



# Conversar, Brincar, Ler

Atividades divertidas e simples para apoiar a  
comunicação e o desenvolvimento da linguagem dos  
bebés e crianças pequenas

Em parceria com



Change your story



Start  
for Life

# Conversar, Brincar, Ler

Três formas simples de dar ao seu filho o melhor início de vida



Se gostou das atividades deste folheto, irá adorar a nossa newsletter! Estará disponível quinzenalmente com as últimas atividades de Conversar, Brincar, Ler, notícias recentes e muito mais!

Registe-se no nosso site:  
[wordsforlife.org.uk/newsletter](https://www.wordsforlife.org.uk/newsletter)



# Atividades simples e divertidas para crianças

## Muitas coisas pequenas iluminam o cérebro das crianças

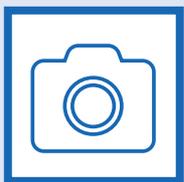
As crianças assimilam tudo. Mesmo as coisas mais pequenas que faz com elas podem fazer uma grande diferença para as preparar para o dia em que começarem a ir à escola.



Ninguém conhece o seu filho melhor do que você. Escolha as ideias que acha serem as mais adequadas, altere as nossas atividades ou crie as suas próprias.



Sabemos que é a(o) especialista sobre o seu filho. Algumas destas atividades podem demorar alguns minutos, enquanto que outras podem demorar mais tempo. Queremos que você e o seu filho desfrutem destas atividades, como tal, não se sinta pressionada(o) pelo tempo. Pode retomá-las em qualquer altura. Siga o exemplo do seu filho.



Utilize **#ChatPlayRead** para partilhar fotografias e vídeos seus e do seu filho a realizar as atividades deste folheto. Cada atividade também tem um vídeo, pelo que pode ler os códigos QR para obter mais informações. Gostamos de ver como as famílias utilizam as nossas ideias em todo o país!

# Conteúdo

<b>Atividades de conversa</b> .....	<b>5</b>
Mudar a fralda e conversar .....	<b>6</b>
O dia seguinte .....	<b>8</b>
Rema, rema, rema o teu barco .....	<b>9</b>
O jogo da memória .....	<b>11</b>
<b>Atividades de jogo</b> .....	<b>13</b>
Cu-cu .....	<b>14</b>
Diversão na hora do banho .....	<b>15</b>
Faça a sua própria caixa de sons .....	<b>16</b>
Zoom, zoom, zoom vamos à lua .....	<b>18</b>
<b>Atividades de leitura</b> .....	<b>20</b>
Hora do livro aconchegante .....	<b>21</b>
Compras juntos .....	<b>23</b>
O dia do Teddy .....	<b>24</b>
Brilha, brilha, estrelinha .....	<b>26</b>

# Atividades de conversa

O dia seguinte



O jogo da memória



Rema, rema, rema  
o teu barco



Mudar a fralda  
e conversar



# Mudar a fralda e conversar



Conversar durante a muda da fralda ajuda o seu filho a aprender a conversar.



O seu filho irá gostar quando falar com ele. Ao conversar e fazer caretas, cria um laço e ajuda-o a aprender sobre as pessoas.



## É bom saber

Conversar com o seu bebé desde o primeiro dia dá-lhe as ferramentas de que necessita para aprender a falar e a compreender os outros.

# Conselhos para a hora de mudar a fralda



Seja sorridente.



Faça expressões e ruídos diferentes.



O seu filho gosta de a(o) observar e de a(o) imitar. Experimente pôr a língua de fora!



Responda aos sons e às caretas que o seu filho faz.



Mantenha-se calma(o) para que o seu filho fique relaxado e se possa concentrar em si.



Tente cantar uma das suas canções infantis preferidas ao seu bebé.

# O dia seguinte



Falar sobre o que vai fazer nesse dia ajuda o seu filho a aprender.



As crianças gostam de rotinas e de saber o que irá acontecer a seguir.

De manhã, converse com o seu filho sobre os seus planos. Pode fazê-lo enquanto lhe dá de comer, lhe muda a fralda, viaja ou brinca.

Uma boa ideia é falar sobre as coisas seguindo a ordem em que as vai fazer. Por exemplo: “Primeiro vamos vestir-nos, depois vamos tomar o pequeno-almoço”.

À medida que o seu filho cresce e aprende a falar, pode perguntar-lhe se sabe o que vai acontecer a seguir. Pode demorar algum tempo a aprender, mas o simples fato de perguntar ajuda-o a prestar atenção.



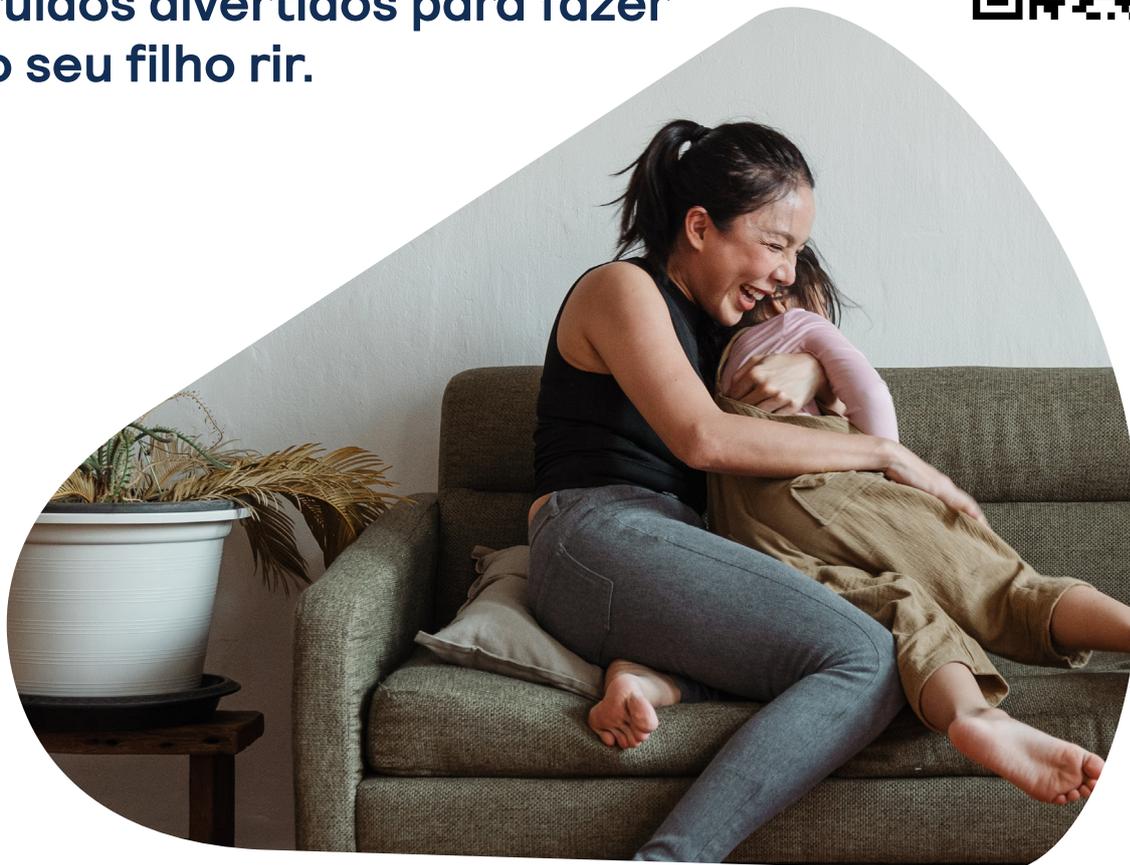
## É bom saber

As rotinas e o fato de saber o que irá acontecer a seguir ajudam-nos a sentirmo-nos seguros e capazes de aprender.

# Rema, rema, rema o teu barco



Esta canção infantil tem ações e ruídos divertidos para fazer o seu filho rir.



Pode ajudar as crianças mais pequenas com movimentos simples, tais como colocá-las ao colo e cantar. Quando o seu bebé se conseguir sentar em segurança, será capaz de fazer mais movimentos e ações de forma independente. Certifique-se apenas de que caso caia tem algo suave a amparar!

Sente-se com o seu filho virado para si e segure-lhe nas mãos. Mova suavemente as mãos dele para trás e para a frente quando estiver a “remar”. Divirta-se a guinchar, a gritar ou a rugir quando vir o rato, o crocodilo ou o leão.



## É bom saber

Esta canção ajuda a desenvolver as capacidades motoras do seu filho, uma vez que usa todo o corpo para dançar. Isto pode ajudá-lo a desenvolver o equilíbrio e os músculos.



Rema, rema, rema o teu barco  
Suavemente rio abaixo  
Alegre, alegre, alegre, alegremente  
A vida é um sonho.

Rema, rema, rema o teu barco  
Suavemente rio acima.  
Se vires um ratinho  
Não te esqueças de guinchar!

Rema, rema, rema o teu barco  
Suavemente rio abaixo.  
Se vires um urso polar  
Não te esqueças de tremer!

Rema, rema, rema o teu barco  
Suavemente pela corrente.  
Se vires um crocodilo  
Não te esqueças de gritar!

Rema, rema, rema o teu barco  
Suavemente para a margem.  
Se vires um leão  
Não te esqueças de rugir!

Rema, rema, rema o teu barco  
Suavemente pela corrente.  
Alegre, alegre, alegre,  
alegremente  
A vida é um sonho.



## É bom saber

Cantar canções infantis com o seu filho ajuda-o a aprender a falar, uma vez que se familiariza com as palavras e o ritmo. Pode começar a imitar os sons que faz ou a acrescentar palavras.

# O jogo da memória



Este é um jogo fácil de jogar em casa. Estimula o seu filho a falar, a pensar e a brincar.



Este divertido jogo de memória irá ajudar o seu filho a comunicar e a resolver problemas. As crianças mais pequenas podem discutir os diferentes brinquedos e começar a ordená-los. As crianças mais velhas vão gostar de se tentar lembrar do que está em falta.

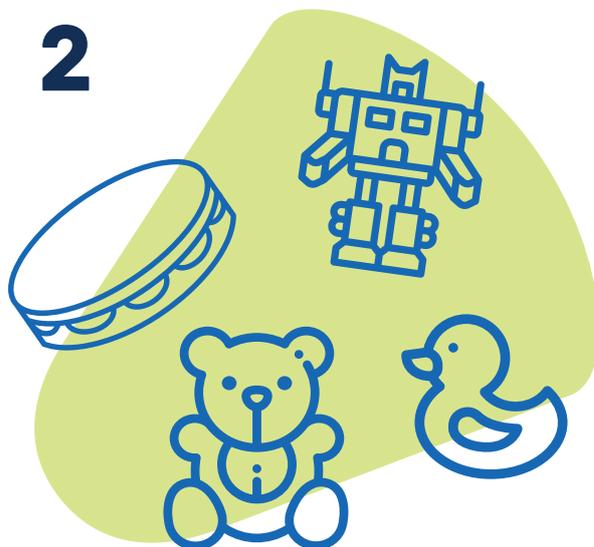


## É bom saber

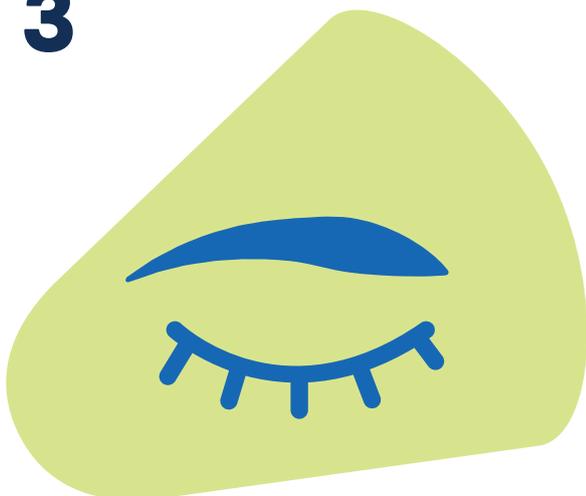
Este jogo ajuda a desenvolver a linguagem, a concentração e a memória.

**1**

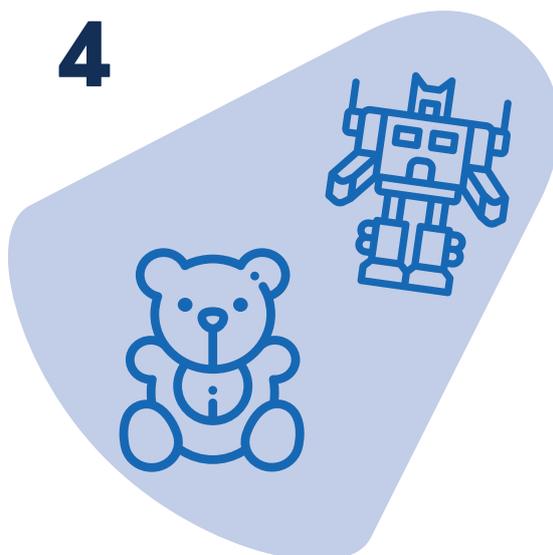
Reúna alguns dos brinquedos, livros e objetos favoritos do seu filho. O seu filho pode ajudá-la(o) nesta tarefa.

**2**

Junte os objetos e fale sobre o que lá está.

**3**

Peça ao seu filho que feche os olhos e se vire.

**4**

Retire um dos objetos. Depois, peça-lhe para abrir os olhos e ver se lembra do que falta.



### Agora é a sua vez

Pode jogar este jogo ao contrário, com o seu filho a retirar um objeto e a testar a sua memória.

# Atividades de jogo

Diversão na hora do banho



Faça a sua própria caixa de sons



Zoom, zoom, zoom vamos à lua



Cu-cu

# Cu-cu



O cu-cu é um jogo divertido de que as crianças gostam!



É um ótimo jogo para jogar quando o seu filho está feliz e descontraído. Pode jogar este jogo com o seu bebé ao colo ou quando o seu filho está deitado e concentrado em si. Para jogar este jogo, tape a cara com as mãos ou com um cobertor. Pergunte ao seu filho “Onde está a mamã/papá/o seu nome?”. Depois, mostre a sua cara e diga “Cu-cu!”



## É bom saber

Deixar o seu bebé de barriga para baixo ajuda-o a desenvolver a força dos músculos que o irão ajudar a sentar-se, a gatinhar e a andar. Se o seu filho não gostar de estar de barriga para baixo, um jogo como este pode ajudá-lo a manter-se entretido.

# Diversão na hora do banho



A hora do banho é uma boa altura para conversar e brincar, porque o seu filho está frequentemente relaxado e você tem a sua atenção.



Imite as ações do seu bebé ou os sons que faz e veja como ele reage.

Fale sobre o que está a fazer enquanto o faz. Por exemplo, quando estiver na altura de lavar a cara, diga: “Agora vamos lavar a cara”.

Se tomar banho com um brinquedo, pode fazer a ação com o brinquedo. Por exemplo, “Agora vamos lavar a cara do patinho!”

Também pode fazer o gesto da ação. Veja se a(o) seu filho a(o) imita ou faz ruídos.



## É bom saber

Quanto mais se divertirem juntos, mais a(o) seu filho irá aprender.

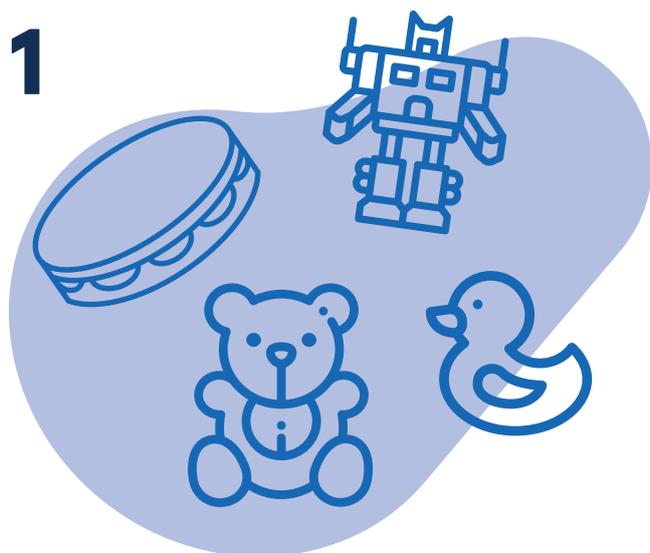
# Faça a sua própria caixa de sons

Existem muitas formas de interagir com brinquedos ou imagens. Uma destas formas é fazer sons.

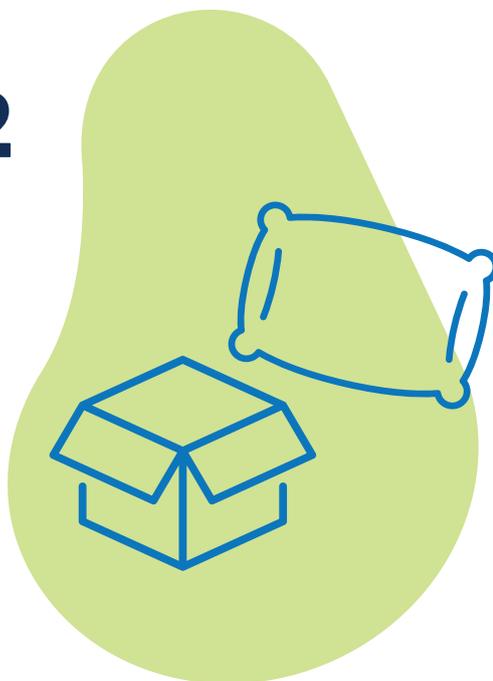


## É bom saber

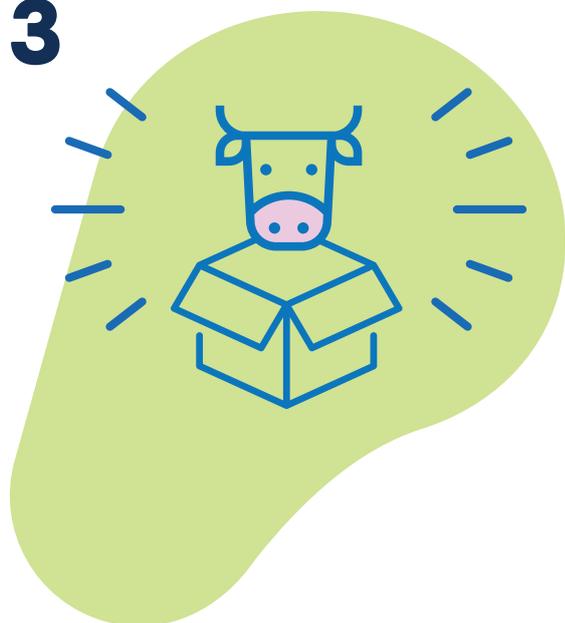
Os jogos com sons ajudam o seu filho a aprender a ouvir melhor, o que é útil para quando estiver pronto para comunicar.

**1**

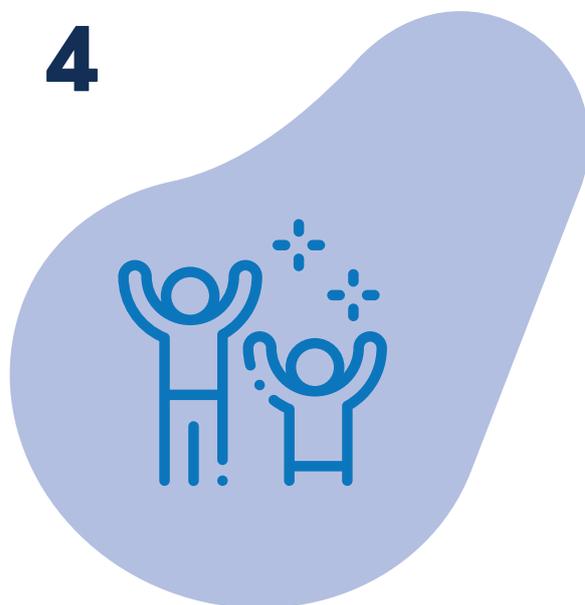
Junte alguns objetos familiares. Podem ser brinquedos ou imagens de coisas de que o seu filho gosta. Estes objetos vão para a sua “caixa de sons”.

**2**

Em seguida, coloque os objetos numa caixa (ou numa fronha também serve!).

**3**

Sente-se com o seu filho e faça o som de algo que está na caixa. Por exemplo, uma vaca faz “muu” ou um carro faz “vruum”. Peça ao seu filho para encontrar o brinquedo que fez esse barulho.

**4**

Incentive-o a vasculhar na caixa e a encontrar o objeto correto. Quando o encontrar, elogie-o e diga-lhe o nome do objeto. Por exemplo: “Muito bem, encontraste a vaca!”

# Zoom, zoom, zoom vamos à lua



Esta canção infantil tem ações e ruídos divertidos para fazer o seu filho rir.

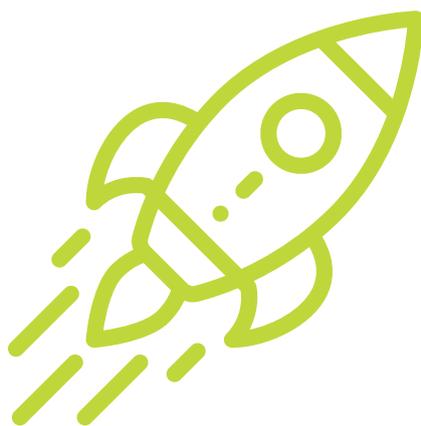


Sente-se com o seu filho ao colo e balance-o suavemente para a frente e para trás. Aponte para o céu e faça círculos com os braços a caminho da lua. Quando contar para trás, aumente o volume após cada número. Quando chegarem a “decolar”, levante-no bem alto.



## É bom saber

Esta canção ajuda a desenvolver as capacidades motoras do seu filho, uma vez que usa as mãos para criar formas. Isto pode ajudá-lo a desenvolver o equilíbrio e os músculos.



**Atenção todos os astronautas  
Dirijam-se ao foguetão  
Preparem-se para a decolagem  
Obrigado!  
Zoom Zoom Zoom Zoom  
Vamos à lua  
Zoom Zoom Zoom  
Vamos à lua  
Se queres fazer a viagem  
Sobe a bordo do meu foguetão  
Zoom Zoom Zoom  
Vamos à Lua  
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1**

**Decolar!**

Quando chegar a “decolar”,  
levante o seu filho bem alto no ar.



### **É bom saber**

Pode encontrar livros com canções infantis na sua biblioteca local. Por vezes, as bibliotecas organizam sessões gratuitas de canções infantis.

# Atividades de leitura

Hora do livro  
aconchegante



Brilha, brilha,  
estrelinha



Compras juntos



O dia do Teddy

# Hora do livro aconchegante



As crianças adoram ver as imagens e ouvir as histórias dos livros.



Arranjar tempo todos os dias para ver um livro é bom para o desenvolvimento do seu filho. Ajuda-o a concentrar-se e a aprender palavras. É também uma boa oportunidade para passarem algum tempo calmo e agradável juntos.

Construa uma gruta acolhedora pendurando um cobertor sobre uma mesa e colocando almofadas por baixo. Até pode construir uma gruta ao ar livre. Partilhar um livro num local inesperado é emocionante e as crianças irão começar a pensar nos livros como aventuras.

Para ajudar a desenvolver o gosto pelos livros, pode incluir a hora da história na rotina do seu filho. Os livros podem ser úteis mesmo antes da hora de deitar. Ver um livro em conjunto e em silêncio pode fazer com que o seu filho saiba que está na altura de acalmar.

Ou pode ser a meio do dia - sempre que achar que precisa de algum tempo de sossego.



## É bom saber

Ir à biblioteca pode ser uma experiência social para si e para o seu filho. Também pode encontrar muitos livros infantis que podem ser emprestados gratuitamente.

# Sugestões importantes para a hora do livro

**Veja um livro em qualquer altura, não tem de ser à hora de deitar**

**Encontre um local sossegado**

**Fale sobre as imagens e leia algumas ou todas as palavras**

**Dê tempo ao seu filho para responder**

**Repita as palavras do seu filho**

**Não leia durante muito tempo. Pare quando o seu filho ficar aborrecido**

# Compras juntos



A ida às compras pode ser uma oportunidade para conversar com o seu filho e mostrar-lhe que as letras e as palavras estão em todo o lado.



Fale com o seu filho sobre o que vêem enquanto passam pelas lojas. Descreva os artigos que está a comprar e incentive o seu filho a fazer o mesmo. Aponte para os sinais, os logótipos e as etiquetas na loja. Isto ajuda o seu filho a compreender que as letras e as palavras têm um objetivo.



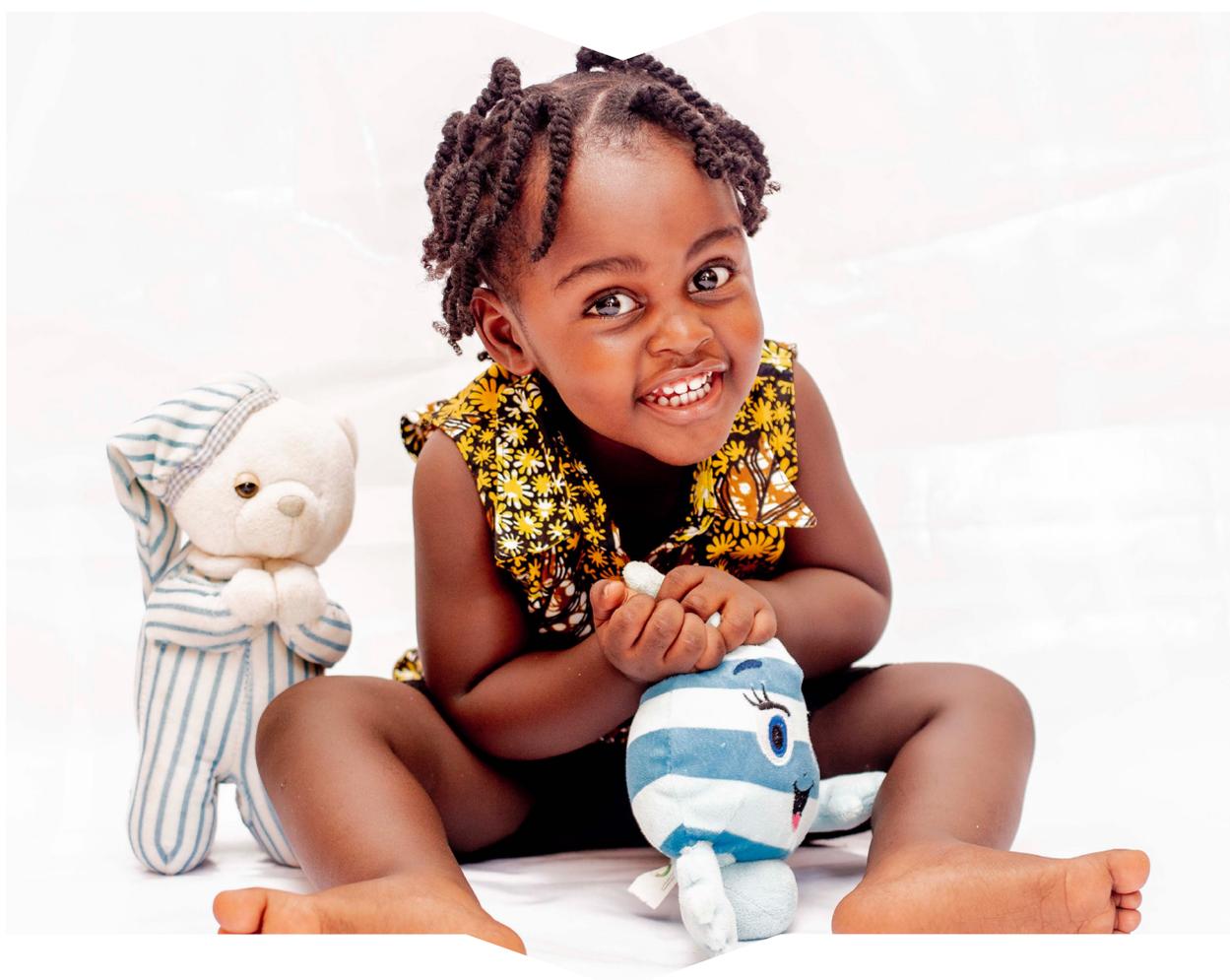
## É bom saber

O seu filho pode querer fazer uma lista de compras, especialmente se a(o) vir com uma. Incentive-o a fazer uma marca ou um desenho de cada artigo. No início, podem desenhar linhas ou formas.

# O dia do Teddy



Hora da histórica com o brinquedo preferido do seu filho.



Esta atividade de história não envolve livros. Incentiva o seu filho a inventar a sua própria história. Escolham em conjunto um dos seus brinquedos preferidos, como um peluche ou uma boneca. Torne-o na personagem principal da história.

Se não tiver uma ideia para uma história, experimente inventar uma viagem de comboio.



## É bom saber

Inventar histórias ajuda a estimular a criatividade e a imaginação das crianças.

**1** Comece com o nome do brinquedo e o sítio onde vive.

**2** Em seguida, preenche os espaços em branco:

Sou um...

Eu vivo  
numa...

Estou a  
viajar com...

O meu  
melhor  
amigo é...

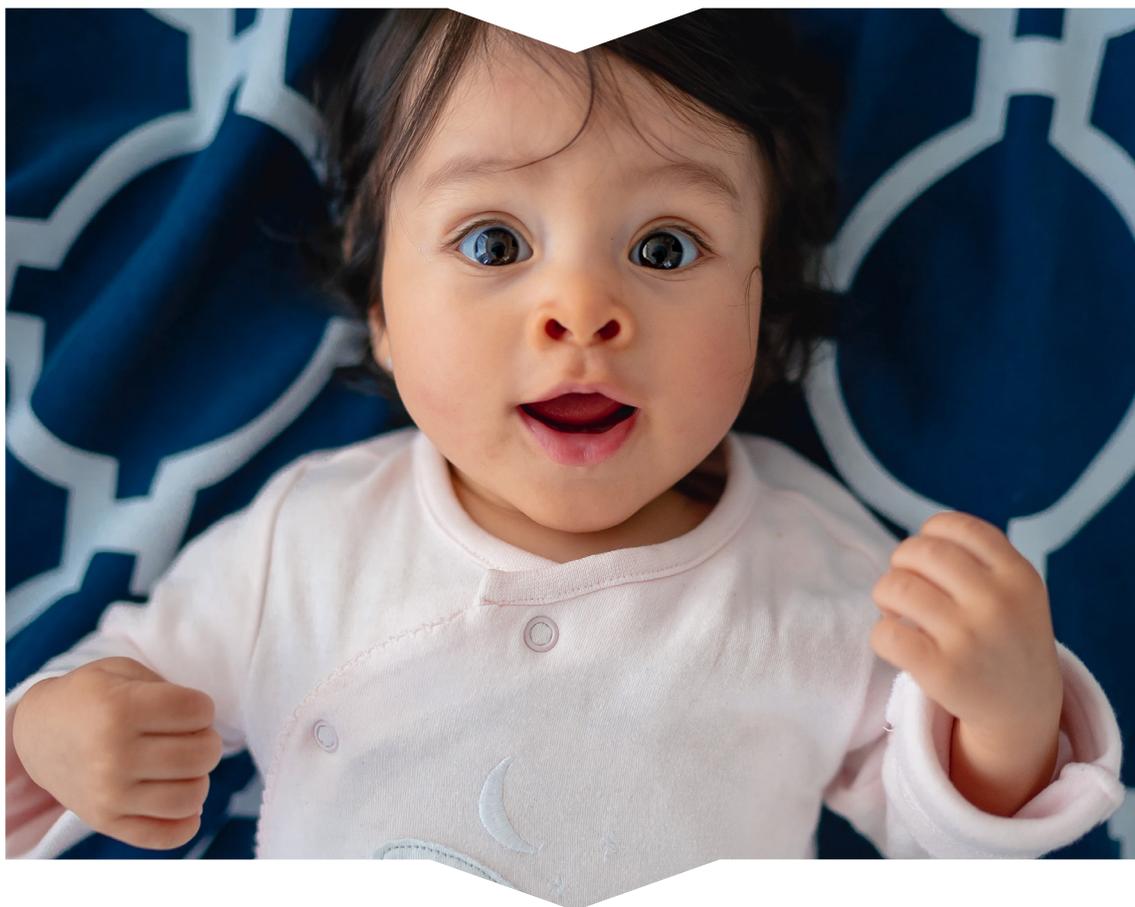
O meu  
comboio vai  
levar-me  
para...

No caminho  
vimos...

Invente as suas próprias frases à medida que avança na história. Não importa o quão disparatada seja a história. Inventar histórias é divertido e ajuda o seu filho a aprender a falar e a usar a sua imaginação..

# Brilha, brilha, estrelinha

Pode encontrar canções infantis diferentes com música nos livros. A música e as canções são uma ótima forma de introduzir a linguagem ao seu filho numa idade precoce.



Sente-se com o seu filho virado para si e mostre-lhe como mover as mãos para que cintilem como uma estrela. Cante a canção infantil ao seu filho e faça uma forma de diamante com os seus dedos.



## É bom saber

A música pode ajudar a melhorar a memória e as capacidades de atenção. Também reduz o stress e pode acalmar uma criança agitada.



Brilha, brilha, estrelinha  
Pergunto-me o que és  
Em cima do mundo, tão alto  
Como um diamante no céu  
Brilha, brilha, estrelinha  
Pergunto-me o que és



### **É bom saber**

Cantar canções infantis com o seu filho apoia as competências de linguagem, de pré-leitura e de pré-escrita, uma vez que aprende a ouvir diferentes sons e palavras nas canções.

Pode encontrar mais ideias de atividades divertidas para adicionar à sua rotina em:

[wordsforlife.org.uk](https://www.wordsforlife.org.uk)

[nhs.uk/start-for-life/early-learning-development](https://www.nhs.uk/start-for-life/early-learning-development)

## Sobre o National Literacy Trust

O National Literacy Trust é uma instituição de caridade independente que capacita crianças, jovens e adultos com as competências de literacia de que necessitam para ser bem sucedidos.

A literacia muda tudo. Dá-lhe as ferramentas para tirar o máximo partido da vida e o poder de moldar o seu futuro. Abre a porta à vida que deseja. Mas uma baixa literacia está indissociavelmente associada à pobreza. Nos últimos 30 anos, temos continuado a trabalhar com as pessoas que mais precisam de nós, apoiando escolas, famílias e comunidades a nível local e nacional.

**f** Encontre-nos no Facebook [/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)

**X** Siga-nos no X, antigo Twitter [@Literacy\\_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)

**Instagram** Siga-nos no Instagram [@Literacy\\_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)

**Envelope** Receba por e-mail a nossa newsletter gratuita registando-se através do e-mail [literacytrust.org.uk/register](https://www.literacytrust.org.uk/register)

Em parceria com

