



# 9 FORMAS DE ENTRETER CRIANÇAS SEM VÍDEO GAME

> AKIKOLA <

Se na década passada já era difícil para os pais impor limites sobre o uso do videogame e do computador, imagine nos dias atuais, em que o mundo está totalmente digitalizado!

Segundo a pesquisa TIC Kids, realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil e divulgada no ano passado, **80% da população brasileira entre 9 e 17 anos navega pela [rede](#)**.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta ao número crescente de crianças obesas a cada ano, sendo um dos motivos principais é o avanço da tecnologia, que prende a atenção dos pequenos. Atenta a essa questão, a Sociedade Brasileira de Pediatria divulgou em julho um [manual](#) dedicado ao incentivo da prática de atividades físicas.



Além da obesidade, o uso incontrolado pode desencadear atraso no desenvolvimento cerebral, alterações no sono e condutas agressivas na infância. Por isso, é importante os pais incentivarem **brincadeiras ao ar livre ou que não sejam do universo high-tech.**

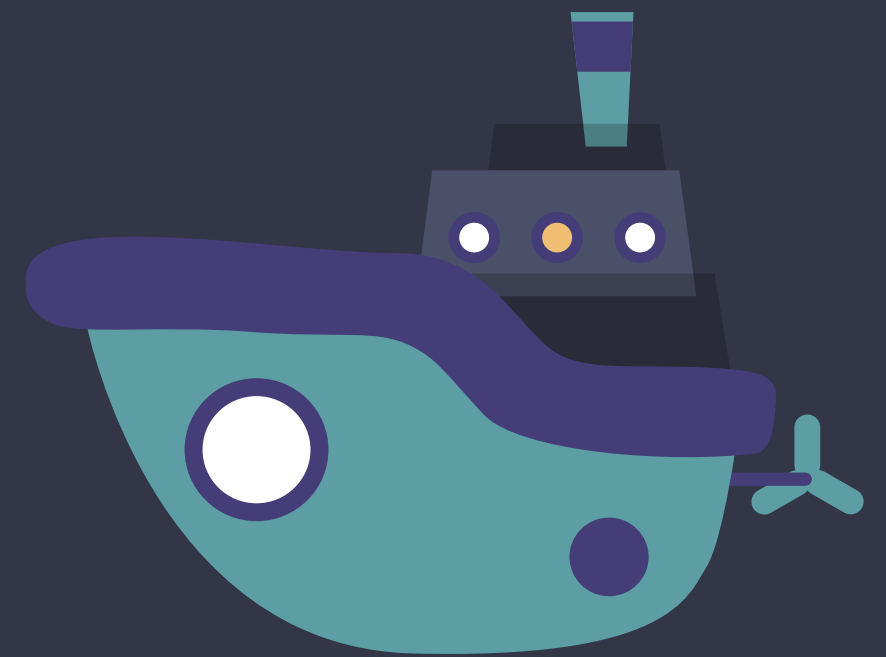
Dessa maneira, você permite à criança:

- Melhorar sua função cardiorrespiratória, a força muscular e a flexibilidade;
- Trabalhar a coordenação motora e o equilíbrio;
- Desenvolver sua sociabilidade;
- Promover seus dons e suas principais habilidades.

Se você não sabe muito bem como fazer isso, ou quais são as atividades mais indicadas conforme a idade do seu filho, confira **sugestões incríveis para entreter seus pequenos!**



0 A 3  
ANOS







Crianças dessa faixa etária devem realizar **atividades várias vezes ao dia**, mesmo que por curtos períodos. Permanecer no carrinho de bebê, passear de carro e ficar deitado durante o dia se não estiver dormindo durante longos períodos de tempo não são indicados. Divirta seu pequeno com simples brincadeiras!

## Recém-nascido a 3 meses

**1) Hora da música:** esta é a fase ideal para você explorar os sentidos do bebê: toque, visão (lembrando que ele ainda não enxerga nitidamente), olfato e audição. Uma dica legal é colocar uma música suave na casa, pegá-lo nos braços e dançar juntinho.

Pegue objetos não cortantes e que não apresentem perigo para servirem de instrumentos musicais. Deixe-o pegá-los e senti-los. Não se esqueça de apoiar o pescoço do neném e de realizar movimentos leves.



## A partir de 6 meses

**2) Encaixes:** você pode trabalhar a noção de peso e tamanho. Existem vários brinquedos disponíveis no mercado, mas você também pode improvisar com o que tem em casa: caixas de papelão e potes de plástico de tamanhos e formatos diferentes, por exemplo.

**Faça você primeiro: organize um pote dentro do outro, mostrando qual é o menor e qual é o maior. Depois, deixe a criança brincar sozinha.**

## 1 a 3 anos

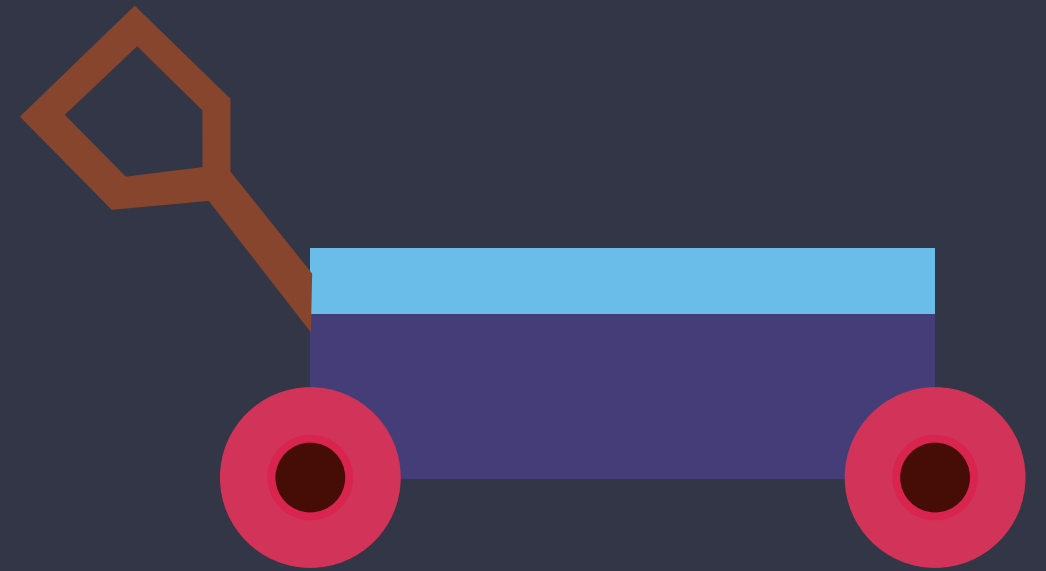
**3) Túnel da alegria:** essa a criançada ama! Você deve construir um túnel (há vários disponíveis no mercado, mas você mesma pode criar): providencie caixas de papelão e tire as tampas; cole umas nas outras com fita crepe. Você ainda pode criar um túnel costurando um pano grande em armações de metal.

Chame a criança para entrar no túnel, andar por ele, colocar brinquedos dentro e deixe a imaginação fluir!



Lembre-se: até os dois anos de vida recomenda-se que o tempo de tela (TV, tablet, celular, jogos eletrônicos) seja [zero](#).

3 A 7  
ANOS







Esse período é marcado pela alta energia da criança e a necessidade de desenvolver sua coordenação motora. Por isso, explore atividades físicas mais elaboradas e insira aos poucos atividades como natação, andar de bicicleta, danças e lutas.

**4) Pega-pegas:** brincadeira simples, porém envolvente. Uma criança será o pegador e, as outras, os fugitivos. Quem a criança pegar, será o pegador da vez. Os participantes devem combinar as regras no início, decidindo o número de pegadores ou se há alguma regra adicional (como uma proteção contra o pegador, chamado de pique, por exemplo).



**5) Álbum de figurinhas:** que criança não ama figurinhas? Além de ser uma atividade para momentos mais tranquilos, é ideal para desenvolver o sistema sensorial, a imaginação e a coordenação motora.

Você pode criar com a criança um álbum bem divertido: tenha papel ofício, canetinhas, revistas para recortar, tesouras sem ponta e muita criatividade. Existem também várias opções no mercado, e a criança pode socializar com outras para conseguir completar seu álbum.

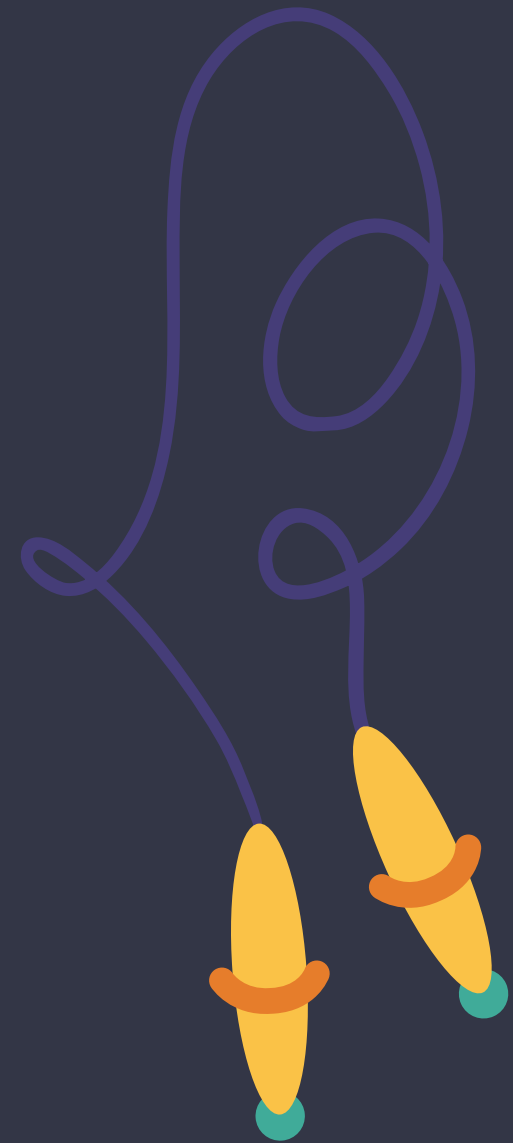
**6) Dança das cadeiras:** nunca sai de moda porque é muito divertida e também trabalha a atenção e a agilidade da criança. Coloque menos cadeiras do que o número de participantes.

Ao som da música, os participantes contornarão as cadeiras. Quando o som parar, todos devem sentar-se. O que sobrar será eliminado e, então, retira-se uma cadeira. Vencerá o último a sentar.



Conheça nossa linha de produtos [Grude e Desgrude](#).

**7 A 11  
ANOS**







Nessa faixa etária as crianças devem acumular pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa.

Essa fase é marcada pela amplitude de gostos e interesses, além de maior socialização. A criança desenvolve também noções de tempo, espaço, velocidade e ordem.

**7) Show da criança:** essa brincadeira propõe que a criança desenvolva um show: peça de teatro, mágica, um número musical ou de dança em um palco. Ajude-a no desenvolvimento do cenário e do espetáculo.

Incentive-a na escolha de um número que ela goste. Dessa maneira, ela conseguirá expressar seus dons, sentimentos e traços da sua personalidade. Ah, e seja a plateia! Se possível, chame parentes e amigos! o pegador, chamado de pique, por exemplo).



**8) Pular corda:** essa antiga brincadeira envolve a criançada por horas, e ainda se apresenta como um exercício físico para gastar energia! Duas crianças seguram a corda, uma em cada ponta, e fazem com que ela gire. Os demais pulam a corda. Sai da brincadeira quem tropeça. Dá para pular em grupo, entrar um de cada vez e misturar a brincadeira com [canções](#) divertidas.

**9) Stop:** cada participante pega uma folha e a divide em 5 colunas denominadas: nome, cidade, país, animal e vegetal (também podem ser criados outros itens). A cada rodada, um participante escolhe uma letra.

Quem preencher primeiro todos os campos com uma palavra para cada coluna, começando com a letra determinada, deve dizer “Stop”, e todos os outros param de escrever. A cada resposta igual, os participantes levam 5 pontos. Se forem diferentes, 10 pontos. E se os outros não tiverem colocado nada, 15 pontos.







> AKIKOLA <

## Conheça a Aki Kola

É um prazer enorme tê-lo aqui conosco, esperamos poder ajudá-lo no que for necessário.

Nossa empresa foi criada para facilitar seu dia com soluções práticas, rápidas e econômicas, pensando sempre na qualidade e zelando por um ótimo atendimento.

Esperamos atender as mais diversas demandas de encomendas, desde os mais simples produtos do dia a dia até lembrancinhas para eventos empresariais.



## VOCÊ TAMBÉM PODE GOSTAR:

É SÓ **CLICAR E ACESSAR O CONTEÚDO**



### **Quais são os itens indispensáveis para todo escritório?**

Seja onde for o seu escritório - em casa, coworking ou uma empresa, o ambiente precisa ser agradável e organizado.

**LEIA MAIS**



### **4 tipos de atividades que podem tirar seu filho pequeno do celular**

Uma das maiores preocupações dos pais desta geração é o uso de smartphones.

**LEIA MAIS**



### **5 ideias de atividades educativas para crianças (e que vão diverti-las)**

A mente de uma criança constitui todo um universo criativo repleto de fantasias e diversão.

**LEIA MAIS**

Para mais conteúdo acesse nosso blog:

**CLIQUE E ACESSE O BLOG**

> AKIKOLA <

[www.akikola.com.br](http://www.akikola.com.br)

---

