

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 ___ : ___

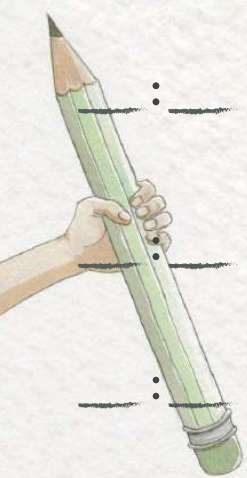
()

___ : ___ 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!

()

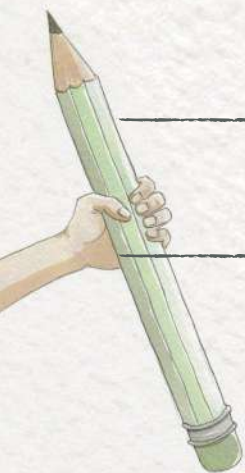
()

()

()

()

()





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!

