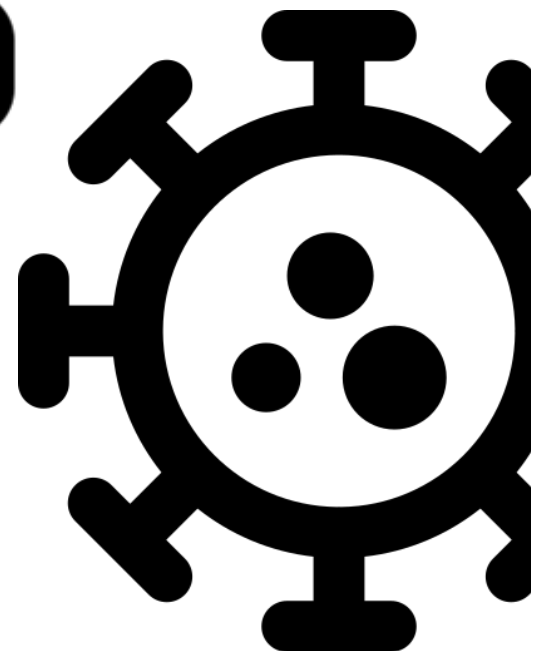


Meu livro da quarentena



SOBRE MIM



Meu nome

Idade



Meu endereço

.....

.....

.....

Estou na Quarentena de Covid 19 desde <data>

MEU PAIS



Quem é o Secretário de Saúde de sua cidade?

.....

Que regras existem para garantir que poucas pessoas fiquem doentes com o COVID 19?

.....
.....
.....
.....

Qual regra você acha mais difícil de seguir e por quê?

.....
.....

O que você pode fazer para se manter saudável?

.....

Você conhece pessoas que tem COVID 19?

ONDE ESTOU?

Com quem está em quarentena? < nomes e idades >

Faça um mapa do lugar onde você está durante a quarentena. O que há neste bairro? Sua escola é perto daí?



Qual é seu lugar favorito aí onde você está?

.....
.....

Com quem você conversa quando está preocupada?

.....
.....

MINHA ESCOLA

Quem ajuda você a fazer o trabalho escolar ou a tarefa escolar?

Que assunto da escola você gosta mais?

Que atividades escolares você acha mais desagradáveis?

.....

O que você está fazendo nestes dias de quarentena que faz você aprender muitas coisas legais?

Hora	O que você está fazendo

Com quem da escola você está tendo contato estes dias? (colegas, professores)?.....

Do que você tem mais saudade em relação à escola?

.....

Qual é a primeira coisa que você vai fazer quando voltar à escola?

FAMÍLIA E AMIGOS

Com que amigos ou amigas você tem contato sempre por telefone?

.....

Qual desses amigos ou amigas você dá muita risada?

.....

De que amigo ou amiga você sente mais falta?

.....

ENTREVISTA

Entreviste uma pessoa mais velha, de sua família ou de seu abrigo por telefone ou vídeo e faça a esta pessoa as seguintes perguntas:

1. Você está entendendo porque é importante ficar em casa sem sair durante este tempo?
2. O que você está fazendo durante o dia durante a quarentena?
3. Você está se alimentando bem estes dias? Está comendo menos ou mais do que normalmente?
4. O que você sente ficando em casa o tempo todo?
5. Você está feliz com algo que você está fazendo?
6. Quem visita você?
7. De quem você tem mais saudade?
8. Você tem ajuda de alguém para alguma coisa?
9. Qual é o programa de TV que você mais assiste?
10. Que tipo de jogo ou game você me indicaria?
11. Qual é a primeira coisa que você vai fazer quando a quarentena acabar?
12. O que você achou desta entrevista?

OBRIGADA PELA ENTREVISTA!

Escreva as respostas mais divertidas e as respostas que mais surpreenderam você.



MEUS MELHORES COMPANHEIROS E COMPANHEIRAS DE QUARENTENA.

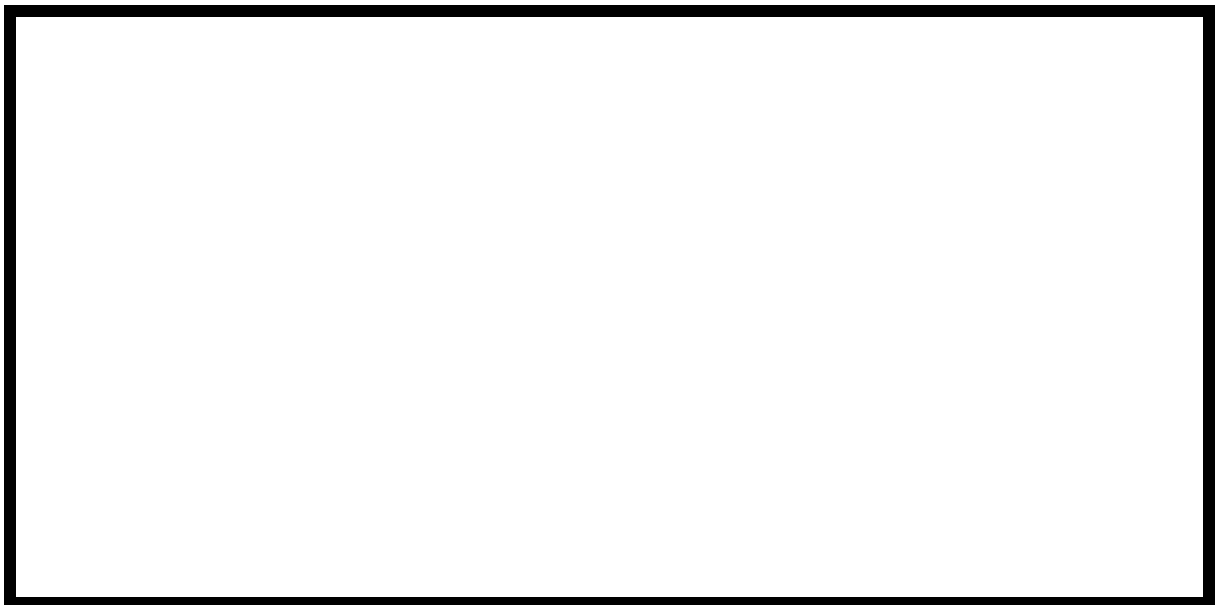
Escreva abaixo o nome de três pessoas com quem você está convivendo e três qualidades de cada uma dessas pessoas.

Exemplo: Maria Lúcia é alegre, canta bem e faz uma sopa deliciosa.

MEU DIÁRIO

Faça um breve relato de todas as coisas divertidas e não tão divertidas que acontecem todos os dias enquanto você está em quarentena.

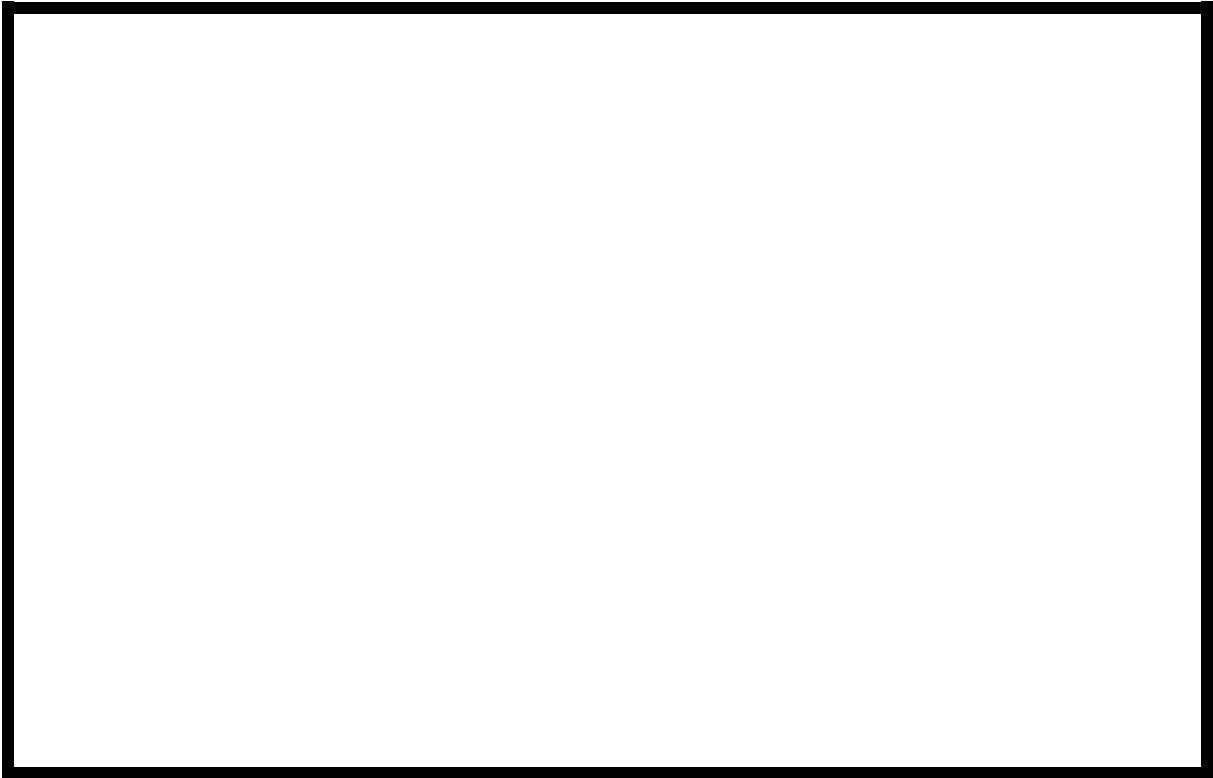
SEGUNDA-FEIRA:



TERÇA-FEIRA:



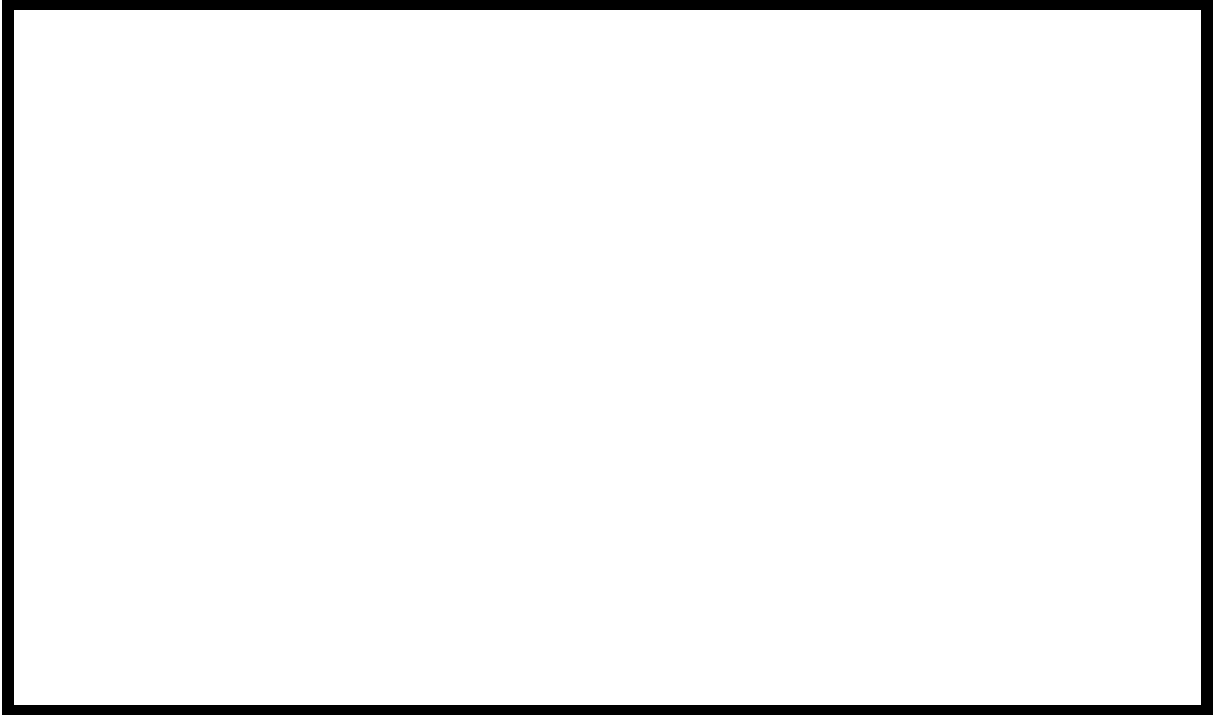
QUARTA-FEIRA:

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for drawing or writing.

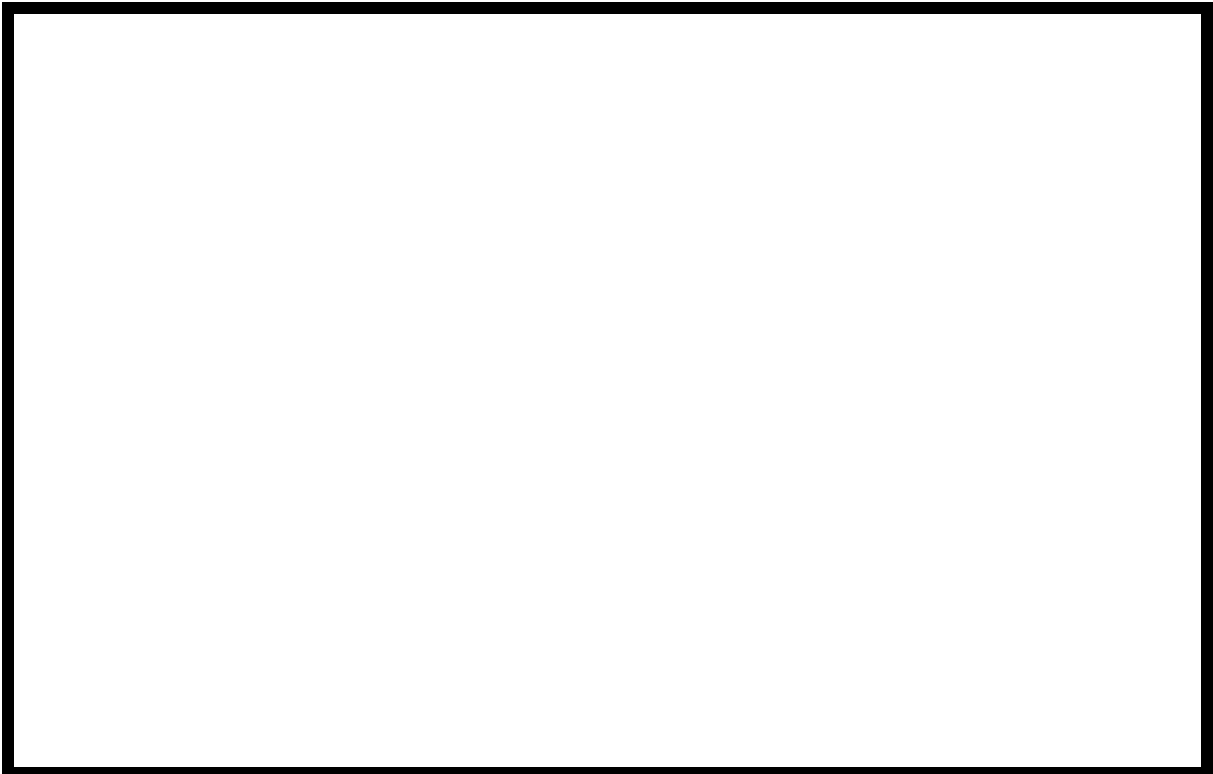
QUINTA-FEIRA:

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for drawing or writing.

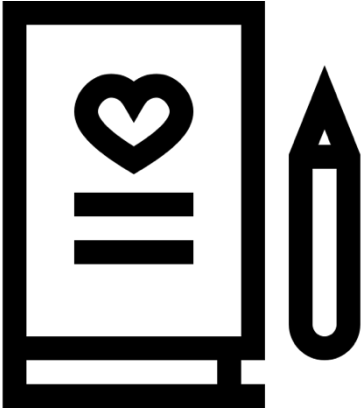
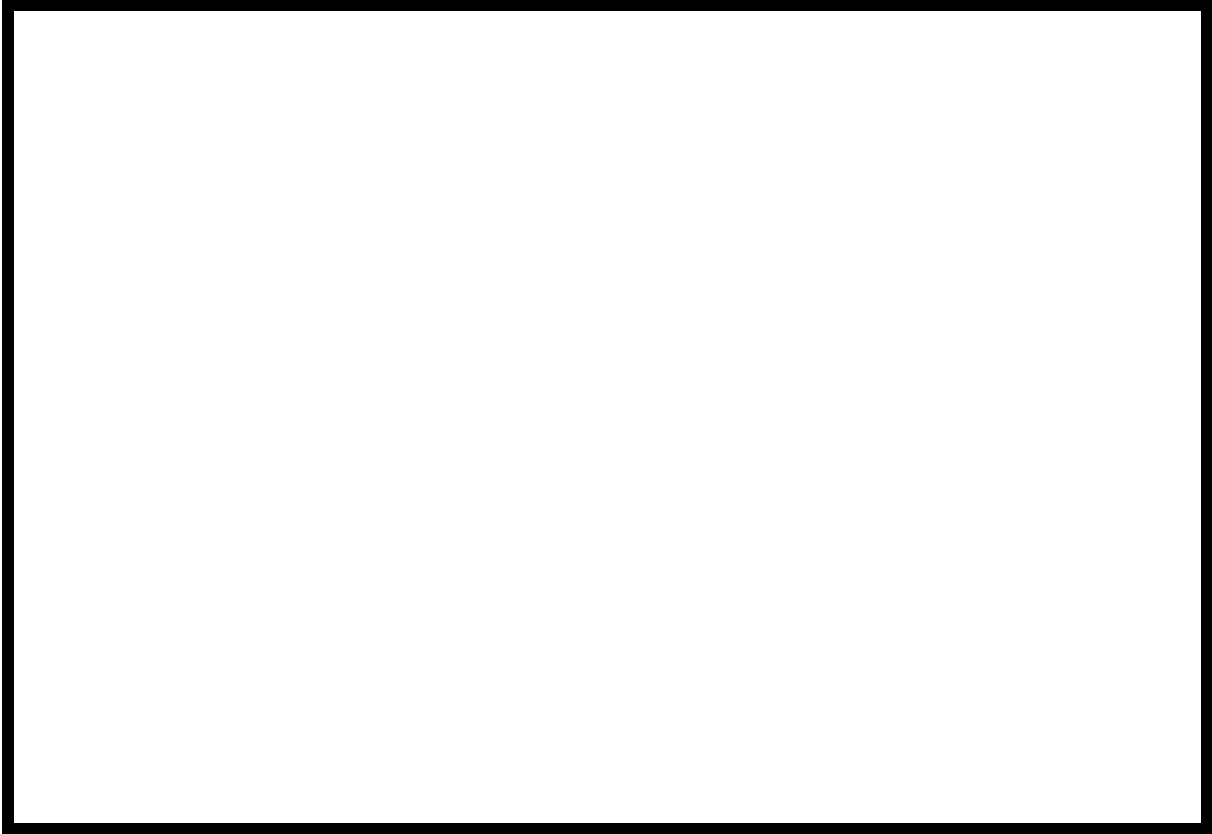
SEXTA-FEIRA:



SÁBADO:



DOMINGO:



Criatividade:



Faça desenhos sobre sua vida antes da quarentena, durante a quarentena e o que você sonha fazer depois da quarentena

Antes da quarentena	Durante a quarentena	Depois da quarentena

NATUREZA

Qual é a estação do ano que vivemos hoje?

DESAFIO 1

1. Coleção natureza:

- ✓ Peça à sua família ou seus educadores uma caixa onde você possa guardar sua coleção
- ✓ Enfeite sua caixa. Você pode fazer colagens, pinturas ou desenhos para que ela tenha a sua cara.
- ✓ Colete alguns itens da natureza e coloque na sua caixa Coleção Natureza: sementes, folhas, flores, pedrinhas, madeira.etc.
- ✓ Fotografe com seu celular as coisas mais bonitas da natureza que você vê aí onde mora: uma flor, uma árvore, uma montanha, o sol, os animais, as pessoas. Depois você pode escolher as melhores, imprimir e fazer cartões virtuais para enviar.



2. Jóias da natureza

- ✓ Faça braceletes, medalhas, colares usando as coisas da natureza que você coletou. <https://www.arterecyclada.com.br/passa-a-passo/passa-a-passo-de-bijuterias-de-papel/> .
- ✓ Você pode também colar folhas numa caixa para deixá-la bem bonita. Veja sugestões aqui: <https://www.artesanatopassoapassoja.com.br/artesanatos-feitos-com-folhas-secas/>
- ✓ E que tal um quadro de folhas e flores. Neste link você pode ver outras ideias: <https://www.elo7.com.br/lista/quadro-folhas-secas>

Compartilhando amor e arte:

- ✓ Todas as coisas que você produziu nesta quarentena podem ser dadas como presente seu para as pessoas que você gosta. Você pode também enviar pelo celular as fotos de suas produções.
- ✓ Quer que outras pessoas no mundo conheçam suas produções? Compartilhe nas mídias sociais (facebook ou Whatasapp) usando as hashtags: #myquarantinebook #lifebook

DEIXE SUA MARCA ! SUA MÃO:

Desenhe abaixo o contorno de sua mão com uma caneta ou lápis
Escreva em cada dedo o que você gosta na natureza

AS NOTÍCIAS



Pesquise no jornal ou na internet notícias sobre o Covid 19. Corte um artigo ou manchete do jornal e / ou imprimir uma notícia na internet e cole-o abaixo. Não tem impressora ou jornal? Então olhe na internet e escreva várias manchetes no quadrado.

O que você gostou nesta notícia?

.....

O que você não gostou?

.....

TEMPO LIVRE

3 principais alimentos

1.
2.
3.

Você está aprendendo a cozinhar ou gostaria de aprender?

.....

Que receita você já aprendeu? Você pode escrevê-la abaixo?

.....

.....

.....

.....

.....

Liste abaixo os programas ou filmes que você mais gosta de assistir na TV ou na Internet:

1.

2.

3.

Qual é seu filme favorito?

Você fica mais tempo assistindo TV ou navegando na Internet?

Qual é sua música favorita

1.

2.

3.

Que música você gosta de ouvir quando está triste?.....

Que músicas tornam você alegre?

Esporte e games

Que games você tem jogado durante a quarentena?

.....

Qual é seu game preferido?

.....

Você leu e gostou de algum livro durante a quarentena?

.....

Tem praticado algum esporte dentro de casa ou no quintal?

.....

.....

Poema

Faça um poema sobre o seu tempo em quarentena de acordo com as seguintes regras:

Regras:

Primeira linha consiste em 1 palavra

Segunda linha consiste em 2 palavras

Terceira linha consiste em 3 palavras

Quarta linha consiste em 4 palavras

Quinta linha consiste em 1 palavra

Exemplo

Quarentena

Em casa

Escolas estão fechadas

Nenhum amigo à volta

Estranha

.....

.....

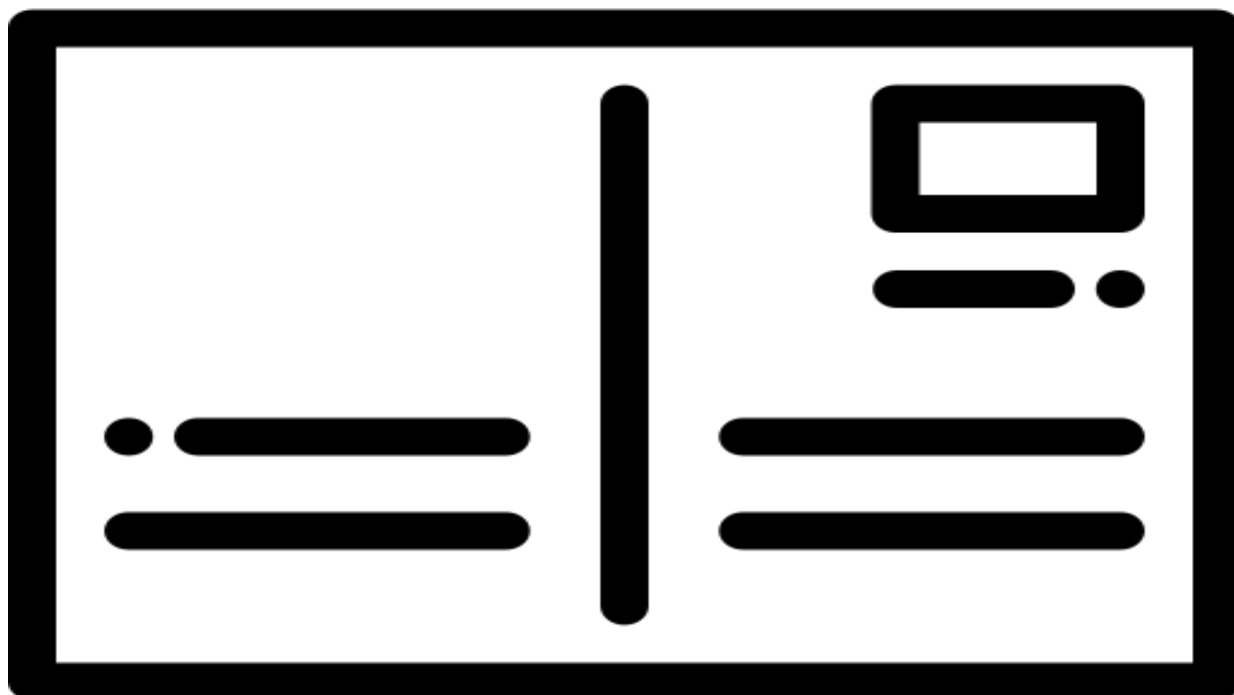
.....

.....

.....

Para quem você gostaria de enviar um cartão? Preencha o endereço e faça um desenho na frente do cartão ou escreva seu poema.

<Idéia divertida: tire fotos e envie esta página por correio, mídia social ou whatsapp para o destinatário!>



O MEU FUTURO

Qual é a primeira coisa que você vai fazer quando o Covid 19 desaparecer?

.....
.....
.....

O que você mais quer?

.....
.....
.....

Meu livro está pronto.

<Data>

Minha assinatura:

COLOFON

O meu livro de quarentena é uma iniciativa da ONG Lifebook for Youth. É uma atividade divertida para as crianças AGORA e um lembrete valioso para APÓS.

Para mais informações: www.lifebookforyouth.com
Contato: info@lifebookforyouth.com

Siga-nos (Lifebook for Youth) nas mídias sociais e compartilhe suas experiências! #myquarantinebook #lifebook



Icon credits: www.freepik.com
© Lifebook for Youth



Special thanks to:

