



1/24
desafios criativos

P A R A
C O M E Ç A R B E M
O A N O !

www.artesplasticasdamafalda.pt para a CAPITI

M A T E R I A I S

PARA CONSTRUIR ESTE CALENDÁRIO VAMOS PRECISAR DE:

1 PLACA DE CARTÃO (A MAIOR QUE CONSEGUIREM)

12 CAIXAS DE SAPATOS

PAPEL PARA CORTAR EM TIRAS (PODEM UTILIZAR JORNAL)

TESOURA

COLA LIQUIDA BRANCA

TINTAS COLORIDAS

PINCEL



1ºPASSO

RECORTAR TIRAS DE PAPEL

PARA FERRAR AS CAIXAS DE SAPATOS



2ºPASSO

FORRAR AS
CAIXAS COM AS
TIRAS DE PAPEL

USAR COLA BRANCA



3ºPASSO

DEIXAR AS
CAIXAS
SECAREM BEM



4ºPASSO

P I N T A R O
I N T E R I O R D A S
C A I X A S

USAR TINTA ACRÍLICA



5ºPASSO

DEIXAR AS
CAIXAS
SECAREM BEM



6ºPASSO

RECORTAR UM
CARTÃO EM
FORMA DE CASA

E COLAR AS CAIXAS PINTADAS



7ºPASSO

COM COLAGEM OU PINTURAS

ATRIBUIR UM MÊS A CADA CAIXA,
E DENTRO DE CADA MÊS REPRESENTAR A
QUANTIDADE DE FINS-DE-SEMANA DESSE
MÊS.

D I N Â M I C A D O C A L E N D Á R I O

ESTE CALENDÁRIO PRETENDE REGISTRAR O TEMPO EM FAMÍLIA AO LONGO DO ANO, POR FIM-DE-SEMANA (ALTURA EM QUE O TEMPO EM FAMÍLIA É MAIS CONTEMPLADO).

O REGISTO PODE SER FEITO COM UMA FOTOGRAFIA DE UM MOMENTO DO FIM-DE-SEMANA, OU COM UM DESENHO (O QUE INTERESSA É QUE FIQUE REGISTRADO).

É UM PROJETO PARA SER FEITO EM FAMÍLIA E PARA A FAMÍLIA.

TEM COMO OBJETIVO INCENTIVAR O ENVOLVIMENTO DE TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA NA QUALIDADE DO TEMPO EM FAMÍLIA DURANTE O ANO TODO! DURANTE A SEMANA TODOS OS MEMBROS PODEM TER IDEIAS/SUGESTÕES DO QUE FAZER NO PRÓXIMO FIM-DE-SEMANA E PODEM IR PONDO SUGESTÕES ESCRITAS DENTRO DA CAIXA DO MÊS EM QUESTÃO, PARA QUANDO CHEGAR O FIM DE SEMANA NÃO FALTAREM IDEIAS, OU SE HOVEREM IDEIAS DE SOBRA, PODEREM VOTAR NA IDEIA/SUGESTÃO QUE MAIS AGRADA A FAMÍLIA, O IMPORTANTE AQUI É O ENVOLVIMENTO DE TODOS NO TEMPO EM FAMÍLIA!

MÃOS À OBRA E BOM TRABALHO!

QUANDO REALIZADO EM FAMÍLIA, A PREPARAÇÃO DESTE DESAFIO JÁ PROMOVE EM SI MESMO, UM TEMPO EM FAMÍLIA! ALÉM DISSO, PROMOVE A CRIATIVIDADE E A COOPERAÇÃO. A SUA CONCRETIZAÇÃO FOMENTA ORGANIZAÇÃO, O PLANEAMENTO E A GESTÃO DO TEMPO. PROMOVE A EMPATIA, A CAPACIDADE PARA ATENDER (E CONHECER) OS INTERESSES DE CADA MEMBRO DA FAMÍLIA E AS COMPETÊNCIAS NECESSÁRIAS PARA CHEGAR A UM CONSENSO E TOMADA DE DECISÃO. AO GERAR AS VÁRIAS SUGESTÕES DE ATIVIDADES, PERMITE FOMENTAR A FLEXIBILIDADE COGNITIVA E TENDO VÁRIAS, PODE-SE CRIAR UM 'PLANO A' E APRENDER A TER UM 'PLANO B', TÃO IMPORTANTE QUANDO, POR ALGUM MOTIVO, NÃO É POSSÍVEL CONCRETIZAR A ATIVIDADE PLANEADA PARA AQUELE FIM-DE-SEMANA.

Inês Leitão
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta
PIN - Em todas as fases da vida
Coordenação do Núcleo de Perturbações do Espectro do Autismo



DESAFIEM-SE!