



Rede
Batista
de Educação



SUGESTÃO DE ROTINA DIÁRIA

para a primeiríssima infância (0 a 3 anos)

Manhã (das 7h às 9h)



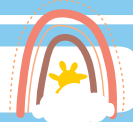
- ♥ **Despertar tranquilo:** evite pressa e acolha com carinho. Caso a criança precise sair de casa cedo, é mais saudável acordá-la mais cedo e devagar do que deixá-la dormir mais e tirá-la da cama de forma abrupta.
- ♥ **Higiene e café da manhã:** envolva a criança em pequenas tarefas, como escolher a roupa, segurar a escova, preparar o alimento, pois, quando a criança é incluída, o processo fica mais significativo para ela.
- ♥ **Brincadeira livre:** todo momento livre é livre somente para a criança, pois o adulto, seja em casa ou na escola, precisa estar atento. Ofereça blocos de montar, bonecos, livros ilustrados, música, quebra-cabeça de madeira ou qualquer outro brinquedo que a criança goste.
- ♥ **Atividade sensorial:** massinha, água, areia, pintura com os dedos e separar feijão são excelentes sugestões de atividades sensoriais dirigidas.

Meio da manhã (das 9h às 11h)



- ♥ **Movimento:** permita que a criança possa correr, pular, dançar, explorar o corpo.
- ♥ **Contato com a natureza:** é muito importante que a criança possa brincar no quintal, no parque, ter contato com plantas e animais.
- ♥ **Lanche leve:** antes do almoço, as frutas, iogurte, sucos naturais fazem bem e não atrapalham a refeição principal; a quantidade deve ser pequena.

Início da tarde (das 12h às 14h)



- ♥ **Almoço com calma:** incentive a autonomia com a colher e com o copo. Fale os nomes dos alimentos e ofereça-os, de preferência separadamente e não tudo misturado.
- ♥ **História ou música suave:** uma música clássica e bem baixinha no momento do almoço é o "toque de mestre". Uma história curta também. É hora de preparar para o descanso.
- ♥ **Soneca:** essencial para consolidar memórias e regular emoções.

Tarde (das 14h às 17h)



- ♥ **Lanche da tarde:** logo depois da soneca, envolva a criança na preparação do seu lanche, mas enquanto isso já dê algo para que possa comer evitando o estresse na hora da fome.
- ♥ **Atividade dirigida leve:** encaixe de formas, quebra-cabeça simples, jogos de causa e efeito, brinquedos que exijam concentração, desde que a criança se sinta como no momento "livre", sem pressão ou cobrança. Não é hora de acertar ou conseguir, é hora de tentar, levantar hipóteses e procurar ajuda.
- ♥ **Brincadeira simbólica:** permita que a criança escolha: casinha, mercado, cuidar de bonecos. Algo que repita ações do dia a dia dos adultos.

Final da tarde (das 17h às 19h)



- ♥ **Banho relaxante:** momento de conexão e cuidado, escute o que a criança tem a dizer. O momento do banho é extremamente importante para a criança. Não colocamos brinquedos na banheira somente para diverti-la, mas para que ali possa sentir cheiros, texturas, tamanhos, e, em um momento tão relaxante, continue desenvolvendo habilidades.
- ♥ **Jantar leve:** rotina tranquila, sem telas. Música baixinha e preparação para o sono da noite sem agitação. Nesse momento, evite oferecer o alimento à criança conversando com outro adulto, dedique este tempo a ela.
- ♥ **História e carinho:** leitura compartilhada, conversa sobre o dia, carinho, abraço, beijo, cheiro, palavras de encorajamento e que demonstrem orgulho. A criança dormirá sentindo aquele momento prazeroso e aconchegante.

Noite (das 19h às 20h)



- ♥ **Ritual do sono:** luz baixa, música suave e silêncio.
- ♥ **Dormir cedo:** sono de qualidade é vital para o desenvolvimento.