

## Férias: como entreter as crianças dentro de casa

### Educação Física

Enviado por: \_marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:17/07/2013

Matéria publicada em portal Yahoo! Brasil Nem sempre é possível fazer passeios externos com as crianças durante todos os dias nas férias. Veja maneiras divertidas de entreter seus filhos sem que a ociosidade deles vire um problema. Férias de crianças muitas vezes acabam significando dor de cabeça para pais que trabalham. A grande dúvida durante esses meses, para quem não pode viajar, é: como manter os pequenos entretidos dentro de casa? “As crianças têm muita energia e precisam descarregá-la no dia a dia com muitas atividades”, explica a psicóloga Olga Tessari. “Entretê-las nas férias faz com que não fiquem irritadas, ansiosas, chorosas, e evita que acabem brigando. Além disso, colabora para que tenham boas lembranças de sua infância no futuro”, completa a especialista. Quando não é possível sair com as crianças, há opções educativas para se realizar dentro de casa – que não precisam de muito espaço. Quando quiser que eles relaxem, escolha um filme ou desenho que elas adorem, para que possam assistir algumas vezes, e estimule também a leitura de livros próprios para cada idade. Além disso, segundo a psicóloga, boa opção são atividades de que toda a família possa participar: jogos de tabuleiro, pingue-pongue, jogos de dança, entre outros. “Promova jogos de acordo com a idade das crianças: quando for o caso, os pais podem ir a uma loja de brinquedos e selecionar os jogos de acordo com a idade deles”, sugere. Outra atividade que os pequenos adoram e que reúne adultos e crianças é ir à cozinha fazer um doce ou bolo. No geral, o importante é criar opções ativas para a diversão do período – deixar crianças em frente à televisão durante o dia todo não é nada produtivo. “As crianças precisam gastar a energia com atividades físicas também: correr, pular, dançar, praticar esportes etc. A atividade física colabora para melhorar a coordenação motora, o raciocínio, a agilidade, a habilidade, e facilita a socialização quando os esportes são coletivos”, acredita a psicóloga. Enquanto os adultos em geral estão cansados e estressados e enxergam as férias como um momento de descanso e relaxamento, os pequenos ficam animados e agitados, ansiosos por sair de sua rotina. “Se não tiverem atividades para ocupá-las na maior parte do tempo, as crianças certamente reclamarão muito mais de tédio do que os adultos”, finaliza Olga. Este conteúdo foi acessado em 17/07/2013 - portal Yahoo! Brasil. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.