



**ROTINAS - PRÉ-ESCOLAR**

**ALIMENTAÇÃO**  
UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É FUNDAMENTAL PARA UM CRESCIMENTO SAUDÁVEL! IMPLICAR AS CRIANÇAS NESTE PLANEAMENTO É MUITO IMPORTANTE PARA A SUA ADEÇÃO A UM ESTILO ALIMENTAR SAUDÁVEL!

**SONO**  
A MANUTENÇÃO DE BONS HÁBITOS DE SONO REFLETE-SE NO DESEMPENHO DAS CRIANÇAS NAS TAREFAS AO LONGO DO DIA.

**LEITURA ACOMPANHADA**  
*Sabia que a leitura de histórias aos mais novos está associada a uma maior capacidade de compreensão de textos e à riqueza de vocabulário no 1º Ciclo de Escolaridade?*  
LER É VIVER NUM MUNDO DE FANTASIAS, É SABER MAIS, É TRABALHAR O IMAGINÁRIO DAS CRIANÇAS!

**BRINCAR**  
AO BRINCAR, A CRIANÇA EXPERIMENTA SENTIMENTOS, APRENDE SOBRE AS REGRAS E É ESTIMULADA A USAR A IMAGINAÇÃO. AO INCENTIVAR AS BRINCADEIRAS, OS EDUCADORES CONTRIBUÍM PARA A ESTIMULAÇÃO DA SUA AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA.

3 ANOS  
PARTECIPAMOS DE  
DOE411  
P4E  
E2020  
NFST  
EUA

## Alimentação

Uma alimentação equilibrada é fundamental para um crescimento saudável! Implicar as crianças neste

## Sono

A manutenção de bons hábitos de sono reflete-se no desempenho das crianças nas tarefas ao longo do

## Leitura Acompanhada

Sabia que a leitura de histórias aos mais novos está associada a uma maior capacidade de compreensão

Ler é viver num mundo de fantasias, é saber mais, é trabalhar o imaginário das crianças!

## Brincar

Ao brincar, a criança experimenta sentimentos, aprende sobre as regras e é estimulada a usar a imaginação.

Ao incentivar as brincadeiras, os pais/educadores contribuem para a estimulação da sua autoestima e a

(clique na imagem para a aumentar)