

Terapia da Fala

Atividades

1 vamos ao teatro

Material: Escolhe os teus fantoches preferidos, imprime-os ou desenha-os numa folha.

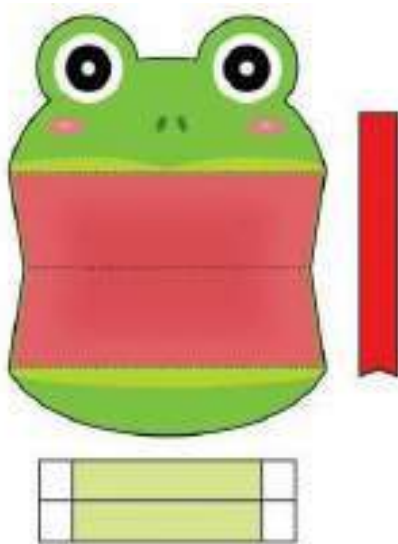
Objetivo: Interação, criar diálogos e respeitar a vez de cada personagem participar.

Recorta e dobra o teu fantoche como podes ver na imagem do sapo e depois é só dar vida ao teu fantoche. Não te esqueças que cada uma das personagens é diferente, por isso terá uma voz própria e até uma personalidade diferente.

Estás pronto para começar o teu teatro de fantoches? Se quiseres cria um cenário de teatro com uma caixa de cartão, o público vai ficar impressionado com os teus fantoches.

Se tiveres companhia ainda melhor!

Critério de sucesso: Conseguir interpretar as tuas personagens e fazer o público rir.



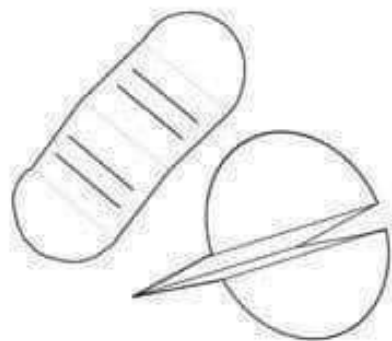
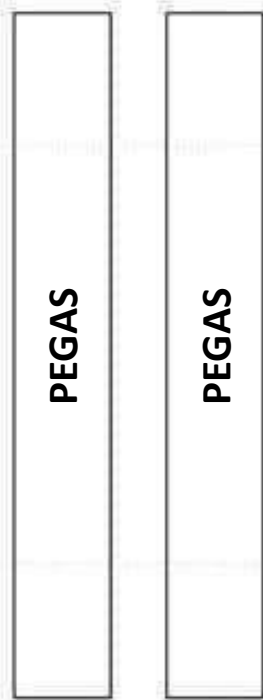
Recorta estes dois retângulos e cola-os na parte de trás da boca do fantoche, um na parte de cima e outro na parte de baixo, como se fossem pegas para encaixares os teus dedos.



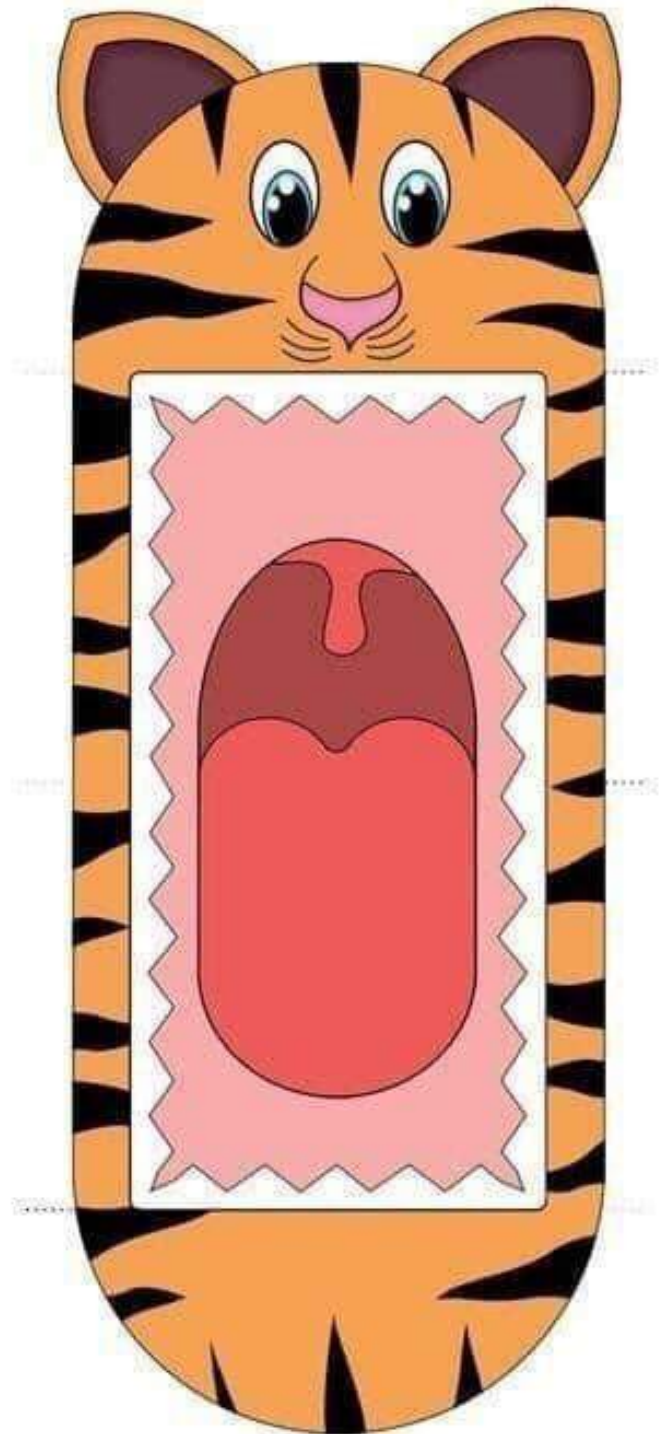
PEGAS

PEGAS

Copyright Easy Peasy and Fun
www.easypeasyandfun.com
For personal and educational use only.
You may not post this file online.
<https://www.easypeasyandfun.com/printable-shark-puppet/>



Printables.se



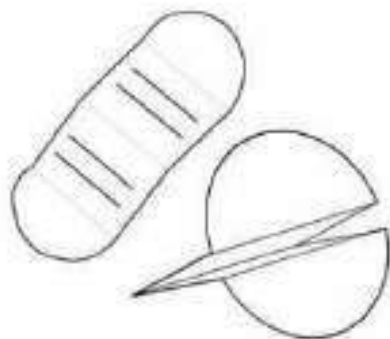
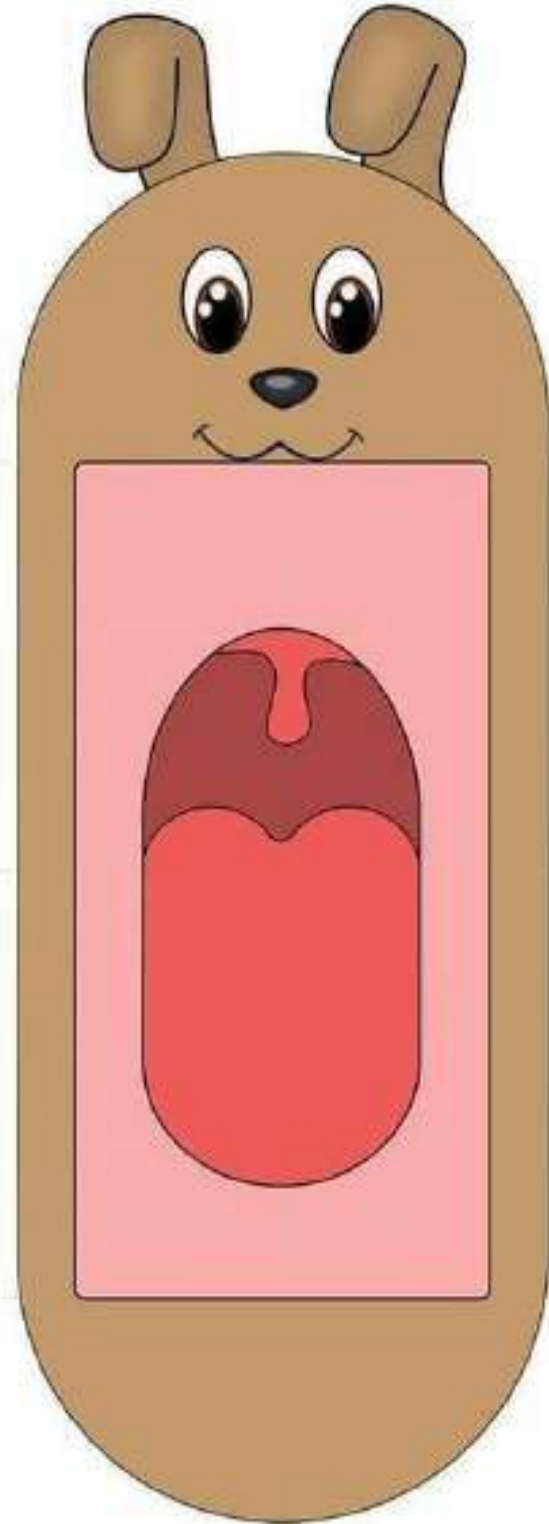
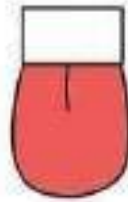


PEGAS

PEGAS

PEGAS

PEGAS



Printables.se



Terapia da Fala



PEGAS

PEGAS

2 Caça ao Tesouro



Material: Vários objetos para esconder pela casa ou pelo jardim.

Objetivo: Desenvolvimento de noções espaciais.

Cada jogador na sua vez esconde os objetos sem que os outros jogadores vejam;

Depois vai dizendo pistas aos jogadores para estes encontrarem os objetos, atenção que só podes usar estas pistas: “em cima” “em baixo” “dentro” “fora” “esquerda” “direita” “ao lado” “no meio”.

Critério de sucesso: Conseguir dar as pistas corretas aos teus colegas e encontrar os objetos escondidos por eles.

3 Postais de Verão

Material: Fotografias ou desenhos dos teus momentos de férias.

Objetivo: Escrita de palavras e frases.

Os teus amigos e os teus familiares vão gostar de te acompanhar nestas férias, por isso vais ser um pequeno repórter e vais registar todos os momentos importantes.

Podes tirar fotografias ou desenhar, o importante é conseguires registar para depois enviases aos teus amigos por correio, por e-mail ou por mensagem, nunca te esqueças de fazer uma legenda dos teus momentos em família “Eu na sala a fazer uma construção de legos”, “O meu cão a dormir no seu tapete preferido”, entre outras.

Critério de sucesso: Partilhar com os teus amigos e familiares as tuas férias e ficarem um pouco mais próximos .





4 Vamos criar um zoo

Material: Uma folha de papel e muita imaginação.

Objetivo: Estimulação da consciência de sílaba e memória auditiva.

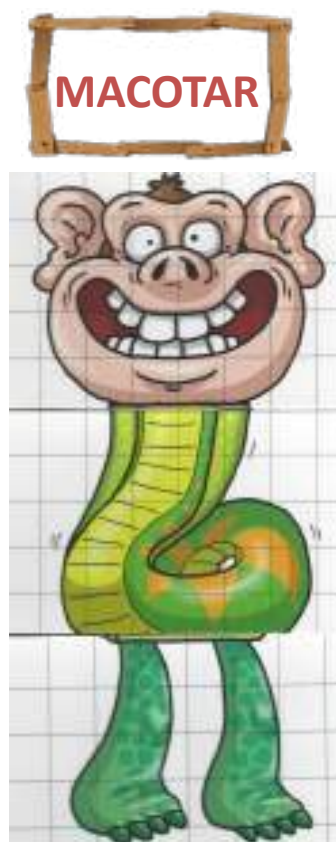
Cada jogador pensa em três animais de cada vez e desenha a cabeça de um deles, o corpo de outro e as pernas de outro. E assim crias uma nova espécie! No final escreve o nome do teu animal juntando a primeira sílaba de cada animal e mostra aos outros jogadores.

Critério de sucesso: Imaginação para criar o máximo de animais possíveis e memorizar o nome de cada um.

No nosso Zoo já temos o Patican, o Macotar e a Tuzeca. Cria os teus!



Pato+Tigre+Canuru



Macaco+Cobra+Tartaruga



Tucano+Zebra+Vaca

5 Eu sei escutar

Material: Uma companhia para jogar.

Objetivo: Estimulação da capacidade de refletir sobre os sons da fala.

O adulto seleciona um som/letra e de seguida diz várias palavras, algumas com esse som/letra outras não. A criança/jovem deve levantar o braço sempre que ouvir uma palavra começada pela letra que o adulto indicou no início do jogo.

Com o som/letra “m”:
melão-nunca-lata-mesa-
cadeira-milho-maçã-cama



Critério de sucesso: Identificar as palavras que têm o som/letra selecionado.

6 Os dedos também escrevem

Material: Areia e/ou espuma de barbear.

Objetivo: Estimulação das competências de leitura e escrita.

Critério de sucesso: Um momento de diversão aliado à aprendizagem.

Na areia da praia, num tabuleiro ou numa superfície plana coloca areia ou espuma de barbear (a espuma de barbear também podes usar para escrever no vidro ou num espelho) e escreve com o teu dedo as letras que já conheces, o teu nome, ou até uma mensagem.



Areia



Espuma de Barbear

7 O cronómetro

Material: Telemóvel com cronómetro ou uma ampulheta.

Objetivo: Estimulação da capacidade de evocação semântica e silábica.

Critério de sucesso: Produzir o máximo de palavras possíveis num minuto.

O cronómetro começa a contar!

Cada jogador na sua vez tem 1 minuto para dizer o máximo de palavras que se lembrar de determinada categoria (transportes, frutos, profissões, legumes, ferramentas, entre outras), ou de palavras começadas por uma sílaba à escolha (começadas por “ca”, por “cha”, entre outras).

Descobre o jogador que consegue mais palavras num minuto!



8 Lista Piquenique

Material: Folha de papel, lápis ou caneta.

Objetivo: Ajudar a preparar um momento em família e estimular o gosto pela escrita.

Vão fazer um piquenique (ou outro momento em família, umas férias, um dia na praia) e tu vais ter o papel mais importante de todos: fazer a lista de tudo o que vão precisar, não te esqueças da toalha, dos talheres, tens de escrever tudo na tua lista. Depois é só ajudar a preparar tudo! Vai assinalando na lista o que já está pronto.



Critério de sucesso: Ajudar na preparação de um momento em família.






9 Terapia da Fala no bolso

Material: Telemóvel, tablet ou computador com internet.

Objetivo: Estimulação da linguagem oral e escrita.

Já **podes levar as atividades de Terapia da Fala para todo o lado!** É só clicares no link e jogar online. Depois de entrares no jogo podes usar as setas que estão no canto inferior direito para colocar em ecrã completo. **Boa sorte!**

Critério de sucesso: Aliar a tecnologia à aprendizagem.

-  **Sopa de Letras: as Férias de Verão**
<https://wordwall.net/pt/resource/2596118/sopa-de-letras>
-  **Palavras Cruzadas**
<https://wordwall.net/pt/resource/2594787/palavras-cruzadas>
-  **Jogo da Forca**
<https://wordwall.net/pt/resource/2598717/jogo-da-forca>
-  **Ordena as palavras da Frase**
<https://wordwall.net/pt/resource/2601505/ordenar-palavras-na-frase>
-  **Descobre a palavra em falta**
<https://wordwall.net/pt/resource/2602837/completa-frases>

10 Nadador Salvador

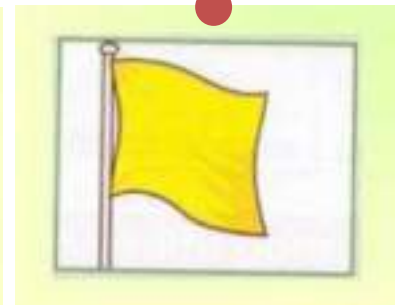
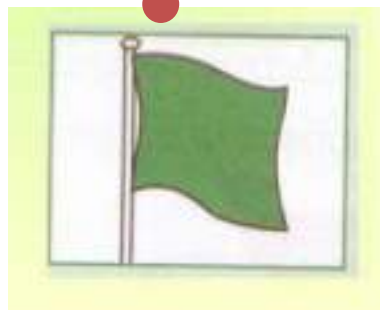
Material: Companhia para ir à praia e para procurar mais objetos da cor da bandeira.

Objetivo: Estimulação da linguagem oral e consciência dos códigos da sociedade.

Existem muitas situações em que as cores nos transmitem mensagens importantes, sabes que mensagem a cor da bandeira que está na praia nos transmite? Vamos aproveitar o verão e explorar não só o significado da cor da bandeira como procurar objetos na praia da mesma cor.

Critério de sucesso: Aproveitar o dia de praia em segurança.

Liga cada bandeira à situação correspondente e quando fores à praia já sabes a mensagem que a cor da bandeira tem para ti:



11

Luva divertida

Material: Um copo de plástico ou de cartão, palhinhas, uma luva.

Objetivo: Fortalecer os músculos dos lábios, da língua e das bochechas..

Vais poder fazer magia só a soprar!

Começa por decorar uma luva (se não tiveres luva podes tentar com um saco de plástico pequeno) com olhos, um nariz e uma boca;

Depois faz um furo na parte lateral do copo de forma a poderes colocar a palhinha;

Coloca a luva no bordo superior do copo e segura com um elástico à volta. Coloca a luva escondida dentro do copo e estás pronto para começar a atividade, só falta soprares na palhinha e a luva divertida começa a dançar!



Critério de sucesso:

Realizar a tarefa sem largar a palhinha, não te esqueças de inspirar sempre pelo nariz.

12

Descobre o intruso

Material: Podes imprimir as imagens das páginas seguintes ou fazer diretamente no computador.

Objetivo: Estimular consciência silábica.

Em cada grupo de palavras há uma palavra que não começa com a mesma sílaba das restantes, é o intruso.

Critério de sucesso: Encontrar a palavra que não pertence ao grupo.

Para descobrires o intruso vê qual é a primeira sílaba (primeiro bocadinho) das quatro palavras, no final assinala a que não começa com a mesma sílaba das restantes como podes ver no exemplo:



Tens quatro palavras em cada grupo:

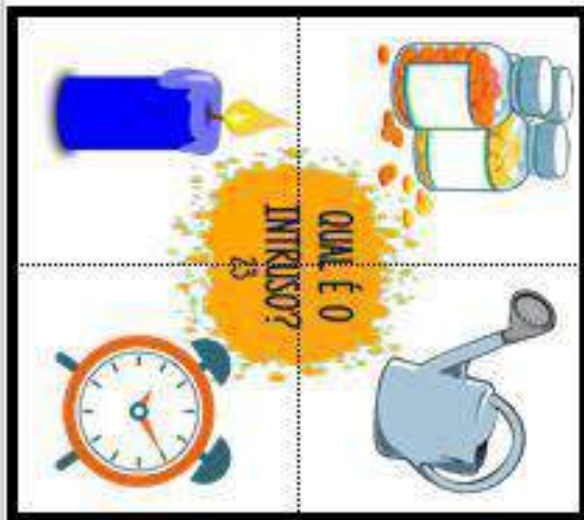
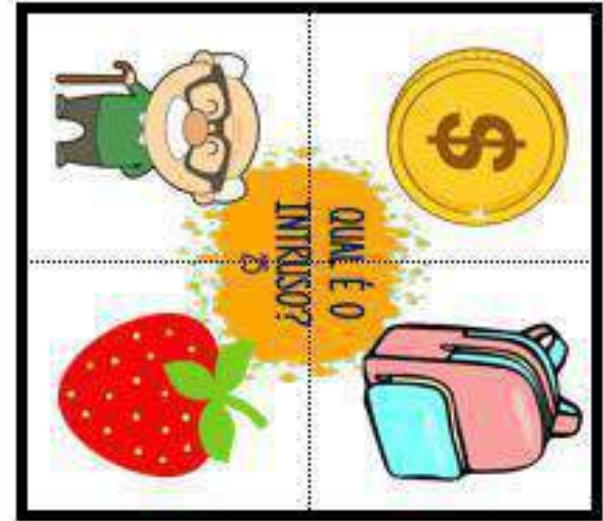
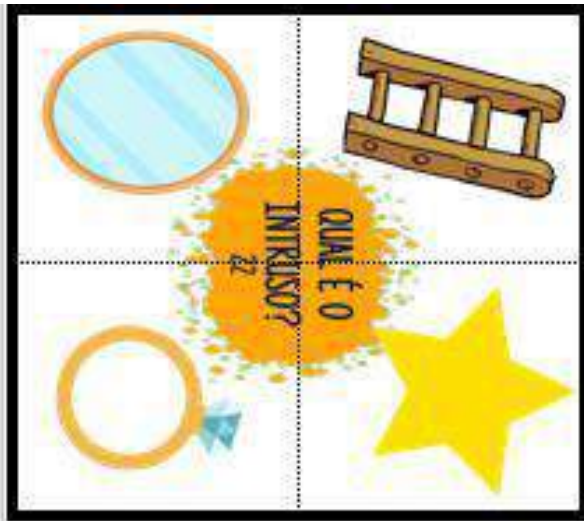
Cobra **Gorro** **Cola** **Copo**

Descobrimos qual a primeira sílaba de cada uma e assim percebemos qual é que não começa igual, é o **gorro!** Encontrámos o nosso intruso.



Óculos **Iglo** **Igreja** **Ilha**





Retirado de Profrafaelak.blogspot.com

<p>QUAE É O INTRISOR?</p>			
<p>QUAE É O INTRISOR?</p>			
<p>QUAE É O INTRISOR?</p>			



13 Vou ser um explorador

Material: Um colega para te ajudar a realizar o desafio.

Objetivo: Estimular linguagem oral, consciência silábica e fonémica.

Vais ter um desafio para superar, por isso prepara-te para ser um explorador! Para te ajudar na tua missão vais ter uma lista de pistas, espero que encontres todas as pistas e termines o desafio com sucesso!

Critério de sucesso: Tentar encontrar o máximo de pistas e cumprir a tua missão.



1. **Quarto:** procura palavras com 4 sílabas;
2. **Cozinha:** procura 2 palavras que comecem por “f”;
3. **Casa de banho:** procura uma palavra que rime com “joelho”;
4. **Sala:** procura palavras que comecem por “c”;
5. **Cozinha:** procura palavras que rimem com “cão”;
6. **Quarto:** procura palavras com 2 sílabas.



Fisioterapia

Atividades

1 A importância de beber água no dia-a-dia!

A prática de uma alimentação saudável engloba também bons hábitos de hidratação. A importância da água é transversal a todo o organismo e, como tal, é fundamental manter uma boa hidratação diária, não só a nível da proteção da pele com cremes mas também através da ingestão da água.

A água é um bem-essencial à sobrevivência de qualquer ser humano. Sem ela, a vida não seria possível, pois representa uma grande parte no organismo.

A água participa ativamente em quase todos os processos fisiológicos inerentes à nossa sobrevivência, nomeadamente na digestão, na absorção, circulação e eliminação de muitas substâncias do organismo. Tendo, portanto, uma enorme importância para a saúde.

A água presente no nosso organismo necessita de ser renovada de forma contínua, sendo, por isso, muito importante uma ingestão hídrica regular e em quantidades adequadas à saúde e particularidades do estilo de vida de cada um.

As perdas de líquidos ocorrem através da urina, fezes, transpiração e respiração e quando o gasto é maior que o consumo ocorre a desidratação.

No entanto, e apesar da importância da água para a saúde, ainda existem muitas pessoas que bebem uma quantidade de água insuficiente e ficam em estados de desidratação, com as diversas consequências que isso acarreta: desconcentração, irritabilidade, maior vontade de comer, queda da tensão arterial, tonturas, pele seca, pele com borbulhas, retenção de líquidos (sensação de inchaço), fezes duras, entre outras.

Por dia devemos beber 1,5l, ou seja, 8 copos de água!





2 A importância de uma boa alimentação!

Uma boa alimentação, alimentação saudável – como gostamos atualmente de chamar – passa por comer de tudo, nas quantidades certas, às horas certas e da maneira certa!

“Comer de tudo” – Se olharmos com atenção para a roda dos alimentos, verificamos que todos os alimentos estão lá representados! Sim, até os doces! Fazer “dieta de alface” nunca resulta, porque o nosso corpo precisa de variedade nutricional para se desenvolver, crescer e ativar.

“Quantidades certas” – A forma circular da roda dos alimentos associa-se ao prato vulgarmente utilizado às refeições, e a sua divisão por grupos permite identificar facilmente qual a proporção com que os alimentos de cada um desses grupos deve estar presente na alimentação diária, incentivando maior consumo dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor consumo daqueles que se encontram nos grupos de menor dimensão. Dentro de cada grupo, deve-se assegurar a variedade alimentar.

“Às horas certas” – Sim! Comer um doce depois do almoço, quando ainda temos horas do dia para gastar energia, ou à noite depois do jantar quando depois vamos descansar é completamente diferente. Em cada dia devemos ingerir alimentos que correspondam à nossa necessidade calórica de criar energia. Dias “de festa” claro que existem, mas temos de fazer escolhas para não cair na tentação do ‘só hoje’ se tornar diário. Para o nosso organismo não começar com faltas nutricionais devemos fazer cerca de 7 refeições por dia (comer de 2/2h ou 3/3h).

“Da maneira certa” – É importante mastigar! É importante dar tempo à refeição, quer seja um lanche ou uma das refeições principais. Mastigar bem é o primeiro passo para uma boa digestão, mas tudo na vida atual parece conspirar para nos distrair dessa ação tão importante. A pressa e todos os ecrãs que nos distraem são apenas alguns fatores que nos levam a mastigar incorretamente os alimentos e a engolir pedaços maiores, dificultando a digestão e a absorção de nutrientes. A mastigação deve ser treinada. Se

tenho fome, devo mastigar mais devagar, porque com um menor volume de alimentos, fico saciado mais cedo.





3 A importância da atividade física!

A prática regular de atividade física é importante para melhorar a qualidade de vida e a disposição para realizar as atividades do dia-a-dia e, por isso, é importante as pessoas de todas as idades praticarem exercício.

Os principais benefícios da atividade física são:

- ✓ Combater o excesso de peso;
- ✓ Melhorar a autoestima;
- ✓ Aumenta o bem-estar;
- ✓ Diminuir a depressão;
- ✓ Melhorar o desempenho escolar e a concentração;
- ✓ Diminuir a ansiedade e a fadiga;
- ✓ Promover o fortalecimento do sistema imunitário;
- ✓ Melhorar a força e resistência muscular;
- ✓ Fortalecer o sistema ósseo e articular;
- ✓ Melhorar a postura;
- ✓ Diminuir a dor;
- ✓ Diminuir o risco de doenças cardiovasculares.

Esses benefícios podem ser sentidos pouco tempo após o início da atividade física regular, como caminhar, saltar à corda, andar de bicicleta, jogar à bola, correr, dançar, jardinagem, passear no campo ou na praia,...



SABIA QUE: Caminhar descalço tem as suas vantagens. Melhora a circulação sanguínea, estimula a sensibilidade do pé e o crescimento da arcada plantar e induz um estado de relaxamento. Tire partido do bom tempo caminhando descalço em casa, no parque ou na praia.



As nossas sugestões chegaram ao fim...

**Mas os momentos de diversão estão só a
começar!**



Boas férias!

