

# PERÍODO DE ADAPTAÇÃO

INFANTIL II

## COMO ESTRUTURAR A ROTINA

*Sugestões de brincadeiras, atividades em grupo, alimentação e muito mais.*

## CONHECENDO A ESCOLA

*Siga nossas dicas e vivencie uma adaptação mais tranquila.*



# PERÍODO DE ADAPTAÇÃO

INFANTIL II

## COMO ESTRUTURAR A ROTINA

*Sugestões de brincadeiras, atividades em grupo, alimentação e muito mais.*

## CONHECENDO A ESCOLA

*Siga nossas dicas, e vivencie uma adaptação mais tranquila.*



# SUMÁRIO

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>APRESENTAÇÃO .....</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>A CRIANÇA DE 2 ANOS .....</b>          | <b>7</b>  |
| <i>Convivência em grupo .....</i>         | <i>8</i>  |
| <i>Desenvolvimento físico .....</i>       | <i>9</i>  |
| <i>Desenvolvimento da memória.....</i>    | <i>10</i> |
| <i>Raciocínio lógico-Matemático.....</i>  | <i>10</i> |
| <i>Identidade sexual .....</i>            | <i>11</i> |
| <i>Desfralde .....</i>                    | <i>11</i> |
| <i>Desenvolvimento da linguagem .....</i> | <i>12</i> |
| <i>Nãos .....</i>                         | <i>13</i> |
| <i>Palavrões.....</i>                     | <i>14</i> |
| <i>Mentiras.....</i>                      | <i>14</i> |
| <i>Faz-de-conta.....</i>                  | <i>15</i> |
| <i>Medos noturnos.....</i>                | <i>16</i> |
| <i>Sono .....</i>                         | <i>16</i> |
| <i>Regressão .....</i>                    | <i>17</i> |
| <i>Mordidas .....</i>                     | <i>18</i> |
| <i>Reizinhos.....</i>                     | <i>19</i> |
| <i>Preferências .....</i>                 | <i>19</i> |

## **ADAPTAÇÃO DE PAIS E FILHOS AOS PRIMEIROS DIAS DE AULA NO COLÉGIO ND ..... 21**

## **ALGUMAS ATITUDES QUE SE DEVE EVITAR NO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DOS PEQUENOS ..... 26**

*Culpar-se por deixar seu filho na escola..... 26*

*Chorar ou demorar ao se despedir de seu filho ..... 26*

*A ideia de que seu filho passou todo o período chorando..... 27*

*Atrasar-se para buscá-lo..... 27*

*Pensar que a criança já está adaptada porque não chorou para entrar..... 28*

*Oferecer recompensas para a criança ficar na escola ..... 28*

## **SERVIÇOS DO NÚCLEO DE SAÚDE PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL ..... 29**

*Psicologia..... 29*

*Psicopedagogia..... 30*

*Nutrição..... 30*

## **FALANDO UM POUCO SOBRE A FASE EM QUE SEUS FILHOS SE ENCONTRAM ..... 31**

### **INFANTIL II ..... 32**

*Rotina diária da turma II..... 32*

### **APRENDE-SE MUITO BRINCANDO ..... 33**

*A importância do brincar no desenvolvimento da criança..... 33*

*Sugestões de brincadeiras e brinquedos que estimulam o desenvolvimento das crianças nesta faixa etária ..... 34*

*Quase um garçom..... 35*

*Padrões com bloquinhos..... 36*

*Pequeno colecionador ..... 37*

*Hora de dançar!..... 38*

*Diversão com bexigas..... 38*

*Os sons do mundo ..... 39*

*Pega pega ao contrário ..... 39*

*Dicas de brinquedos para esta fase: 2 anos..... 40*

## **CADA ATIVIDADE PROPORCIONA UM TIPO DE APRENDIZADO ..... 41**

## **PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO AMBIENTE ESCOLAR..... 44**

*Seguem algumas dicas que irão ajudar:..... 46*





3

2

4

5

# APRESENTAÇÃO

---

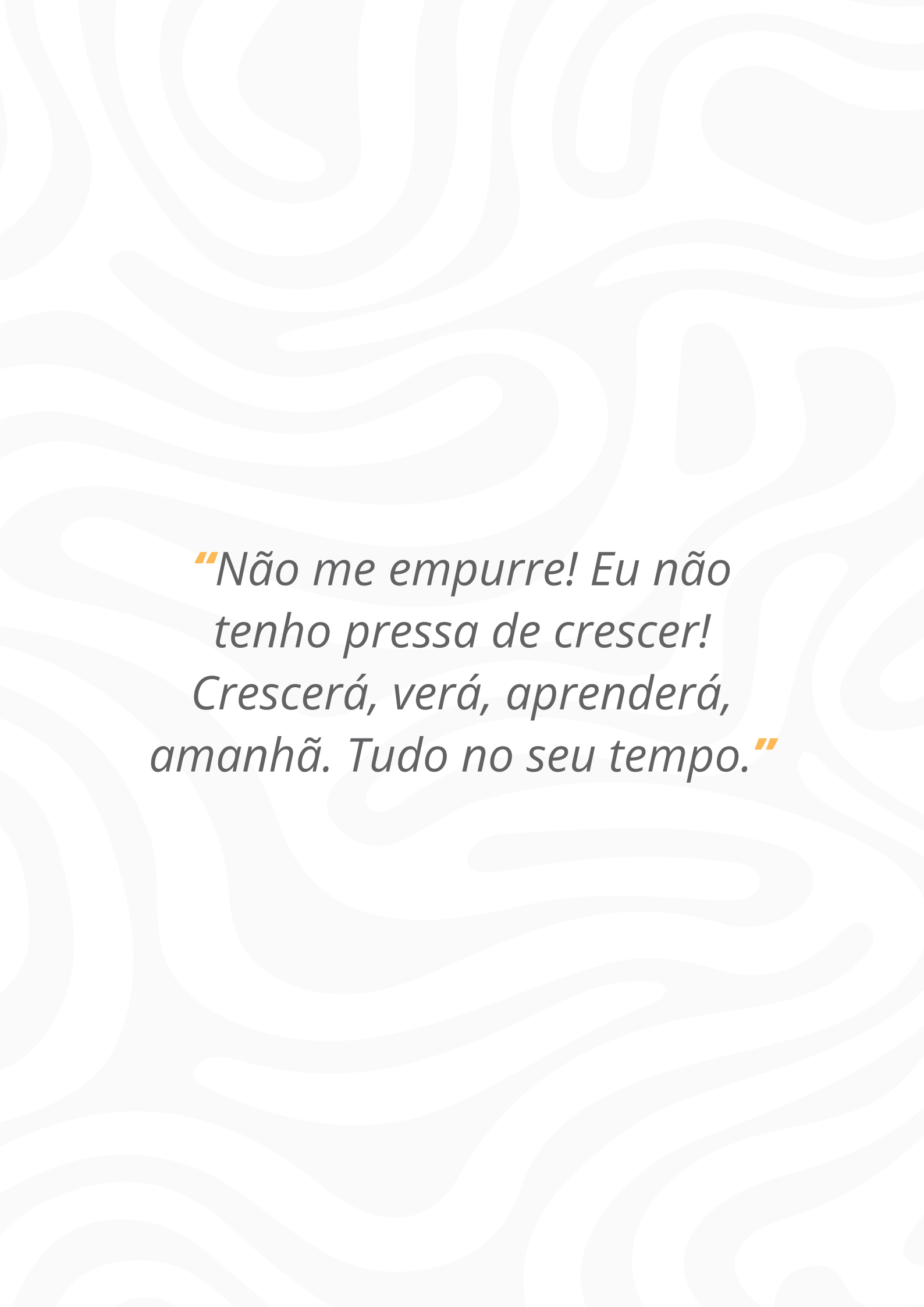
Bem-vindo(a) ao Clubinho ND!

É com muita alegria que o Colégio ND apresenta seu livreto sobre adaptação no Clubinho ND. Entendemos o quanto essa fase na vida da criança e dos pais tem um significado especial.

O período de adaptação é uma fase de transição que representa muito mais do que o simples ingresso da criança na vida escolar; representa um mundo de emoções, cuidados, expectativas e descobertas. Todos esses sentimentos podem ser vividos pela criança e pelos pais de forma intensa. Pensando nisso, construímos este livreto. Nele encontram-se contatos, informações úteis, além de dicas importantes sobre as fases de desenvolvimento e sobre o processo de adaptação. Pensamos em ficar mais pertinho de vocês, papais e crianças, nesse momento que também é especial para nós.

A partir de hoje, **construiremos um laço de confiança!** Acreditamos que esse laço será fortalecido com a parceria entre família e escola, focando sempre no desenvolvimento saudável e feliz de seus filhos, nossos pequenos alunos, que começam a construir suas grandes histórias de vida, de relação e de aprendizado aqui, conosco! Colocamo-nos à disposição para maiores orientações e desejamos boas vindas à Família ND!





*“Não me empurre! Eu não  
tenho pressa de crescer!  
Crescerá, verá, aprenderá,  
amanhã. Tudo no seu tempo.”*



# A CRIANÇA DE 2 ANOS



Essa é uma passagem importante, pois, na idade de 2 anos, a criança desconecta o EU do outro. Antes dos 2 anos, a criança não tem noção exata de quem ela é, por isso, se olha no espelho e não se identifica na própria imagem. Não sabe que está vendo a si mesma. Aos 2 anos, essa diferenciação já acontece e ela consegue “controlar” a imagem no espelho.

***“Aos 2 anos, a criança já se diferencia do outro, já se identifica na sua imagem no espelho e a controla.”***

**Nessa fase, a criança desenvolveu apenas o raciocínio concreto. O abstrato ainda não está formado.** Exatamente por isso, os pais devem cuidar da linguagem que usam.

Se você diz “Preciso voar daqui, agora!” ela entende literalmente o que você diz. Ou, “Você parece uma bola de tão gordinho”, faz a criança se imaginar como uma bola. Mas, por que isso é tão importante? **Porque é nesse período que as imagens ficam impressas em nossa mente.** Elas podem interferir em nossa imaginação e nos acompanham por muito tempo.

## Convivência em grupo

O interesse por outras crianças vai ficando cada vez maior nessa fase. Embora pareça que estão se ignorando ou que só brigam, essas primeiras amizades são bem concretas para as crianças. E ajudam a treinar as habilidades sociais, acrescentando variedade de interações na rotina. **Crianças de 2 anos já podem ter um ou outro amigo preferido, falam sobre ele com maior frequência e sentem saudade.** Para facilitar o contato e evitar brigas, procure manter o grupo pequeno. Uma boa regra é que o tamanho do grupo não ultrapasse a idade do seu filho (por exemplo, crianças de 2 anos brincam melhor em duplas). Outra coisa importante é que o tempo da brincadeira em grupo não seja longo, de trinta minutos a uma hora, no máximo.

É quase regra: **crianças de 2 anos brincando acabam disputando o mesmo brinquedo. Elas tendem a ser superprotetoras em relação a seus objetos e a capacidade de emprestar e dividir só ai concretizar mesmo entre os 3 e 4 anos.** Evite brinquedos quando puder, já que eles tendem a despertar sentimentos de posse e conflitos. Use a palavra “amigo” sempre, falando dos seus próprios dos do seu filho. Use bastante as palavras “dividir”, “emprestar” e “compartilhar”, termine as brigas tirando o objeto do desejo e redirecionando as crianças para outra atividade e planeje atividades em que cada criança possa ter um item próprio, como brincar com massinhas ou desenhar na cartolina, elogie seu filho quando dividir algo com um coleguinha. O reforço positivo é muito eficaz.







## *Desenvolvimento físico*

Com o andar firme e os passos mais equilibrados, seu filho já caminha de um jeito mais parecido com os adultos, fazendo um movimento com os pés apoiados primeiro no calcanhar e depois nos dedos. Isso possibilita que ele tenha mais habilidade para correr, pular e jogar bola, ótimas maneiras de gastar um pouco daquela, aparentemente, inesgotável energia.

Procure reservar um tempinho todos os dias para que ele realmente possa brincar fora de casa (ou do apartamento), em atividades ao ar livre que envolvam esforço físico. **A movimentação do corpo ajuda a criar força e a melhorar a coordenação motora. Essa coordenação também é essencial para os cuidados com a higiene que a criança começa a querer tomar conta por si só, como a escovação dos dentes e a lavagem das mãos.** Por mais molhação que aqueles poucos minutinhos no banheiro causem, tente se conter e deixar que seu filho pratique um pouco, já que estes são importantes marcos de independência.

## Desenvolvimento da memória

Do que será que uma criança de 2 anos consegue se lembrar? Muita coisa! Existe um jeito de pensar conhecido como **pensamento simbólico**, o que basicamente quer dizer que ela consegue ver com os olhos da mente. À medida que experiências e hábitos criam novas conexões no cérebro, cresce a capacidade de acessar essas imagens captadas no dia a dia. Daí ela se lembrar de como é o urso que perdeu, da rua da casa da vovó, da comida que comeu na festa do amigo ou do programa que fez com você no fim de semana passado. **Estimule esses alicerces da memória fazendo muitas perguntas sobre coisas que ela sabe e, ao anoitecer, faça uma retomada de tudo o que aconteceu durante o dia.**

## Raciocínio lógico-Matemático

“Uma, duas, três caixas!”. **A capacidade de contar uma sequência começa a existir por volta dos 3 anos, pelo menos de forma intuitiva.** Primeiro a criança consegue identificar quando há um item de alguma coisa e depois mais de um (embora sem saber se são dois ou cinco). Aos 3 anos, pode até contar três objetos, mas se for até 10, o mais provável é que esteja simplesmente recitando os números de memória. Crianças desta idade não entendem ainda o conceito de quantidade.

A melhor maneira de despertar o potencial para a matemática é incorporar referências numéricas ao dia a dia. Conte os degraus quando subir uma escada ou os bloquinhos que empilharem ao brincar. Leia muitos livrinhos, o que ajuda a criança a entender que certos símbolos na página querem dizer alguma coisa. Quebra-cabeças de encaixar formas (triângulos, retângulos, círculos) também são um ótimo exercício de pré-leitura, chave para qualquer área do aprendizado, e de coordenação espacial.





## Identidade sexual

Com 2 anos, é possível que seu filho já tenha alguma **noção da diferença entre ser homem e mulher**. Os meninos começam a imitar o comportamento masculino e as meninas, o feminino. Talvez você note como ele copia o jeito de o pai andar ou pede para usar a camiseta de futebol ou o cinto. Já sua filha poderá fingir que está passando batom ou colocando coisas na bolsa. É importante salientar que as crianças nem sempre copiam o comportamento das pessoas do mesmo sexo. **Isso tem muito a ver com quem mais as influencia, pessoas mais próximas, mais presentes.**

Nesta idade, estão apenas experimentando papéis e tentando descobrir que identidade melhor lhes cai. **Não há necessidade de incentivar ou proibir uma ou outra brincadeira**, já que a criança vai naturalmente brincar com todo tipo de objeto e será beneficiada pela variedade de vivências.

## Desfralde

Fisicamente, muitas crianças já estão aptas a tirar a fralda nesta idade, mas a questão é saber se é o momento certo para o seu filho. Observe se esses comportamentos já estão presentes:

- Ele já consegue vestir e tirar o short e a calcinha ou cueca (claro que com alguma ajuda)?
- Fica seco entre três a quatro horas?
- Interrompe a brincadeira por alguns minutos para fazer cocô ou xixi?
- Esconde-se, vai para um cantinho ou dá algum sinal de que quer privacidade nesses momentos?
- Avisa quando está sujo?
- Imita outros comportamentos adultos, como escovar os dentes ou usar garfos?
- Segue instruções simples?
- Está interessado em saber o que você faz no banheiro?
- Já deu nome para cocô e xixi?





Se você respondeu sim a maioria das perguntas acima, vale a pena comprar um penico e deixá-lo no banheiro. Procure estimular seu filho a sentar no penico pelo menos duas vezes ao dia. Não se preocupe se no início ele preferir sentar de fralda mesmo. O objetivo agora é iniciar uma nova rotina e ajudá-lo a se sentir confortável no peniquinho. **Desfralde leva tempo, não acontece da noite para o dia. E precisa ser no momento certo! Se for antecipado, pode fazer a criança regredir ou gerar traumas.**



### *Desenvolvimento da linguagem*

Você fica impressionado ao observar como seu filho já consegue conversar? Ele faz muitas perguntas e adora responder as suas. **A noção de individualidade aumenta rapidamente e ele aproveita todas as oportunidades para expressar suas preferências e rejeições.** As crianças dessa faixa etária também já notam o fim de alguma coisa, por exemplo, o leite, e entendem o conceito de “mais”. Seu filho provavelmente sabe identificar e falar o nome de dezenas de itens que vê todos os dias, incluindo os objetos da casa (mesa, cadeira, porta) e os animais comuns na vizinhança (cachorro, gato, passarinho, borboleta), sem contar, claro, as pessoas ao redor. **As crianças ainda usam os sentidos (tato, olfato etc.) para explorar o mundo, mas podem surpreender com observações e comparações sofisticadas, como ao falar que o pêlo do gato é molinho como o cobertor.** Algumas já sabem identificar cores e contar até 10.

Nem toda criança de 2 anos conversa de forma clara, usando frases completas. **Algumas se valem de gestos ou de palavras bem básicas por meses a fio, enquanto outras até que falam, mas de um jeito que só mamãe e papai conseguem entender.** A princípio não há motivo de alarme, em ambos os casos, apenas mantenha a atenção para ajudar ao longo deste complexo processo de desenvolvimento da linguagem. Problemas de pronúncia são

bastante normais (sendo a troca do R pelo L um dos mais comuns), assim como a troca de palavras na pressa de falar rápido e até gagueira. Geralmente essas situações não requerem a intervenção de fonoaudiólogos.

Quando há necessidade, a escola aponta para a família e orienta sobre o melhor a fazer. Esteja atento(a) e procure ajuda especializada, caso seu filho quase não fale nada, não imite a linguagem dos outros, nunca faça perguntas como “o que é isso?” ou não demonstre frustração por não ser compreendido.

Todos os dias, novas palavras e significados são absorvidos por seu filho. Isso porque, **até os 2 anos, o cérebro processa novos sons mais rápido do que nunca.**

Colocar palavras em perfeita ordem numa frase já é outra história! O aprendizado das complexidades gramaticais leva tempo. **Entre 2 e 3 anos de idade, as crianças simplesmente aprendem o uso correto de verbos, pronomes, preposições e concordâncias apenas ouvindo e praticando.** Por isso, é **importante falar corretamente com as crianças desde pequenos, sem infantilizações ou formas engraçadas.** Os padrões da língua são automaticamente “classificados” pelo cérebro e arquivados para referências futuras.

## Nãos

De todas as palavras que aprende diariamente, uma parece ser, de longe, a favorita: não. Mas o que tem essa palavra de tão especial? **As crianças pequenas falam muitos “nãos” porque estão descobrindo que têm vontade própria.** Usar o “não” é um jeito fácil de se expressar (às vezes elas até dizem “não” quando o que realmente querem é dizer sim). Algumas crianças com menor vocabulário acabam valendo-se mais dos nãos quando estão bravas ou frustradas e têm dificuldade de se fazer entender. Seu filho poderá aprender também que,



se falar um “não” bem alto e firme, papai e mamãe vão prestar atenção e até... mudar de ideia! Apresente alternativas a ele para tentar reduzir o número de nãoos (“Você vai querer trocar de roupa primeiro e depois escovar os dentes ou escovar os dentes primeiro e depois trocar de roupa?”) e faça um exercício de autocontrole para tentar usar os seus nãoos nos momentos adequados.



## Palavrões

Você nem se cabia de tanto orgulho pelas gracinhas que seu filho vinha falando até que, num belo dia, ouviu uma coisa chocante: ele chamou você de burra! Pense bem, era inevitável que isso acontecesse, já que ele está cercado por adultos que xingam no trânsito, trocam insultos com irmãos e colegas mais velhos, e vêm em programas de TV indicados para a sua faixa etária. Além disso, quando chama alguém de “cabeça-de-cocô”, acaba provocando risadas na família.

**O jeito mais rápido de acabar com esse tipo de linguagem é ignorá-la.** Ficar irritada vai acabar mostrando como certas palavras são poderosas, levando-o a repeti-las sem parar. Prepare-se, porque, às vezes, antes de a palavra morrer de vez, ela vai ser falada mais do que nunca!

## Mentiras

Nesta fase da vida, a linha que divide fantasia de realidade é bem pouco definida, daí vem a tendência de algumas crianças a mentir. **A intenção não é enganar, é dizer algo que faça você feliz, mesmo que não seja verdade.** O importante é que seu filho não desenvolva medo de contar a verdade ou se sinta compelido a inventar histórias. Por exemplo, se ele negar que pintou a parede,



tente limpar a área com calma e explicar que tinta é para ser usada no papel ou nos livrinhos de pintar. Outra possibilidade é usar o bom humor, embarcar na história e deixar que seu filho perceba sozinho o absurdo da situação. **As mentiras são fruto também da imaginação cada vez mais ativa. Muitas vezes, as crianças acreditam que certas coisas que pensaram realmente aconteceram.**

### *Faz de conta*

Com a aproximação do terceiro aniversário, **as brincadeiras de faz-de-conta vão ficando cada vez mais frequentes.** A boneca não é só mais um objeto, mas uma pessoa “real”, com nome, família, fome e vontades. Não perca oportunidades de participar dos “chazinhos” para os quais for convidado(a). Entre na história do seu filho vestido de capa, com seu lenço em volta do pescoço e observe o enredo cheio de detalhes que ele desenvolve na história de super-herói.



Brinquedos e acessórios servem para fomentar a imaginação, mas a verdade é que uma criança de 2 anos ainda liga pouco para o que eles são de verdade. Para ela, qualquer canudinho pode virar varinha mágica. Aproveite para estimular o que a criatividade do seu filho pode criar, porque, algum tempo depois, eles se encantam com brinquedos que são comprados e perdem a maravilhosa oportunidade de produzir seus próprios brinquedos.

## Medos noturnos

Uma imaginação fértil, marco de crianças desta idade, é terreno ideal para criar monstros, fantasmas, dragões e outras criaturas misteriosas que costumam aparecer na calada da noite. **Os medos também começam a aparecer com mais frequência quando a mente de uma criança se torna capaz de inventar suas próprias histórias.** Embora as mães fiquem compadecidas, saibam que esses medos são, na verdade, sinal de um sofisticado desenvolvimento cognitivo. Procure acalmar seu filho sem desmerecer o que ele está sentindo ou contando. Na maioria das vezes, não há nenhuma lógica, então, **embarque na fantasia dele e vá para o quarto em busca de algum objeto real que possa estar fomentando o medo.** Às vezes, uma sombra esquisita fica com cara de monstro e uma pequena fonte de luz no quarto ou corredor já resolve o problema. Além de muito carinho e atenção, uma boa rotina da hora do sono ajudará seu filho a se desligar mais facilmente de todas as emoções do dia.



## Sono

Nesta fase, **as sonecas ainda ajudam muitas crianças a recarregar as baterias e a manter o bom humor até o horário de dormir à noite**, por isso não tenha pressa em eliminá-las. Um jeito de saber se seu filho precisa mesmo desse soninho a mais é observar se, quando ele não acontece, a criança fica irritada e birrenta no fim do dia. **Para estimular o sono da tarde, você pode usar uma versão mais curta daquele famoso ritual da hora de dormir.** Caso ele resista à ideia de dormir, explique que é hora de descansar no quarto, mesmo que não

tenha sono. É bem provável que ele acabe dormindo depois de um tempinho. Se isso não acontecer, pelo menos já terá tido um pouco de descanso. Outro problema frequente desta idade é que a transição do berço para uma cama maior muitas vezes inicia uma era de visitas noturnas à sua cama. **Se você não quer a inesperada companhia, leve seu filho de volta e dê um “boa noite” carinhoso, mas firme. Não acenda luzes, não converse, não fique irritada ou transforme o momento em uma brincadeira.**

Talvez você tenha que fazer o caminho do seu quarto ao dele dezenas de vezes até que ele aprenda a ficar na própria cama. O segredo é ser persistente e não ceder.

## *Regressão*

Não seria uma maravilha se o desenvolvimento só fosse feito de avanços? Só que, como praticamente tudo na vida, às vezes, os passos são para a frente e, às vezes, para trás. Um dia ele fala todo orgulhoso que já é “grande” e, minutos depois, faz manha porque quer colo. Uma criança que já dormia bem a noite toda, começa a acordar de novo todos os dias às três da manhã. Ou a chupeta que estava perdida e esquecida volta com força total para a boca.





Esse fenômeno, muito típico desta idade, é conhecido como **regressão e, muitas vezes, indica apenas que a memória do seu filho está se aperfeiçoando e ele consegue lembrar das coisas boas de quando era bebê.** Crianças regridem dessa forma por vários motivos, como estresse (bebê novo em casa, volta da mãe ao trabalho, pai demitido, briga de casal, comportamentos agressivos por parte dos pais) ou medo (do escuro, de um monstro, de separação). O empenho muito forte em aprender uma nova habilidade também pode levar ao “esquecimento” de outra. **Ele pode também, simplesmente, estar querendo carinho e atenção, especialmente se houve alguma mudança na rotina.** Se isso acontecer, o melhor que você tem a fazer é dar muito carinho e segurança, sem criar grandes dramas. Não é o fim do mundo ceder um pouco, só deixando claros os limites.

## *Mordidas*

**Crianças desta idade costumam morder quando estão com raiva ou quando se sentem ameaçadas, geralmente, porque têm dificuldade de se comunicar melhor.** Nesse caso, ações falam

mais alto do que palavras, logo, aparecem as temidas mordidas. É um comportamento compreensível e até esperado, mas não aceitável. Pelo contrário, **necessita de intervenção.** Explicar com calma e firmeza que isso não é permitido pelas boas regras de convivência, porque machuca as pessoas; procurar confortar a criança que foi mordida; evitar muito alvoroço no momento, porque isso pode ser um reforçador do comportamento na criança que morde, porque sempre recebe mais atenção; retomar a conversa sobre o assunto, fazendo a conscientização da criança acerca de como melhor proceder.



## Reizinhos

De repente, junto a todas aquelas novas palavras tão engraçadinhas, pode aparecer também um novo traço de personalidade: a criança mandona! “Limpa aqui, mamãe!” ou “Papai, senta” são frases típicas. **A criança tem a percepção de que é o centro do universo, então nada mais natural do que acreditar que todos vivem em função dela.** Embora não dê para argumentar contra

isso neste momento, você pode e deve mostrar como é o jeito educado de

tratar as pessoas, sempre incentivando seu filho a dizer

“por favor”, em um tom de voz gentil, quando quer

alguma coisa. Em algumas circunstâncias, tais

atitudes servem mais como tentativas de obter

atenção. **Pode ser que uma exigência seja**

**só uma maneira de indicar que ele quer ser**

**ouvido ou quer que alguém brinque com ele**

**naquele instante.** Vale muito a ocasião para

ensinar boas maneiras e para explicar

que nem sempre você pode atendê-lo

imediatamente, mas que o fará assim

que for possível. E faça!

## Preferências

Procure não achar que é pessoal caso seu filho comece a preferir o pai, a mãe, a professora ou a babá para certas tarefas. Um dia, ele poderá decidir que só o pai vai ler as histórias da hora de dormir e ninguém mais. Às vezes, o hábito acaba criando este tipo de comportamento: se a mamãe tende a arrumar a cozinha na hora de a criança dormir e o pai é quem mais vezes conta a tal da história, isso passa a ser regra.





Outras vezes o pai viaja muito e a criança acaba querendo que só a mãe faça tudo como uma forma de reclamar e dizer “senti muito sua falta, não gostei e fiquei com medo de que você não voltasse nunca mais”. Tente não se chatear ou pelo menos não demonstrar, **saiba que esses comportamentos são temporários**. Não demonstre mágoa, não cobre atenção e não tente “comprar” seu filho com brinquedos ou mimos.

Se for o seu companheiro, tente pensar em atividades que geralmente são feitas com ele para dar uma chance de se reconectar com a criança, além de proporcionar um tempo de respiro para você. Mantenha as rotinas da família e você verá que tudo vai voltar ao normal. O importante é que mãe ou pai não tentem se reaproximar do filho oferecendo brinquedos especiais ou aliviando algumas regras.





# ADAPTAÇÃO DE PAIS E FILHOS AOS PRIMEIROS DIAS DE AULA NO COLÉGIO ND

---

Os primeiros dias de aula são um momento de muitas expectativas e cada criança tem sua forma de reagir. Enquanto algumas ficam bem, demonstrando curiosidade e alegria em estar em um novo ambiente cheio de descobertas intencionalmente preparadas para atraí-las, outras manifestam certa insegurança diante desse novo, que talvez seja bem diferente do porto seguro, que é a sua casa. Por isso, o período de adaptação deve ser vivenciado de forma leve e espontânea, porém, com muito cuidado e atenção, pois cada criança possui ritmos e necessidades diferentes.

É um momento em que os vínculos familiares da criança vão sofrer uma “quebra”, pois o tempo de convívio com os parentes será dividido com outras pessoas, em um novo ambiente. Essa “quebra” faz-se necessária para a criança por ser estruturante no tocante ao seu desenvolvimento, possibilitando e estimulando processos como a individualização, a segurança e a autonomia, bem como a criação e o fortalecimento de novos vínculos afetivos.

A adaptação pode ser um momento difícil também para as famílias, que sofrem igualmente com essa ruptura, necessitando, da mesma forma, de atenção e orientação. Por isso é tão importante a parceria constante entre a família e a escola, para que os pais possam construir a confiança nesse novo espaço e nos profissionais que estarão à frente dos cuidados e da educação de seus filhos. Uma vez estabelecida a confiança, os pais dão à instituição escolar autoridade para exercer essa função e passam para os filhos o sentimento de segurança fundamental a um processo de adaptação saudável. **O diálogo constante com a escola e o estabelecimento de uma rotina para a criança são essenciais nesse processo.**

*Veja, a seguir,  
seis dicas de  
como facilitar  
o processo de  
adaptação de  
seu filho.*



## 01 // *PREPARE UMA EXPECTATIVA POSITIVA*

A vinda da criança para a escola deve ser preparada pelos pais ou responsáveis através de conversas sobre o que ela encontrará no ambiente escolar. **Cabe à família transmitir segurança ao seu filho**, incentivando-o a entrar na escola caminhando, evitando colocá-lo no braço e não deixando para o professor a função de retirar a criança do colo do responsável. Cuidado para não criar expectativas demais ou antecipar comportamentos negativos. Evite dizer: “não chore no primeiro dia”, “não vá ficar com medo da professora”.

## 02 // *PARTICIPE INTEGRALMENTE DAS ATIVIDADES DE ADAPTAÇÃO*

Reserve pelo menos dois dias para acompanhar as crianças nesse processo de adaptação. Nos dois primeiros dias, o responsável ou alguém que tenha uma boa vinculação com a criança deve permanecer dentro da sala para apresentá-lo à escola, fazendo, aos poucos, a passagem da referência para a professora e auxiliares que estarão acompanhando a turma. **A duração do tempo de adaptação é variável de criança para criança e é necessário respeitá-lo;**

## 03 // *TRANSMITA SEGURANÇA E TRANQUILIDADE*

Siga as orientações da professora e/ou da equipe pedagógica em relação à sua participação nas atividades e, aos poucos, incentive a criança a solicitar ajuda quando necessitar de algo, como beber água, ir ao banheiro, pegar lanches. Assim que a educadora sinalizar o momento da saída dos responsáveis da sala de aula, ainda que seu filho esteja chorando, despeça-se dele com segurança e dirija-se à recepção da escola. Este é o momento em que a professora e as auxiliares poderão oferecer-lhe apoio e ele aprenderá que, com elas, também estará seguro. É de extrema importância essa despedida, **os responsáveis jamais deverão sair escondidos, para que não haja a quebra da confiança da criança e ela não se sinta insegura no novo ambiente.** Caso seja necessário, os responsáveis serão chamados novamente;



## 04 // *COMPREENDA O CHORO*

**O choro na hora de se separar dos familiares acontece com frequência e nem sempre significa que a criança não queira ficar na Escola.** Ela pode estar apenas querendo mostrar que os ama e que sentirá falta deles. Da mesma forma, o fato da criança não chorar não significa que ela não sinta falta da família. Nesses momentos, também pode ser difícil para os pais se separarem da criança, pois ficam preocupados de deixarem o filho chorando ou até de causarem algum trauma.

Se esse for o seu caso, tranquilize-se! Sua tranquilidade é fundamental para que a criança também se acalme. Explique que logo vocês se reencontrarão, passando segurança para ela. Com o tempo, essa fase do choro vai acabar. Evite demonstrar ansiedade ou impaciência ao trazer a criança para Escola e ao se despedir dela, especialmente neste período;



## 05 // *SEJA ASSÍDUO E PONTUAL*

Vale ressaltar que a permanência inicial dos pais ou responsáveis na sala de aula deve favorecer a aproximação com o novo ambiente, transmitindo a ideia de que é um lugar seguro e confiável. Contudo, quando essa adaptação é realizada em um momento diferenciado, onde não existem outras crianças em adaptação, esse período de permanência não deve ser prolongado, pois pode gerar desconforto para as demais crianças,

interrompendo a dinâmica das atividades. **É fundamental que os pais evitem, ao máximo, que a criança falte nessa fase.** Um grande número de faltas prejudica o estabelecimento do vínculo da criança com a escola. **A criança pequena precisa ter rotina e constância de lugares e pessoas no seu dia a dia, para que consiga se organizar internamente e se sentir segura;**

## 06 // CONFIE NA ESCOLA

Nossos educadores e nosso ambiente foram cuidadosamente preparados para oferecer segurança, conforto, novas descobertas e satisfação aos nossos alunos, visando a proporcionar um **período de adaptação mais suave para as crianças e suas famílias, levando em conta as particularidades de cada um.** A “angústia de separação” é um processo natural, que inevitavelmente acontece. Conte com os profissionais e serviços de que escola dispõe para esclarecer dúvidas, compartilhar angústias e solicitar orientações. Confiamos no sucesso da parceria entre a família e a escola.





# ALGUMAS ATITUDES QUE SE DEVE EVITAR NO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DOS PEQUENOS

---

## *Culpar-se por deixar seu filho na escola*

Se a mãe trabalha e seu período de licença-maternidade expirou, ela acha que deveria estar em casa, dedicando-se exclusivamente ao filho. Se a mãe é dona de casa, acha que não deveria ter essa janela, que deveria estar o tempo todo com a criança. **Não é preciso sentir culpa.** Seu filho precisa adquirir autonomia e independência, e isso ele só vai conseguir se aprender a se distanciar da mãe.



## *Chorar ou demorar ao se despedir de seu filho*

Num dia seu filho entra chorando, esperneando, querendo voltar pra casa e seus olhos de mãe aflita se enchem de lágrimas. No outro dia, ele entra feliz da vida, que até se esquece de te dar tchau e as suas lágrimas rolam novamente. **A escola é um ambiente em que os pais devem expressar confiança, segurança e boas expectativas.** Seus filhos precisam sentir isso para ficarem bem na escola sem a sua presença. Se virem os pais chorando, vão achar que algo está errado.





### *A ideia de que seu filho passou todo o período chorando*

Na escola há estímulos diferentes, amiguinhos, outros cheiros, outros sabores, outros brinquedos e pessoas acostumadas a lidar com crianças que sentem a falta da mãe em algum momento do dia.



### *Atrasar-se para buscá-lo*

Você prometeu buscar seu filho tal hora, certo? Esteja lá, então. Nada mais triste para uma criança do que achar que foi esquecida. Uma coisa é você se atrasar vez ou outra por um motivo qualquer, mas se atrasar na época da adaptação escolar pode atrapalhar tudo.

Pense em você, numa sala estranha, com pessoas estranhas e objetos legais, mas estranhos. Você vai se acostumando, mas dá um certo frio na barriga. Nada como encontrar alguém conhecido – a mãe! – para aliviar aquela tensão do novo. rapalhar tudo.

*Pensar que a criança já está adaptada porque não chorou para entrar*

***“Meu filho nem precisou da adaptação escolar, nunca chorou para entrar”***

Não é porque seu filho não chora que ele já está adaptado. Muitas vezes, ele se manifesta de outras formas – sendo apático, deixando de comer, fazendo xixi na roupa. É normal. Cada criança reage de um jeito e num tempo. E estar adaptado é se modificar para se encaixar. É um processo lento. Às vezes demora mais tempo para a criança entender que aquela será sua nova rotina. Mas quando ela se encaixa, a escola vira uma festa.



### *Oferecer recompensas para a criança ficar na escola*

Balas, tablet, lanches, sorvete, casa da vó. A escola deve ser algo legal, deve ser a própria recompensa.



Pais, a sua participação é fundamental para o nosso sucesso! Vocês são sempre bem-vindos ao Colégio Nova Dimensão. Visitem a escola, colaborem, tragam ideias, apresentem críticas. Estamos abertos a acolhê-los.



# SERVIÇOS DO NÚCLEO DE SAÚDE PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL

---

## *Psicologia*

- Programa de Adaptação da Educação Infantil;
- Atendimento por demanda de pais, alunos, professores e funcionários;
- Intervenções individuais e em grupo com os alunos e, se for o caso, encaminhamento para acompanhamento de profissionais especializados;
- Projetos e ações com foco em valores humanos e comportamento;
- Palestras aos pais sobre temas relacionados ao desenvolvimento e comportamento;
- Mediação do contato com os profissionais especializados que acompanham os alunos, articulando as estratégias definidas em acordo com a família e a escola.





## Psicopedagogia

- Avaliação, acompanhamento e intervenção junto aos alunos que apresentam dificuldades de aprendizagem;
- Coordenação do Programa de Inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais, através de atendimentos a alunos, pais e profissionais especializados.



## Nutrição

- Acompanhamento do restaurante;
- Acompanhamento (com intervenção) dos lanches de casa;
- Atendimentos por demanda de pais, professores e alunos;
- Acompanhamento da Cozinha Experimental.

# FALANDO UM POUCO SOBRE A FASE EM QUE SEUS FILHOS SE ENCONTRAM

---

Quando uma criança entra na escola, acontecem mudanças na sua vida, na sua rotina, pois agora já não tem deveres apenas em casa, com os pais e familiares, mas para com a sociedade representada pela comunidade escolar. Portanto, ela vai ganhar um novo papel social, fora do seu núcleo familiar, suas relações sociais serão ampliadas, ela entrará em contato com regras e combinados não tão flexíveis como podem ser em casa, e isto deve ser considerado quando se busca compreender o universo do desenvolvimento psíquico de uma criança.

Com a inserção social, repleta de aprendizagens e significados, o comportamento humano se modifica, deixando de ser primitivo e regido por impulsos motores para se desenvolverem atividades intelectuais, como por exemplo, a atenção voluntária, a memória, o pensamento lógico e outras capacidades. É exatamente na troca, no diálogo, no movimento que a criança aprende e se desenvolve plenamente.





# INFANTIL II

---

Composto por crianças de dois anos de idade completos até 31 de março. Neste período, são observados progressos dos estágios iniciais da caminhada para o controle dos esfíncteres, uso do banheiro, para a evolução da personalidade e do desenvolvimento cognitivo. Disposição e muita energia são uma constante nesta fase.

As professoras planejam a rotina observando a necessidade de cada criança, sempre alternando atividades com momentos de reflexão. As necessidades físicas serão atendidas com jogos e brincadeiras que desenvolvam o aspecto motor das crianças, como: correr, pular e dançar, sob o cuidadoso olhar das professoras e auxiliares.



## *Rotina diária da turma II*

- Chegada/Recebimento, jogos livres e atividades individuais;
- Roda de conversa (canções, movimentos, diálogo sobre a vivência cotidiana e jogos em grupos);
- Currículo planejado em sala de aula (linguagem, movimento, coordenação motora, jogos, construção, expressões dramáticas, criação, raciocínio lógico matemático, exploração e descobertas sócio-científicas e formação humana);
- Lanche;
- Parque;
- Atividades motoras dentro ou fora da sala de aula;
- História / relaxamento;
- Saída.



# APRENDE-SE MUITO BRINCANDO

---

## *A importância do brincar no desenvolvimento da criança.*

Essa manifestação humana, o brincar, é altamente recomendável para manutenção da saúde mental de crianças. Brincar é essencial à saúde física, emocional e intelectual do ser humano. Brincar é coisa séria, pois na brincadeira a criança se reequilibra, recicla suas emoções e sacia sua necessidade de conhecer e reinventar a realidade. Tudo isso desenvolve atenção, concentração e muitas outras habilidades. Se observarmos uma criança enquanto brinca, certamente a entenderemos melhor, entraremos em sua realidade, pois no brincar espontâneo a criança expressa sua verdade. A Educação Infantil é o espaço pedagógico por excelência para o desenvolvimento dos aspectos psicomotores e socioafetivos da criança.



## ***Sugestões de brincadeiras e brinquedos que estimulam o desenvolvimento das crianças nesta faixa etária***

Você não sabe como brincar com uma criança tão pequena? Temos algumas ideias bem simples que também podem servir como sugestão. O objetivo é dar risada, mexer o corpo e não recorrer tanto a aparelhos eletrônicos e televisão.

Uma observação: como a criança é muito pequena, você precisa ajustar suas expectativas. Tente não se irritar, se decepcionar ou se preocupar caso seu filho não embarque na brincadeira proposta. Siga os sinais que ele dá e adapte a atividade, ou faça uma nova tentativa em algum outro momento.





## Quase um garçom

Num dia de sol, brinque de comidinha enchendo com água uma jarrinha ou chaleira de plástico e peça para seu filho “servir” você, colocando água em copinhos ou xicarazinhas. Se você não tiver bule ou jarra de brinquedo, pode pegar uma garrafinha de refrigerante vazia e limpa e recipientes descartáveis para guardar alimentos.

Em todo o caso, use água filtrada. É bem possível que seu filho queira dar uma experimentada no “chá” ou “suco” que vai estar servindo. **Essa atividade ajuda a criança a treinar a coordenação motora fina e também a perceber as propriedades da água:** por exemplo, ela sempre corre para baixo, nunca para cima. Ajuda também a demonstrar conceitos matemáticos como o de cheio e vazio.





## *Padrões com bloquinhos*

Essa atividade exige um pouco de concentração, por isso é melhor experimentá-la quando seu filho estiver bem descansado. Pegue bloquinhos de madeira coloridos e crie padrões simples, como fazendo uma fileirinha de três ou um quadrado. Peça à criança que construa um igual. Deixe-a, depois, criar seu próprio padrão ou construção para você copiar.

Se você não tiver os bloquinhos de madeira, pode usar qualquer outro objeto, como embalagens, caixinhas, colheres etc. Brincadeiras de organização de formas e objetos ajudam a criança a aprender a solucionar problemas, trabalham a coordenação motora fina, a noção de espaço e até a concentração.

Se a criança quiser fazer outra coisa com os bloquinhos, deixe. Nesse caso, ela estará exercitando a imaginação e a criatividade.





## Pequeno colecionador

Leve seu filho para um pequeno passeio no quintal ou no jardim, se não der para ir ao parque ou a uma praia, e carregue um baldinho ou saco plástico. Peça para ele ir recolhendo objetos que o interessarem: pedrinhas, folhas, conchinhas.



Você também pode levar alguns pequenos brinquedos ou bloquinhos junto, ir espalhando à medida que caminharem alguns metros e depois pegar na volta.

Ele vai querer carregar o baldinho e não se surpreenda se ele simplesmente jogar tudo no chão e começar de novo. Nesta idade, as crianças adoram esvaziar potes, caixas e sacolas só para poder enchê-los de novo. Enquanto faz isso, ele está treinando os movimentos das mãos, a percepção tátil e a coordenação motora.





## *Hora de dançar!*

Toque músicas que permitam pequenas coreografias e mostre ao seu filho como fazer. Você pode inventar a dança: se a música falar sobre algum animal, imite-o. Não tenha vergonha de fazer caras e bocas. Escolha músicas que você goste, mesmo que não sejam para crianças, afinal seu filho vai se divertir muito mais se você estiver se divertindo também.

Esse tipo de brincadeira de representação é um dos melhores jeitos de exercitar a imaginação e também o senso de ritmo.

## *Diversão com bexigas*

Balões de aniversário são ótimos para brincar dentro de casa. Como são leves, não quebram as coisas e se movimentam devagar, dando chance aos pequeninhos de brincar de vôlei. Encha um, amarre, jogue para cima e brinque de contar quanto tempo a bexiga leva para chegar até o chão. Ou então, peça para seu filho tentar tocar nela, evitando que ela caia no chão. Esse tipo de brincadeira de representação é um dos melhores jeitos de exercitar a imaginação e também o senso de ritmo.

Essa é uma boa atividade para ensinar os números e também para desenvolver a coordenação mão-olho. Ativa também a coordenação motora ampla, o equilíbrio e a noção de espaço.







## *Os sons do mundo*

Quando vocês estiverem no quintal, num parque, na praia ou na pracinha, estique uma toalha ou esteira no chão e deite-se com seu filho. Peça a ele que feche os olhos e escute com atenção os sons que o cercam. Depois de mais ou menos um minuto, pergunte a ele o que ouviu: o barulho do vento, passarinhos, um carro passando, crianças brincando. Essa atividade ajuda a desenvolver as habilidades auditivas da criança, além da concentração e da comunicação.

## *Pega pega ao contrário*

Crianças de 2 anos adoram brincar de pega-pega. O objetivo desta variação da brincadeira é ser pego e ganhar um abraço ou uma “chuva de cócegas”. Depois vocês podem inverter os papéis e vai ser curioso ver o que seu filho faz com você quando conseguir pegá-lo.

A principal função dessa brincadeira é gastar energia, além de desenvolver a cumplicidade e o senso de humor. A criança também tem a chance de observar que suas ações têm um efeito.



## *Dicas de brinquedos para esta fase: 2 anos*

Seu filho já consegue correr, então, leve-o para um parque e incentive-o a brincar de pega-pega, dar pulos e ficar apoiado em um pé só, o que desenvolve o equilíbrio. Também já é possível permitir que ele lave o corpo durante o banho, o que desenvolve a coordenação, como quando faz movimentos de sobe e desce com o sabonete. Para promover o senso de direção e fortalecer a musculatura das pernas, uma ótima opção são as bicicletas ou motocas. Monte um espaço divertido para brincarem com argila, massa de modelar e tinta guache. Brincar de artista ajuda a controlar a força na ponta dos dedos e o movimento do punho e das mãos.

Tenha bolas, muitos blocos de brinquedos de tamanhos e formas variadas para empilhá-los e colocá-los dentro de caixas, brinquedos de encaixar e desmontar, brinquedos musicais, carrinhos, bonecas, cavalo de balanço, brinquedos para praia ou piscina, brinquedos de equilibrar um em cima do outro. Nessa idade, deve-se ensinar a criança a organizar e recolher os brinquedos.





# CADA ATIVIDADE PROPORCIONA UM TIPO DE APRENDIZADO

---

As histórias de faz de conta representam experiências da vida real e acabam trazendo à tona os desejos, as preocupações e os medos infantis;

Os jogos desenvolvem a linguagem e as habilidades sociais, pois levam a criança a negociar com os colegas as regras e a divisão de papéis;

Na formação de atitudes, desde cedo, é possível ensinar regras de conduta que os acompanharão por toda a vida. Dar exemplo, nesse caso, é tão importante quanto falar;

As crianças adquirem atitudes imitando os adultos que têm como referência. A educação deve incluir não só o que se diz, mas, sobretudo, o que se faz.



Nossa personalidade e caráter são moldados durante os primeiros anos de vida. Por isso, todos os exemplos e aprendizagens que recebemos ao longo deste período foram essenciais para construir o adulto que somos atualmente!

Existem algumas “frases mágicas” que devem ser ouvidas por toda criança, pois ajudam a fortalecer a sua autoestima e personalidade. Confira!

### ***“Você consegue!”***

Durante a infância, a autoestima ainda não está totalmente formada. Por isso, frases motivacionais e de encorajamento são muito importantes para mostrar à criança que o primeiro passo para se ter sucesso na vida é acreditar em si mesmo!

### ***“Eu te aceito do jeito que você é!”***

Todos os seres humanos têm as suas particularidades. Explique isso para a criança e mostre que você a aceita e a ama do jeitinho que ela é! Além de evitar repressões na personalidade da criança, você também faz com que ela aceite as diferenças entre os seus coleguinhas. Este é um importante passo para ajudarmos a construir um mundo com menos intolerâncias e preconceitos!

### ***“Eu tenho muito orgulho de você!”***

Cada dia é uma descoberta nova para as crianças! Seja aprender a andar de bicicleta, assobiar, escrever, ler, fazer um poema ou uma canção, enfim, tudo aquilo que evidencie o interesse, a criatividade e o aprendizado da criança deve ser motivo de imenso orgulho! Quando seus filhos fazem algo que requer esforço e dedicação, mostre o quanto você está orgulhoso!

### ***“Obrigado!”***

Se queremos ser adultos mais educados no futuro, temos que dar o exemplo agora! Mostre para a criança a importância de agradecer um favor. Faça com que o “obrigado” e o “por favor” sejam palavras-chave no cotidiano de vocês.

### ***“Eu amo a sua companhia!”***

Mesmo com uma agenda cheia de compromissos, separe algumas horas do seu dia para estar na companhia do seu filho(a). O contato e o diálogo entre vocês são essenciais para a formação e o fortalecimento dos laços familiares, por exemplo.

### ***“Isso é sua responsabilidade!”***

Faça com que as suas crianças aprendam a lidar com a responsabilidade de cuidar das suas coisas. Por exemplo, determine tarefas específicas para elas, como: guardar sua sandália, regar as plantas, organizar seus brinquedos.

### ***“Falhar faz parte da vida. Aprenda com os erros!”***

Faça com que as suas crianças aprendam a lidar com a responsabilidade de cuidar das suas coisas. Por exemplo, determine tarefas específicas para elas, como: guardar sua sandália, regar as plantas, organizar seus brinquedos.

### ***“Você foi muito corajoso!”***

Incentivar a criança a sair da sua “zona de conforto” e experimentar novas atividades é muito importante para a construção da sua personalidade. Mostre o quanto você admira o esforço e o empenho da criança! Coragem é a resistência ao medo, domínio do medo, e não a ausência do medo.

### ***“Não!”***

As crianças precisam entender que não podem ter tudo aquilo que desejam e na hora que querem! As coisas precisam ser merecidas e conquistadas, principalmente com base no respeito. Mostre que regras existem e devem ser cumpridas!

### ***“Eu te amo!”***

Todo o ser humano (não importa a idade que tenha) precisa se sentir amado para ser completamente feliz! Para as crianças, a sensação de amor é um dos ingredientes principais. Por isso, não hesite em declarar o seu grande amor pelo seus filhos diariamente!



# PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO AMBIENTE ESCOLAR

---



A promoção da saúde é um conceito muito importante nos dias de hoje, que consiste em ações com o fim de evitar que as pessoas se exponham a fatores condicionantes e determinantes de doenças. Sabe-se que muitas doenças são provenientes de escolhas alimentares inadequadas.

A alimentação é um dos fatores mais importantes em qualquer fase da vida para promover a saúde e prevenir doenças. Através de uma alimentação balanceada, o organismo obtém energia e nutrientes necessários ao seu desenvolvimento. O período da infância e adolescência é caracterizado pelo crescimento físico e desenvolvimento rápido, ganho de massa muscular e óssea, acarretando o aumento da necessidade de nutrientes.

Os benefícios da alimentação saudável são sinônimos de mais saúde e qualidade de vida, diminuição do risco de doenças com o aumento da imunidade, aumento da energia e redução do cansaço físico e mental. Já uma má alimentação, como o consumo de alimentos de alta densidade calórica e ultraprocessados, associada à redução da atividade física, conduzindo ao sedentarismo, reflete em danos e diversos prejuízos à saúde, como déficit no aprendizado, obesidade e possível surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.

A obesidade infantil é considerada uma doença nutricional importante, que vem crescendo de forma preocupante, não apenas na sociedade brasileira

contemporânea, mas a nível mundial. Além disso, está alcançando índices preocupantes no tocante à saúde pública, com alta prevalência e apresentando resultados impactantes na vida das crianças, como consequências físicas, sociais, econômicas e psicológicas.

O ambiente escolar, bem como a alimentação familiar, exerce influência na formação do hábito alimentar infantil. Logo, a escola é considerada um ambiente propício de incentivo para a promoção de hábitos saudáveis que, em parceria com as famílias, pode gerar resultados maravilhosos.

Pensando na promoção da saúde, o Colégio Nova Dimensão possui projetos voltados à saúde nutricional e solicita parceria dos familiares para desenvolvê-los. Os projetos possuem objetivos diferentes e vão desde o incentivo ao consumo de alimentos saudáveis através de atividades educativas, cardápio planejado de acordo com as orientações do Programa de Alimentação Escolar e ausência de alimentos (refrigerantes e frituras) na venda da cantina, como monitoramento do consumo dos lanches trazidos de casa e acompanhamento do estado nutricional infantil.



A participação da família é imprescindível nesse processo, pois a oferta dos alimentos se faz por meio da família ou da escola. Logo, solicitamos o encaminhamento de lanches saudáveis para escola, com a presença de frutas e alimentos integrais, evitando alimentos industrializados ricos em gordura e açúcar. Para estimular o consumo de frutas e sucos naturais, temos, para toda a comunidade escolar, o projeto “Frutas todos os dias”, para que possamos



construir hábitos alimentares saudáveis com ênfase em uma alimentação saborosa, simples e equilibrada, possibilitando que nossas crianças sejam mais saudáveis e felizes!

*Seguem algumas dicas que irão ajudar:*

## 01 //

Evitar monotonia de opções. Procure variar o máximo possível as opções de lanches e as cores para a criança sentir prazer e desejar comer;

## 02 //

Cuidado com lanches que necessitam de refrigeração como queijos, frios, requeijão e iogurte. Ao trazer esse tipo de lanche oriente a auxiliar de sala para colocar na geladeira. Não esqueça de identificar o alimento com o nome da criança;

## 03 //

Sempre coloque uma fruta na lancheira. As frutas são fontes essenciais de vitaminas, minerais e fibras. Terças e Quintas são os dias oficiais da fruta no colégio;

## 04 //

Sempre pergunte sobre os lanches dos colegas. Assim ficará mais fácil identificar quando o seu filho comeu algo do amigo. As trocas de lanches escolares são comuns, mas para crianças com obesidade isso pode agravar mais o ganho de peso, bem como para crianças com restrições alimentares, as trocas de lanches não são favoráveis;

## 05 //

Além da fruta, é importante levar uma opção de carboidrato preferivelmente do tipo integral;

## 06 //

Os sucos naturais de frutas são uma importante fonte de vitaminas, auxiliam na hidratação e são muito bem aceitos pelas crianças. No momento do preparo coloque pouco açúcar, pois as frutas já possuem. Evite sucos de caixa, por serem ricos em sódio, aditivos e corantes.

## 07 //

Quando enviar biscoitos ou bolachas, não coloque na lancheira o pacote inteiro. Sempre separe as porções de 4 a 5 biscoitos para não correr o risco de a criança ingerir quantidade superior à recomendada para sua necessidade alimentar;

## 08 //

Coloque uma garrafinha de água na mochila.

## 09 //

Os achocolatados possuem muita gordura e açúcar. Evite colocá-los na lancheira.

## 10 //

Os salgadinhos como “Cheetos” e similares contêm muito sódio e gordura. Evite colocá-los na lancheira.

A seguir, há algumas sugestões de combinações e lanches. Mas lembrem-se de que cada criança tem uma necessidade energética diferente e que há patologias alimentares específicas que necessitam de

alimentos diferenciados. Consulte um profissional nutricionista para adequação da dieta do seu filho. Outra dica: existem marcas interessantes de produtos naturais com excelentes sugestões saudáveis, gostosas e apetitosas!

### Opção 1:

Maçã, biscoito Integral e suco natural de maracujá.

### Opção 2:

Banana, cookies integrais e suco natural de acerola.

### Opção 3:

Goiaba, barra de cereais e suco natural de laranja.

### Opção 4:

Uva, sanduíche de pão integral com queijo e suco natural de goiaba.

### Opção 5:

Manga, torrada integral com requeijão e suco de cajá.

### Opção 6:

Morango com calda de chocolate meio amargo, bolo de cenoura e suco natural de graviola.

### Opção 7:

Laranja, castanhas e suco natural de goiaba.



# **SIGA NOSSAS MÍDIAS SOCIAIS**

 /colegiond

 @colegiond

 @clubinho.nd



[www.colegiond.com.br](http://www.colegiond.com.br)