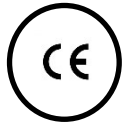




REGRAS DE SEGURANÇA

Supervisione sempre o banho e todo o tipo de brincadeira com água pois existe risco de afogamento.

Quando oferecer brinquedos à criança procure brinquedos seguros certificados com o símbolo CE e verifique que não têm pequenas peças destacáveis que possam ser aspiradas não esquecendo as pilhas.



Quando a criança está a brincar na rua tome atenção ao meio nomeadamente a existência de lagos/ poços sem cerca, objectos afiados, lixo, etc.

Certifique-se de que todos os potenciais locais para escondidas não podem ser trancados do interior.

Durante as actividades de culinária não deixe que a criança manuseie líquidos quentes e assegure-se que as pegas de panelas sempre para dentro do fogão.

Retire do alcance balões rebentados e sacos de plástico pois há risco de sufocação.

Fixe os móveis à parede e evite a os objectos decorativos pesados sobre os mesmos pois a criança pode puxá-los sobre si.

O desenvolvimento psicomotor é um processo dinâmico e contínuo, sendo constante a ordem de aparecimento das diferentes aquisições.

CONTUDO, a velocidade de aquisição de novas competências varia de criança para criança.

Nem todas as crianças chegam à mesma idade no mesmo estadio de desenvolvimento.

Respeite o ritmo do seu filho e recorra ao médico ou enfermeira assistente para esclarecer as dúvidas e preocupações que surjam.

A BRINCAR APRENDEMOS!

Através da brincadeira as crianças desenvolvem não só competências motoras, capacidade de leitura e raciocínio lógico mas também auto-estima, confiança, criatividade e competências sociais importantes tais como a interacção com os pares e controlo de emoções.

Bibliografia:

Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (2013)
Meggitt, Carolyn. Child Development: An Illustrated Guide: Birth to 19 Years. 3ª ed. Pearson Education: Essex, 2012.
Orientações técnicas para a prevenção de acidentes - Consultas de Saúde Infantil - Associação para a Promoção da Segurança Infantil

Contactos: Rua do Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa; Tel: 213 913 220; Fax: 213 950 432; e-mail: condestavel.sec@arslvt..min.



Unidade de Saúde Familiar
Santo Condestável

ACTIVIDADES PROMOTORAS DO DESENVOLVIMENTO (3 Anos)

Autores: Sónia Gomes e Catarina Empis
Março de 2017



3 ANOS

FALAR: Mantenha conversas frequentes com a criança estimulando a pronúncia correcta dos sons com estímulos positivos.

Esta é a fase dos “porquês”. Tenha paciência e responda calmamente às perguntas.



BRINCAR: Organize encontros de brincar com outras crianças e ensine a criança a partilhar os brinquedos.



Mantenha à disposição legos, brinquedos de montar, puzzles e livros.

Promova actividades físicas como correr, saltar, baloiçar e andar de triciclo.



Incentive a criança a fantasiar através de histórias e de brincadeiras de faz-de-conta. Da mesma forma, evite trazê-la à realidade quando está no seu mundo imaginário.



PINTAR: Mantenha lápis, canetas e folhas à disposição.

Mantenha um espaço para brincadeira com água, areia, tintas, plasticina e barro.

COZINHAR: Organize actividades de cozinha nomeadamente de biscoitos e bolachas deixando-o mexer na massa



CONTAR: Ensine a contar até dez pelos dedos.



EXPLORAR: Mantenha actividades de contacto com a natureza com passeios frequentes.

PARTICIPAR: Envolver a criança nas actividades do dia-a-dia pedindo-lhe ajuda para algumas tarefas.

Promova a independência ensinando-a a arrumar os seus brinquedos e roupas.



LER: Tenha livros adequados à idade à disposição. Prefira livros com desenhos coloridos, com histórias simples fáceis de memorizar.

Leia ao ritmo do interessa da criança repetindo as vezes que ela quiser.

Estimule-a a recontar a história perguntando o que aconteceu.

Estimule a criança a descrever as imagens e a construir as suas próprias histórias.

