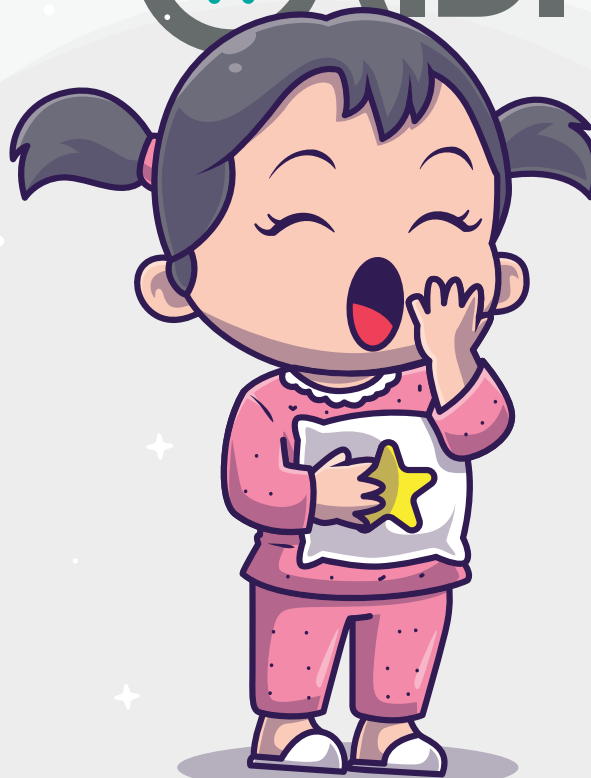


CAIDI



Pack de Atividades
ESPECIAL SOBRE O SONO

Março de 2024

- NECESSIDADES HUMANAS
- PORQUE É IMPORTANTE DORMIR
- ENCONTRA
- COLORIR COM CALMA
- RESPIRAR PARA DORMIR TRANQUILO
- HORA DE IR PARA A CAMA
- MÁSCARAS DE SONO
- LIGA OS PONTOS
- UMA BOA NOITE DE SONO PRECISA DE...

NECESSIDADES HUMANAS

OS HUMANOS PRECISAM DE MUITAS COISAS PARA SOBREVIVEREM. HÁ TAMBÉM COISAS QUE QUEREMOS MAS QUE NÃO PRECISAMOS DELAS PARA VIVER.

1 – PINTA DE VERDE CINCO COISAS QUE OS HUMANOS PRECISAM DE TER PARA A SUA SOBREVIVÊNCIA.

2 – PINTA DE VERMELHO QUATRO COISAS QUE NÃO SÃO ESSENCIAIS PARA OS HUMANOS TEREM.



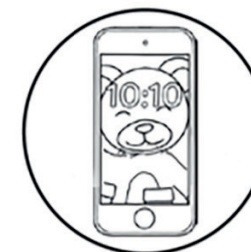
ABRIGO



BRINQUEDOS



AR



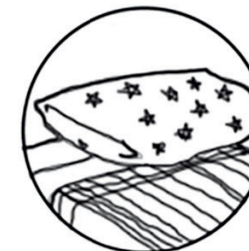
TELEMÓVEL



ÁGUA



DOCES



DORMIR



TELEVISÃO



COMIDA

PORQUE É IMPORTANTE DORMIR?

TODOS NÓS PRECISAMOS DE DORMIR. DORMIR É IMPORTANTE E AJUDA-NOS DE DIFERENTES FORMAS. CONSEGUES PINTAR OS PENSAMENTOS QUE NOS AJUDAM A PERCEBER DE QUE FORMA O SONO É IMPORTANTE PARA NÓS?



ENCONTRA

DESPENDE ALGUM TEMPO TRANQUILO E EM CALMA A OBSERVAR A IMAGEM QUE SE SEGUE.
CONSEGUES ENCONTRAR ESTES OBJETOS ASSOCIADOS À ROTINA DE DORMIR?

PELUCHE
LIVRO
ALMOFADA
CANDEEIRO



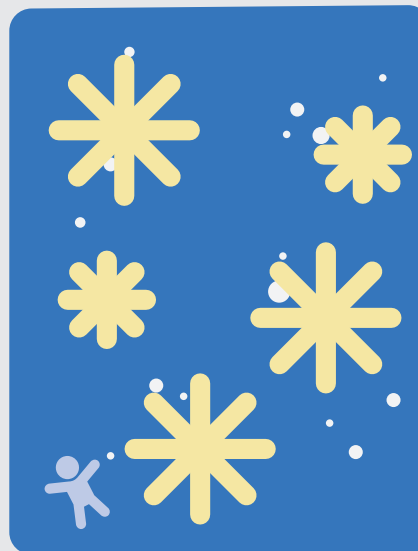
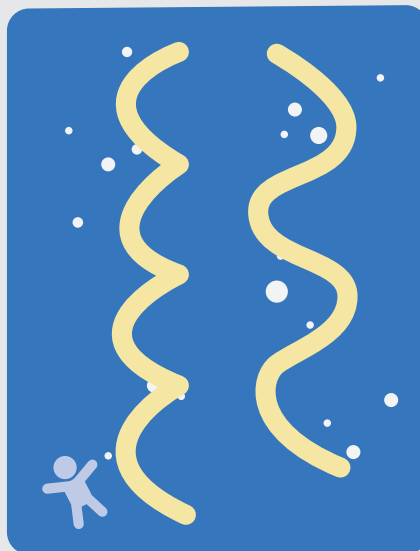
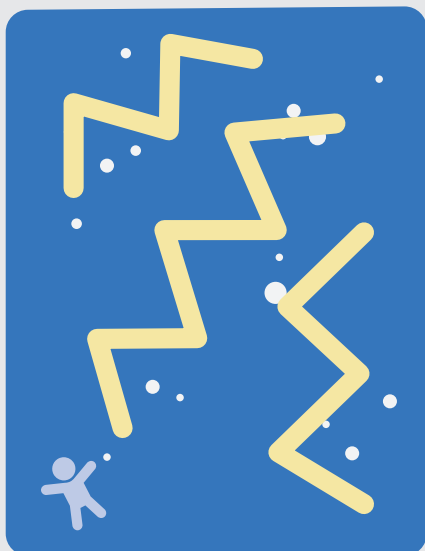
ESTRELA
COBERTOR
LUA
CHINELOS



COLORIR COM CALMA

RESPIRAR PARA DORMIR MAIS TRANQUILO

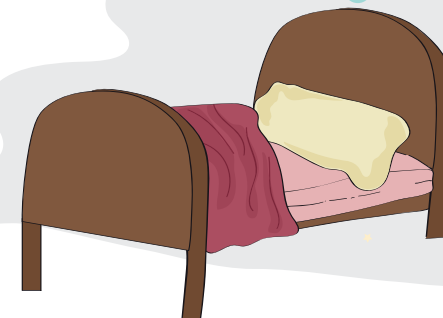
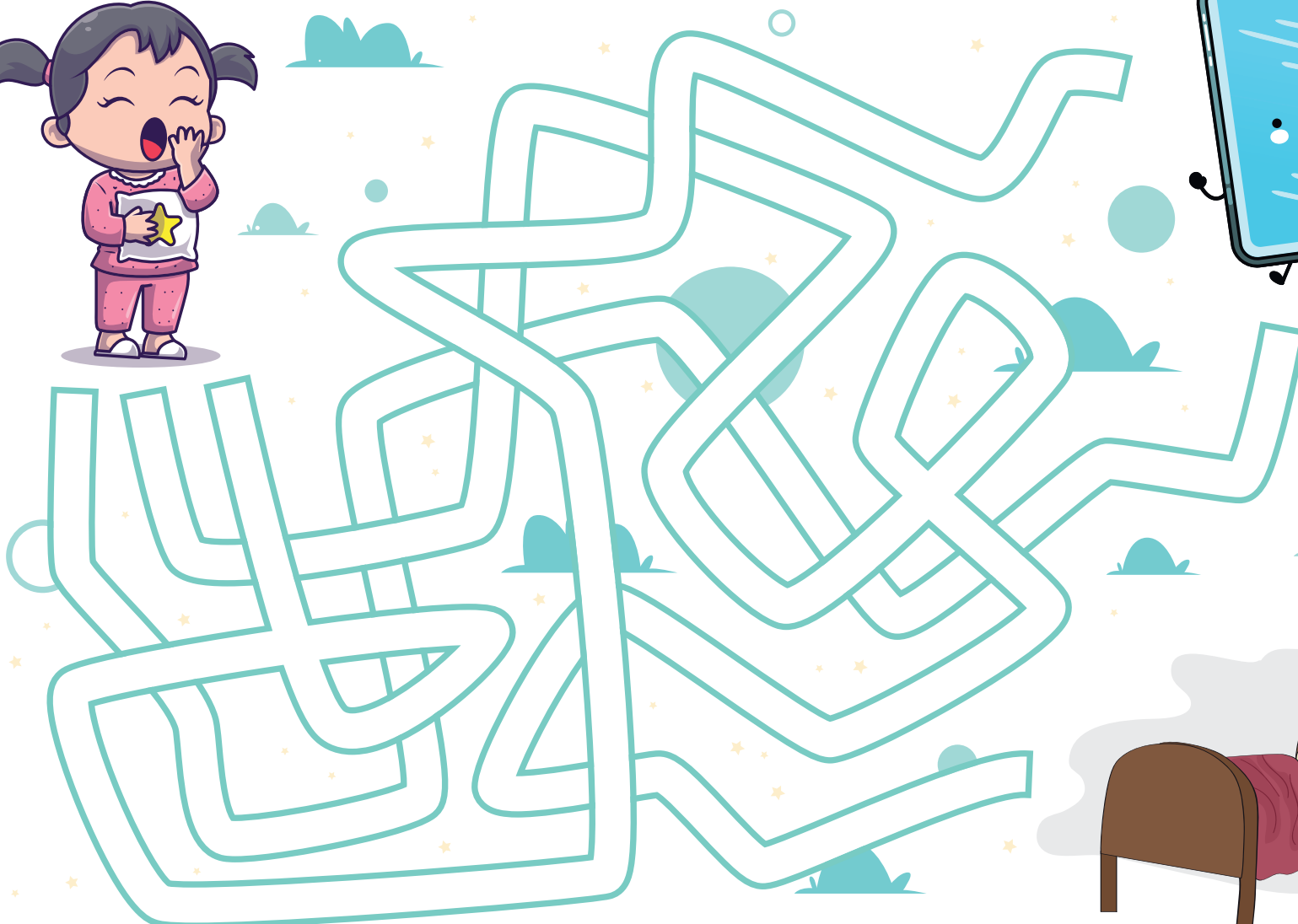
- 1 – PASSA O TEU DEDO POR CIMA DOS TRACEJADOS.
- 2 – RESPIRA CALMAMENTE, INSPIRANDO PROFUNDAMENTE PELO NARIZ E SOLTANDO O AR DEVAGAR PELA BOCA, ENQUANTO O FAZES.
- 3 – PODES TENTAR SINCRONIZAR A TUA RESPIRAÇÃO COM A FORMA OU O PADRÃO DOS TRACEJADOS, INSPIRANDO QUANDO A LINHA SOBE E EXPIRANDO QUANDO A LINHA DESCE.



HORA DE IR PARA A CAMA

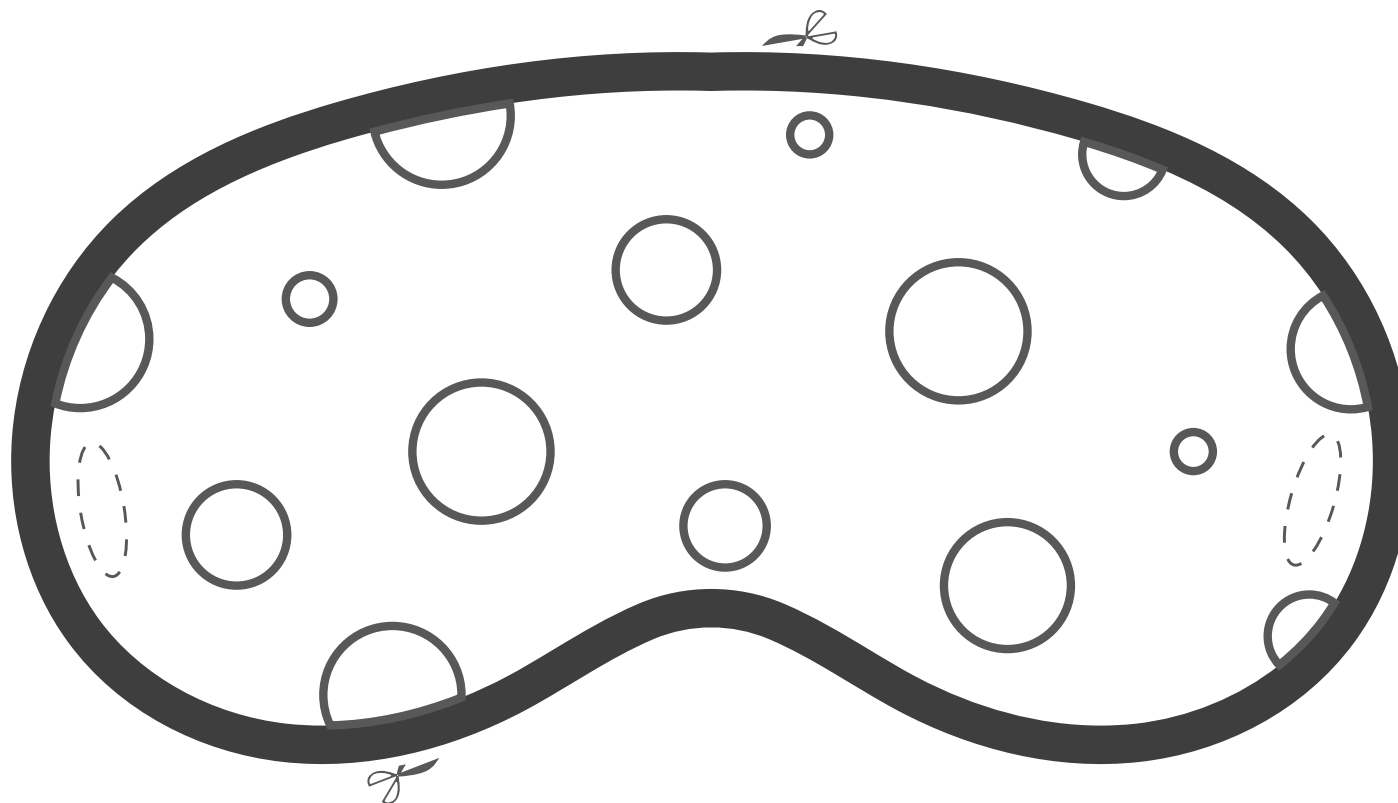


CONSEGUES AJUDAR A CRIANÇA A ENCONTRAR A SUA CAMA?



MÁSCARAS DE SONO

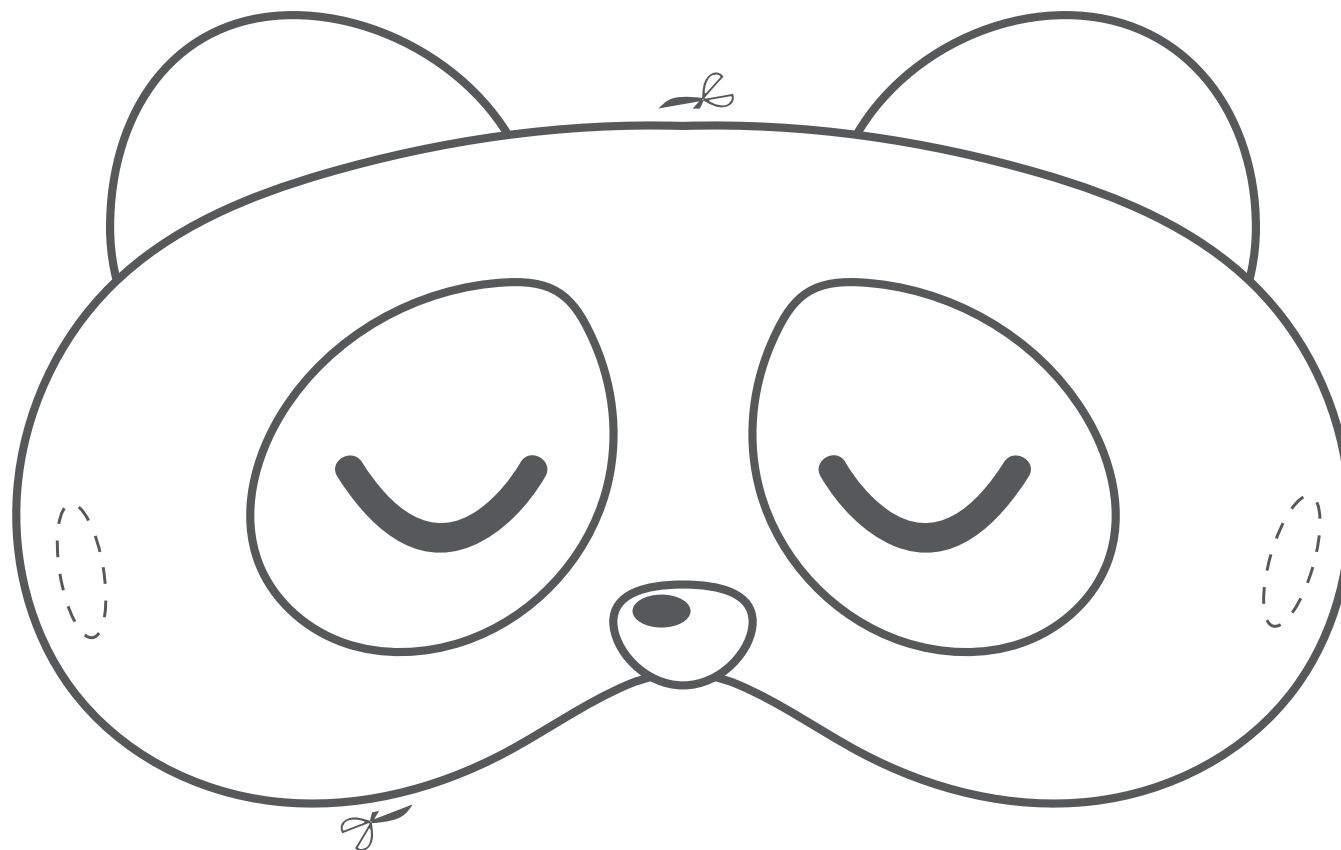
PINTA A TUA MÁSCARA ESPECIAL PARA DORMIR. PODES DEPOIS RECORTÁ-LA, COLOCAR UM ELÁSTICO PARA A DEIXARES PRONTA A USARES.



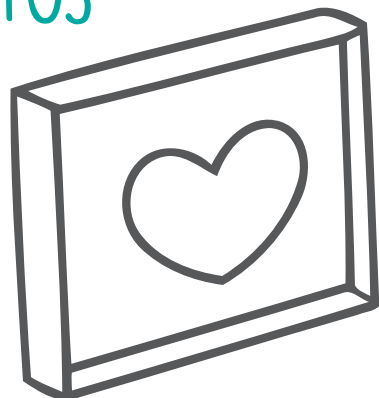
MÁSCARAS DE SONO



PINTA A TUA MÁSCARA ESPECIAL PARA DORMIR. PODES DEPOIS RECORTÁ-LA, COLOCAR UM ELÁSTICO PARA A DEIXARES PRONTA A USARES.



LIGA OS PONTOS



UMA BOA NOITE DE SONO PRECISA DE...

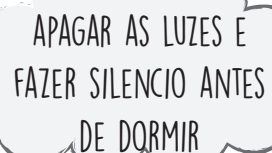
DEPOIS DE UMA BOA NOITE DE SONO, DEVERÁS ACORDAR RENOVADO E COM ENERGIA PARA O DIA.

PENSA NA ÚLTIMA VEZ QUE TIVESTE UMA BOA NOITE DE SONO.

O QUE ACHAS QUE TE FEZ TER UMA BOA NOITE DE SONO?

OLHA PARA AS IDEIAS ABAIXO INDICADAS E INDICA AQUELAS QUE PENSAS SER AS QUE MAIS TE AJUDARAM A DORMIR BEM.


ASSINALA AQUELAS QUE JULGAS SER AS QUE MELHOR RESULTAM PARA TI.



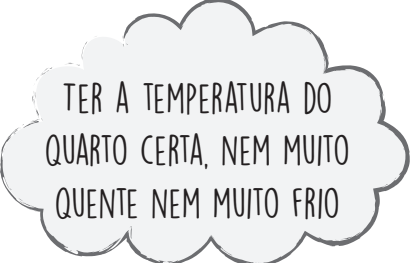
APAGAR AS LUZES E
FAZER SILENCIO ANTES
DE DORMIR



TOMAR BANHO ANTES
DE ME DEITAR




JOGAR NO TELEMÓVEL
ANTES DE DOMIR




TER A TEMPERATURA DO
QUARTO CERTA, NEM MUITO
QUENTE NEM MUITO FRIO



LER UM LIVRO NA CAMA
ANTES DE TENTAR DOMIR



COMER DOCES OU BEBER
REFRIGERANTE ANTES
DE DORMIR



POR MÚSICA ALTA
ANTES DE DORMIR



Pack de Atividades
ESPECIAL SOBRE O SONO

Março de 2024

geral@caidi.pt