



VIVÊNCIA EM FAMÍLIA



CONSCIÊNCIA DO CORPO

VOCÊ SABIA QUE...

- Desde pequenas, as crianças manifestam curiosidade e interesse sobre o próprio corpo. Conforme vão crescendo, aprendem a identificar os sinais que o corpo emite, como o estômago roncando na hora da fome ou o coração acelerado depois de uma atividade agitada. Também compreendem que os cinco sentidos lhes permitem explorar o mundo, observam alterações físicas e desenvolvem novas habilidades motoras e sensoriais.
- Ao longo dessa jornada, as crianças passam a entender melhor sobre si mesmas e vão construindo a sua identidade. A família tem um papel chave nesse processo, encorajando-as a construir uma imagem positiva de si mesmas e, ao mesmo tempo, reconhecerem e valorizarem a diversidade presente no mundo.

DICAS

- Para apoiar as crianças na formação da identidade, procure apresentar imagens de pessoas ou personagens com diferentes características e habilidades, como agilidade, flexibilidade, equilíbrio ou coordenação. Dessa forma, elas conseguem enxergar além dos padrões de beleza dominantes.
- Um passo importante no desenvolvimento da autonomia das crianças é quando elas aprendem a se vestir sozinhas. Ensine-as a escolherem roupas confortáveis, adequadas ao clima, e que ofereçam proteção.
- Sempre que possível, estimule o uso dos cinco sentidos na rotina do dia - por exemplo, convidando-as a identificar os diferentes aromas, texturas e sabores dos alimentos.
- Deixe um espelho em local acessível para que as crianças possam se observar sempre que quiserem. E de tempos em tempos, marque a altura delas na parede. Isso vai ajudá-las a perceberem o seu próprio crescimento.



PRA FAZER JUNTO

A proposta dessa vivência é que as crianças façam um autorretrato, ou seja, uma imagem de si mesmas segundo a sua própria percepção.

- Separe folhas de papel, material de desenho e um pequeno espelho.
- Peça para as crianças se observarem diante do espelho.
- Pergunte como elas se veem e sobre as suas características pessoais: detalhes da face, cor da pele, formato do cabelo... Também busque identificar marcas individuais como pintas, manchas e cicatrizes, ou acessórios importantes como óculos, muletas ou cadeira de rodas.
- Ofereça papel e material de desenho para que desenhem a imagem que veem no espelho.
- Com os autorretratos prontos, vocês podem fazer uma exposição. E que tal criar um varal ou um painel de retratos da família ou dos amigos? Nesse caso, as crianças podem identificar quais são as características semelhantes e diferentes entre as pessoas.



NOME:

GRUPO:

DATA: ____/____/____

Conte-nos como foi a experiência de criação dos autorretratos. Você pode usar desenho, relato escrito ou foto.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to draw or write their experience with creating self-portraits.