18. ENCAÇAPANDO BOLINHAS

Em uma caixa de sapato, na tampa, desenhe um rosto e faça um buraco redondo na boca, esse buraco deve ser suficiente para passar a bolinha que você tenha em casa. Coloque três ou quatro bolinhas e deixe a criança acertar o buraco, as bolinhas irão cair dentro da caixa de sapato.

Materiais

- Uma caixa de sapato;
- Canetinha;
- 4 bolinhas.



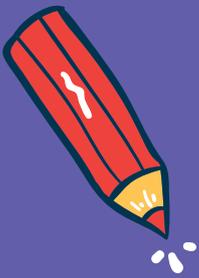
Atividades para crianças de 6 a 10 anos

19. PEGA AS BOLINHAS

Em uma mesa ou superfície inclinada, deslize objetos que escorregaram na direção da criança e esta deverá posicionar o cesto para que os objetos caiam no cesto e não no chão.

Materiais

- Uma superfície inclinada;
- Alguns objetos bolas/ brinquedos/ pelúcias;
- 1 cesto;



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

20. BOLAS FLUTUANTES

Com uma fita adesiva larga e transparente, cole de ponta a ponta na entrada da porta aberta e um pouco acima da altura da cabeça da criança. Então diga para a criança colar suas bolas, ou peças de brinquedo lá.

Materiais

- 1 rolo de fita adesiva larga e transparente;
- Alguns objetos/ bolas/ brinquedos.



Atividades para crianças de 6 a 10 anos

OUTRAS ATIVIDADES

Você pode:

- Pedir para a criança narrar ou representar a história de uma pessoa cujo trabalho seja ajudar os demais (pode ser um personagem de filme ou desenho animado).
- Pedir para a criança fazer uma lista com as atitudes no dia a dia que mostram que ela ajuda em casa.
- Estimular a criança a conhecer e praticar os cuidados básicos de higiene que protegem a saúde.
- Pedir para a criança desenhar uma silhueta humana com os principais órgãos e sistemas e explicar o seu funcionamento.
- Ensinar a pirâmide dos alimentos, os grupos alimentares e suas funções e consumir alimentos de todos os grupos.
- Fazer a criança explorar e descobrir o que as pessoas fazem em cinco profissões diferentes (quem sabe começando com as pessoas da própria família).
- Ensinar cinco frases úteis em outro idioma.
- Ensinar a encapar um livro.
- Ensinar a embrulhar um presente.
- Ensinar algumas das atividades domésticas do dia a dia, tais como: preparar uma refeição, lavar a louça, lavar a roupa, limpar a casa, etc.
- Pedir para a criança localizar em um mapa a sua escola, sua casa e outros pontos de interesse: farmácia, padaria, papelaria, correio, hospital, supermercado, ponto de ônibus e/ou estação do metrô, igrejas, parques, etc. e saber quais são e onde estão os principais serviços públicos. Conhecer os meios de transporte que pode utilizar para ir de sua casa para esses lugares.
- Pedir para a criança fazer uma pesquisa sobre as características da região onde mora (relevo, clima, hidrografia, fauna, flora) e sobre a história de sua cidade ou bairro.
- Confeccionar um objeto reutilizando embalagens vazias e outros resíduos sólidos.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

1. BLOGUEIRINHOS E BLOGUEIRINHAS

Conscientização dos jovens sobre o uso das redes sociais e informações sobre segurança digital

Materiais

- Celulares;
- Computadores;
- Tablets; e
- Câmeras fotográficas.

Desenvolvimento

Os jovens deverão escolher uma rede social e criar um perfil para a família e amigos, onde deverão manter atualizações frequentes contando o dia-a-dia, divulgando as atividades feitas durante o distanciamento social em casa.

As páginas devem ser mantidas pelos jovens, com supervisão dos adultos responsáveis para que não haja conteúdo inadequado ou que esteja fora do contexto.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

2. CHEIRAR A FLOR E ASSOPRAR A VELA

Concentrando-se na respiração, desenvolver meditação, reflexão e autoconhecimento.

Desenvolver a respiração profunda e meditação.

Materiais

- Flor;
- Fósforo; e
- Vela.

Desenvolvimento

Esta atividade consiste em aprender a respirar de maneira profunda, ou seja, tomando ar pelo nariz (cheirando a flor) e expulsando aos poucos o ar pela boca (soprando a vela). Assim que todos compreenderem as instruções, deverão se sentar em círculo, a dois metros da vela, que estará acesa no centro. Terão que repetir o exercício observando a chama da vela, sem deixar que ela se apague, concentrando-se no ar que entra pelo nariz e sai pela boca.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

3. DÁ UM LIKE

Conscientização dos jovens sobre o uso das redes sociais e informações sobre segurança digital.

Materiais

- Celulares;
- Computadores;
- Tablets; e
- Câmeras fotográficas.

Desenvolvimento

Os jovens deverão escolher uma história e contar através da função “stories” das redes sociais, podendo fazer uso de memes, gifs e vídeos.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

4. DAILY VLOG

Deve-se propor aos jovens que façam um diário virtual contando como foi o dia (daily vlog).

Materiais

- Celulares;
- Computadores;
- Tablets;
- Câmera fotográfica.

Desenvolvimento

A ideia principal é contar como estão sendo os dias de distanciamento social, quais atividades estão realizando, o que estão aprendendo, etc. Esse daily vlog deve ser editado e publicado no youtube para que seja compartilhado com outras pessoas.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

5. CONVERSANDO SOBRE ESPIRITUALIDADE

Materiais

- Escolha do episódio histórico e discuta com a família.

Desenvolvimento

Pesquisar sobre um episódio histórico que tenha sido muito ruim por causa do fanatismo religioso. Discutir em família:

- Por que isso acontece?
- Quais são as consequências disso?
- Quais cuidados ter para que isso não aconteça?



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

6. MANDALA

Você sabe o que significa a mandala? Em sânscrito, mandala significa círculo perfeito. Apresenta também outros significados, como círculo mágico ou concentração de energia. É conhecida universalmente como símbolo da integração e da harmonia. O desenho de uma mandala é constituído de figuras e formas geométricas concêntricas que representam as características mais importantes do universo e de seus conteúdos.

Sua história começa no século VIII a.C., quando começou a ser usada como instrumento de concentração e para atingir estados superiores de meditação (sobretudo no Tibete e no budismo japonês).

A mandala também foi usada, por muitos anos, como expressão artística e religiosa, presentes em pinturas rupestres, no símbolo chinês Yin e Yang, nos rituais de cura, na arte sacra, etc.

Hoje, existem muitos desenhos de mandala para colorir. E esta atividade não serve apenas para crianças e jovens.

Materiais

- Desenhos de mandalas (você pode encontrar em: <https://comodesenharbemfeito.com.br/mandalas-para-colorir>)
- Lápis de cor;
- Canetinhas;
- Tinta ou qualquer outro material que escolher.

Desenvolvimento

Colorir mandalas com tinta, lápis de cor ou outros materiais. Depois, o jovem pode presentear alguém com a sua mandala, contando o que esse trabalho significou para ele.

Colorir de maneira criativa e expressiva, usando lápis de cor, canetinhas, giz de cera, tintas ou qualquer outro material que escolher. O importante aqui é ser criativo!



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

7. HORTA

Separação de sementes e preparação do local do plantio que pode ser um vaso ou uma parte do quintal de casa.

Materiais

- Sementes e/ou mudas de ervas e temperos;
- Ferramentas de jardinagem (pá para jardinagem, regador, etc);
- Terra;
- Local para plantio.

Desenvolvimento

Os jovens devem escolher um local para o cultivo de uma horta orgânica. Deve-se plantar, manter e posteriormente utilizar os frutos da horta para a elaboração de pratos que serão consumidos pelos jovens e suas famílias.

Com a ajuda de um aplicativo para cultivo de hortas orgânicas, pode-se consultar informações que ajudarão a esclarecer e planejar qual a melhor opção de espécie a ser plantada no período.

Sugestão de plantio: manjericão, alecrim, alface, tomilho, sálvia, agrião, tomate cereja, salsinha, cebolinha, hortelã, morangos.

Sugestão de aplicativo para celulares Android e iOS: Plantit



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

8. ORGANIZAÇÃO PESSOAL

Apresentar a importância do planejamento e organização de atividades diárias.

Materiais

- Celular ou tablet com aplicativo de gerenciamento de tarefas instalado.

Desenvolvimento

Os adultos devem estimular os jovens a organizarem suas tarefas pessoais e coletivas. A organização pode ser aplicada às tarefas escolares e de casa. Nos aplicativos é possível compartilhar tarefas com um grupo de pessoas e concluí-las em conjunto.

Sugestão de aplicativos: Wunderlist, Microsoft To Do, Google Keep

Os adultos podem avaliar a conclusão das tarefas e ajudar o jovem na organização e conclusão do que foi proposto.

Em todos os aplicativos sugeridos é possível compartilhar as tarefas com outros usuários.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

9. CORRIDA MALUCA

Faça duas linhas com 10 garrafas pets em cada, as linhas paralelas uma a outra. O jovem vai pulando as 10 garrafas, pega um objeto que está no final da linha, retorna fazendo zigue-zague entre as garrafas e coloca o objeto em um cesto. Repete-se o processo até que acabe os objetos para buscar, ganha quem pegar o maior número de objetos.

Materiais

- 20 garrafas pet, ou latinhas;
- 2 cestos;
- Alguns objetos/ brinquedos/ pelúcias.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

10. PULA E RASTEJA

Em cima de dois tapetes de EVA, você deita no chão, o jovem pula por cima de você, então quem esta deitado faz uma ponte elevando a barriga do chão, e o jovem passa por baixo rastejando.

Materiais

- 2 Tapetes de eva, ou de yoga/ ginastica;
- Um adulto, ou o irmão.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

11. PÉS PINÇA OBJETOS

Dois tapetes de EVA lado a lado, cada jovem deita de barriga pra cima em um EVA. O objetivo é pegar todos os objetos com os pés e coloca-los numa cesta acima da cabeça. Vence quem for mais rápido.

Materiais

- 2 Tapetes de EVA, ou de yoga/ ginastica;
- Alguns objetos/ brinquedos/ pelucias;
- 2 cestos.



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

OUTRAS ATIVIDADES

- Saber como prevenir os males da exposição ao sol: insolação, desidratação, queimaduras, câncer de pele.
- Organizar seu tempo utilizando uma agenda ou instrumento similar;
- Realizar, dentro do prazo, as suas tarefas escolares;
- Ler um livro e após a leitura apresentar um resumo a sua família;
- Construir, com sucata, um instrumento musical;
- Propor objetivos e ações para melhorar alguns aspectos da sua vida;
- Ajudar a melhorar a organização da sua casa;
- Registrar, em algum tipo de diário ou arquivo, os principais momentos da sua história pessoal.
- Participar de um debate sobre um filme ou um documentário com temática ambiental ou social;
- Compartilhar por igual com seus irmãos as tarefas domésticas;
- Investigar sobre mulheres que se destacaram na história de nosso país.
- Solicitar ajuda dos seus pais ou familiares para capacitá-lo em algum tema de interesse (por exemplo: cozinha, mecânica, pintura, etc.).
- Investigar sobre a vida de pessoas que lutaram pelos direitos humanos no Brasil e no mundo, e apresentar para a sua família;
- Fazer um croqui da área onde reside, identificando os serviços públicos de seu bairro;
- Conhecer a localização e número de telefone dos distintos serviços públicos de seu bairro.
- Pesquisar sobre a vida de pessoas que trabalharam pela paz no Brasil e apresentar o resultado para sua família
- Construir sozinho, uma pipa com no mínimo um metro de envergadura e a elevá-la a uma altura de mais de 25 metros ou 100 metros de cabo;
- Apresentar em uma maquete as partes principais de uma aeronave;
- Construir uma estação meteorológica simples com os principais instrumentos (barômetro, pluviômetro, anemômetro e higrômetro) e demonstrar sua utilização para a sua família;
- Saber explicar as mudanças que estão acontecendo no seu corpo; conhecer os males da anorexia, bulimia, os perigos do álcool e cigarro e manter hábitos de higiene pessoal;
- Organizar suas atividades em um calendário semanal;



Atividades para adolescentes de 11 a 15 anos

OUTRAS ATIVIDADES

- Classificar suas atividades segundo um critério de prioridades;
- Desenvolver um passatempo ou hobby.
- Ler um livro que você gosta;
- Explorar algum tema de seu interesse e compartilhar com sua família;
- Saber como funcionam os serviços que usar (telefone, internet, rádio, TV...) e procurar usar estes conhecimentos para solucionar problemas técnicos habituais;
- Assumir a responsabilidade de uma tarefa doméstica na sua casa.
- Pesquisar sobre os principais problemas de violência escolar que afetam a sua comunidade e fazer apresentação para a sua família;
- Saber o que é a Constituição Brasileira, conhecer os símbolos nacionais
- Saber onde encontrar os principais serviços públicos na sua cidade;
- Identificar problemas da sua cidade e propor soluções.
- Pesquisar sobre uma lenda brasileira e usar esse conhecimento para montar uma apresentação para sua família;
- Aprender canções e danças do Brasil;
- Confeccionar um artesanato típico de alguma região do Brasil.
- Construir, um foguete com garrafa PET;
- Incorporar ao cotidiano a prática de um esporte ou atividades físicas regulares;
- Escolher um tema de seu interesse e criar uma obra a partir dele, tal como uma escultura, pintura, esquete, canção, poesia, dentre outras à sua escolha ou ainda criar uma campanha de divulgação para a seção.
- Escolher uma descoberta científica e explicar como contribui (ou pode vir a contribuir) para melhorar o mundo.
- Construir e expor à sua família uma luneta rudimentar para observar o céu;
- Construir um planador lançado a cabo (no máximo 50 m.) que voe por pelo menos quinze segundos.

10 museus para visitar estando em casa

Tour virtual e coleções online

1. Pinacoteca de Brera - Milão

<https://pinacotecabrera.org/>

2. Galeria Uffizi - Florença

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

3. Museus do Vaticano - Roma

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

4. Museu Arqueológico - Atenas

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>

5. Prado - Madrid

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

6. Louvre - Paris

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

7. Museu Britânico - Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>

8. Coleção da Google

<https://artsandculture.google.com/explore>

9. Hermitage - São Petersburgo

<https://bit.ly/39Xu0Fv>

10. Galeria Nacional de Arte - Washington

<https://www.nga.gov/index.html>

Fontes

- <https://www.facebook.com/educacaofisicadadepressao/videos/627070754519026/>
- **Assistir no YouTube os desafios do mundo de beakman como esse por exemplo:**
<https://www.youtube.com/watch?v=ewEwCN0wvFQ&feature=youtu.be>
- **Fazer algumas experiências do Canal Manual do Mundo:**
https://www.youtube.com/channel/UCKHhA5hN2UohhFDfNXB_cvQ

Colaboradores

Arthur Azevedo | Elisa Garcia Góe | Tissiane Vieira dos Santos
Bruno Araújo dos Santos | Carolina Magina | Juca Pirama | Sheila de Oliveira Mochida
Leonardo de A. Morgado | William Iwersen | Ilvia Oliveira | Leonardo Vieira
Juliana Cochenski | Vitor Augusto Gay

Diagramação

Raphael Luis K.



ESCOTEIROS
DO BRASIL