

RECADINHO DA DORA PARA VOCÊS!

Alô, galerinha! Como estão? Já explicaram para vocês por que teremos que ficar em casa um tempinho? Todo mundo está fazendo isso. É hora de colocar em prática nossa generosidade, permanecendo em casa para proteger a todos. Isso é importante porque assim colaboramos para não ter filas em hospitais e, então, quem precisar muito visitar um médico, terá toda a atenção que necessitar!

Eu andei pensando e cheguei à conclusão de que, nesse tempinho em casa, nós poderemos fazer as mesmas coisas que realizamos no nosso dia a dia, só que de formas diferentes! Podemos fazer as atividades da escola, as brincadeiras e até mesmo algumas atividades que fazíamos fora do horário da escola.

Nosso maior desafio é estar muito atentos e atentas ao que fazemos em cada momento, no aqui e agora. Por exemplo, se estamos nas atividades da escola, precisamos ter bastante foco nelas. Se vamos pular corda ou fazer vinte polichinelos, temos que estar superatentos até o final. Quando estivermos fazendo nossa parte nos afazeres da casa, não vale desviar a atenção! E o mesmo vale para aqueles momentos em que vamos só brincar e relaxar.

Essas tabelas podem ajudar a organizar toda essa rotina. Uma delas é para vocês e a outra para atividades da família. É bacana ter uma para cada dia da semana, afinal não fazemos exatamente as mesmas coisas todos os dias. Se quiserem usar as duas ou só uma, vocês que sabem. O importante é colocarmos em prática! Ah, sempre que forem imprimir, usem os dois lados da folha, combinado?!

Ei, que tal pendurá-la na porta da geladeira ou em um local que vocês e a família sempre vejam? Vamos fazer isso por um tempinho, não sabemos ainda quanto, mas quando terminar temos certeza de que estaremos diferentes. Prontos para começar?

Tabelinha de:

Dia da semana:



Horário

O que vou fazer Aqui e Agora...

Feito!

___ : ___ às ___ : ___

()

___ : ___ às ___ : ___

()

___ : ___ às ___ : ___

()

___ : ___ às ___ : ___

()

___ : ___ às ___ : ___

()

___ : ___ às ___ : ___

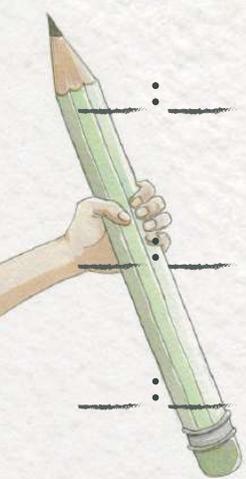
()

___ : ___ às ___ : ___

()

___ : ___ às ___ : ___

()



O dia da família!

Dia da semana:

O que vamos fazer Aqui e Agora...



Escreva o nome de cada um da família aqui!

Manhã

Tarde

Noite

Feito!

()

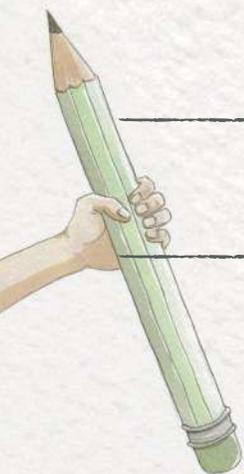
()

()

()

()

()





Este material foi elaborado pela psicóloga Ana Helena S. Corazza, autora de Dora na prática do Aqui e Agora, livro infantil que por meio de atividades interativas convida as crianças a resgatar o hábito de observar, conectar-se ao momento e estar mais presente ao que vivencia. As ilustrações em aquarela são de Karen B. Couto.

QUER SABER MAIS SOBRE O LIVRO? CLICA AQUI!

