



Esse Momento foca-se em ajudar a criança a processar sobre seu dia e as emoções vivenciadas, a fechar o dia e se abrir para o descanso. Existem experiências especiais ou medos e preocupações? Estimule a criança a contar, e relate sobre as suas emoções também, a medida que vão descobrindo os pares escondidos. Já as cartas de ações ajudam a orientar sobre o processo antes de dormir.

Após a brincadeira as crianças mais novas podem fazer um desenho em seu diário e as mais velhas escreverem, ou outras formas difusoras. O mais importante é conversar com as crianças e finalizar o dia. Isso não é bom apenas para o relacionamento entre os pais e filhos, mas também permite que a criança relaxe.

Primeira vez que sua criança brincará com um jogo da memória? Temos algumas dicas de como ensiná-la:

Comece brincando de jogo estilo Lince, pareando as figuras iguais. Comece com as 5 cartas de ações voltadas para cima, ou menos caso a criança ainda não tenha aprendido a categorizar. Sorteie um dos pares e brinquem de encontrar o igual. Ao longo do tempo vá aumentando a quantidade de cartas. Quando a criança já estiver "fera no olhar de Lince", passe para a modalidade da Memória, utilizando 4 pares por vez, e depois vá aumentando progressivamente. Ao longo da brincadeira aproveitem para papear!

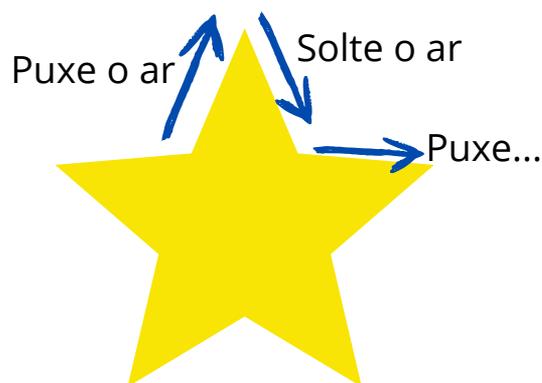
By Araújo's



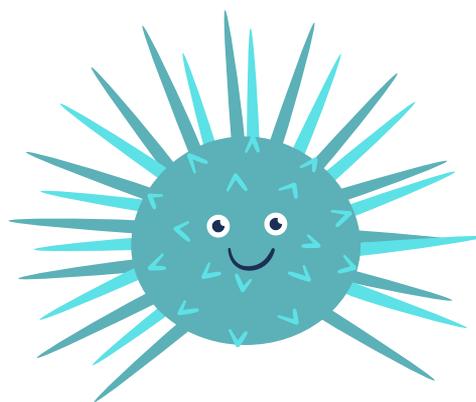
A Ecobag de Boa Noite vem recheada de carinho e aconchego para o seu ritual de sono. Ela está cheia de atividades que proporcionam:

- ☆ Momento de concentração com o Quebra-cabeça
- ☆ Momento difusor das ideias e emoções com o Jogo da Memória
- ☆ Momento Relax com o Ouriço Massageador
- ☆ Momento de atenção com Lua e Estrelinha no tabuleiro de *Hashtag*
- ☆ Momento de Mindfulness com a Respiração da Estrelinha;
- ☆ Momento de Leitura e Imaginação com o livro da Ecobag ou com outro que você goste.

Uma hora antes de dormir, escolha entre 02 e 03 momentos, faça um em companhia de um adulto e outro sozinho. E selecione duas cartas de posições de Yoga para fazer antes de deitar, cada uma por cerca de 30 segundos. Aproveite para explorar a imaginação e utilizar os itens de acordo com sua criatividade. No site você encontrará mais dicas e ideias para incrementar sua higiene do sono, combine com seus pais para explorarem juntos o leque de possibilidades.



By Araújo's

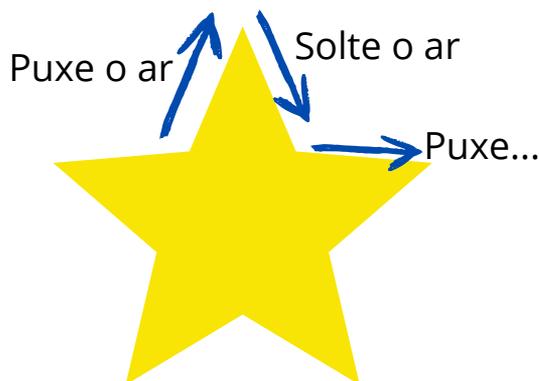


O ouriço é ótimo para massagear a sensação de formigamento dos inquietos corpos das crianças pequenas. A criança pode começar brincando de massagear seu boneco ou pelúcia favorito. Depois a pessoa mais velha pode criar histórias e rolar a bola sobre o corpo da criança, de forma lenta e relaxante, com luz baixa no ambiente e quem sabe uma música calma ao fundo. Apenas certifique-se de sempre terminar a atividade com a criança, caso contrário talvez não trará o relaxamento, e sim a deixará animada com a brincadeira.

Respiração da Estrelinha

Vamos passear em volta da Estrela?! Pegue seu indicador e escolha uma das pontas para começar. Ao subir com o dedo, puxe lentamente o ar pelo nariz, ao descer pela ponta solte lentamente o ar pela boca.

Puxe o ar, solte o ar...
puxe o ar, solte o ar...
percorra toda a estrela
e depois volte.



By Araújo's