

40 dicas para manter as crianças ocupadas nas férias

Lazer: O tempo de aulas acabou mas o período de descanso pode ser ocupado em atividades que envolvam a diversão e experiências enriquecedoras. E muitas apelam a toda a família

JOANA CAPUCHO

As férias de verão estão a começar. Se ainda não pensou no que vai fazer com os seus filhos, o DN propõe-lhe um guia com dicas que o podem ajudar a mantê-los ocupados... e divertidos. Há atividades para crianças e adolescentes, para dentro e fora de casa. Com experiências que vão da culinária às artes plásticas, tem

aqui uma oportunidade de entreter os menores, proporcionando-lhes momentos únicos.

Não deixe que este seja apenas mais um verão e que tudo aquilo que viveram caia no esquecimento. Mariana Pessoa, fundadora da Pumpkin (*site* com serviços para famílias), conta que no ano passado fez, juntamente com os dois filhos, um "passaporte de verão": "Cada folha corresponde a uma experiência, como apanhar fruta, ou pintar uma pedra, com data, de-

senhos, ou fotos para mais tarde recordar." As fotografias das pedras pintadas com peixes transformaram-se mesmo num fenómeno: "Cada vez que pomos fotos no Facebook temos centenas de *likes* shares."

As sugestões para a elaboração deste guia foram dadas ao DN por Mariana Pessoa e por Andreia Vidal, educadora e autora do livro *365 Ideias para Tirar o Seu Filho de frente da Televisão*.

SOLSTÍCIO

Verão chega com temperaturas amenas

► O verão e o dia mais longo chega hoje, mas apenas para cumprir calendário, porque as temperaturas serão amenas e o sol põe-se à mesma hora, ou mesmo mais tarde, até final do mês. Do lado norte da terra assinala-se o solstício de verão e a estação substitui a primavera precisamente às 11.51, mantendo-se durante 93,6 dias, até chegar ao equinócio do outono, a 23 de setembro. O sol nasce às 06.12 e só se põe às 21.05. É o dia do ano com mais sol.

Ideias para os mais novos

EM CASA

1 Fazer um bolo Simples, como o bolo de iogurte, em que eles possam ajudar e lamber as colheres.

2 Pintar É para sujar tudo. Usem tintas adequadas à idade, comestíveis com corantes alimentares.

3 Fazer



bolachas e decorar com glacê
Atividade 2 em 1: dá para as decorarem com glacê, confetis e brilhantes comestíveis.

4 Usar a imaginação e pintar pedras da praia Contem histórias com as personagens assim criadas.

5 Escrever e mandar um postal Se forem de férias para longe podem até endereçar os postais para casa.

6 Fazer limonada cor-de-rosa Uma sugestão para os dias quente de verão.

7 Montar uma tenda dentro de casa
Se não puderem sair, acampem mesmo dentro da sala.

8 Fazer esculturas Gigantes, a partir de plasticina caseira.

9 Fazer tintas comestíveis Assaltem a cozinha e experimentem fazer tintas comestíveis.

10 Organizar uma festa na banheira
Levem rádio para a casa de banho e convidem os brinquedos que não se estraguem na água.

11 Histórias Contem histórias com sombras chinesas.

12 Fazer bonecos Usem sacos de plástico para construírem bonecos.

FORA DE CASA

13 Fazer um piquenique Comam ao ar livre, mesmo que seja num parque perto de casa.

14 Ir à biblioteca As municipais costumam ter leitura de histórias. Podem complementar o programa tornando-se utentes e requisitando livros.

15 Ir apanhar fruta Passear num pomar e apanhar fruta é uma experiência didática e divertida.



16 Andar de barco, bicicleta, autocarro, metro, comboio ou avião: vale tudo o que seja diferente do dia-a-dia.



17 Ir a uma festa popular Em todas as aldeias há festas durante o verão, com petiscos, rifas, música animada, furturas, bailes.

18 Experiência sensorial Deixe que as crianças usem o corpo como tela, com tintas de água e anti-alérgicas.

Sugestões para os mais crescidos

EM CASA

19 Transformar uma T-shirt Usem linhas, missangas, fitas e botões e deem uma nova vida a peças de roupa antigas.

20 'Pizza & movies' Podem fazer a pizza de raiz, massa e tudo, ou comprar massa de pão e fazer as pizzas com os seus ingredientes preferidos, e comê-las enquanto veem filmes.

21 'Junior masterchef' Os mais crescidos já se podem aventurar a preparar umas refeições especiais, como espetadas de fruta ou tomate e mozzarella, crepes, *mousse* de chocolate ou mesmo um bolo arco-íris.

22 Noite do pijama Programa divertido para eles e para os melhores amigos. Podem caprichar, incluindo spa com manicure e pedicure para elas, ou noite de jogo do mundial para eles.

23 Dia dos jogos Juntem a família para diversão à moda antiga, com jogos de tabuleiro como o Monopólio, Pictionary ou Trivial Pursuit Junior.

24 'Arts & Crafts' As pulseiras de elásticos são um sucesso para miúdos e para miúdos que produzem para dar e vender e são um excelente entretenimento.

25 Castelo Usem cartas para fazer um castelo. É mais difícil do que podem imaginar.

26 Bordar Fazer o ponto certo é como jogar um jogo.

27 Conto Escrever e ilustrar um pequeno conto sobre a família.



28 Pintar Pintem um quadro.

FORA DE CASA

29 Passeio Percorram a cidade como se fossem turistas, usando mapas, fazendo perguntas, tirando fotografias.

30 Voluntariado Ajudar a limpar as praias e florestas, por exemplo, ou auxiliar num lar de idosos.

31 Requisitar livros na biblioteca
Excelente alternativa aos jogos de consola e à internet.

32 Ir a um parque aquático Quanto mais crescidos mais podem aproveitar, mas há piscinas e escurregas para todas as idades.

33 Acampar por uma noite ou por um fim de semana é uma experiência gira em família e/ou com os amigos.



34 Jovens Einsteins participar num dos vários programas Ciência Viva que se realizam gratuitamente.

35 Cinema ao ar livre já há sessões de cinema na Mouraria e a partir de 26 de Junho também no Cine Conchas, no parque das Conchas, Lumiar.

36 Participar num mercadinho Dia 7 de setembro há um no Centro Cultural de Belém.

37 Museus Programar visitas a museus em família.

38 Animais Aprender sobre os animais (Zoo de Lisboa, Zoo de Santo Inácio) ou sobre a vida marinha (Oceanário, Sealife, ZooMarine).

39 Mundial Organizem noites temáticas, sobre a cultura dos países em jogo e petiscos das respetivas gastronomias.

40 Caça ao Tesouro Programem uma caça ao tesouro, ajustada às idades.