



**LAZER**

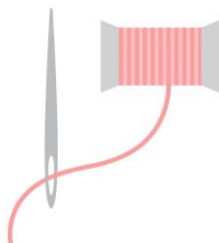
**A Pequenada vai ajudar!**

O seu Clube não quis deixar de partilhar com os Associados algumas sugestões de atividades para os mais novos que requerem **Autonomia** e os vão ajudar a **Crescer**.

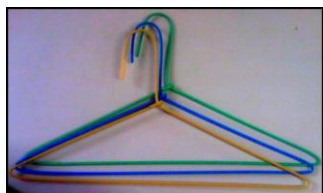
Fazer tarefas domésticas



Aprender a costurar



Organizar o roupeiro,  
ver se há roupas que já  
não servem e doá-las



Organizar a despensa da casa,  
ver o que há e o que falta



Ler um livro e fazer um resumo, para  
apresentar à família, no final do dia,  
oral ou escrito

As atividades propostas devem ser adaptadas às idades e à especificidade de cada criança.

e-mail: [clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt](mailto:clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt)

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020  
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234  
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

[www.clubemillenniumbcp.pt](http://www.clubemillenniumbcp.pt)



## LAZER

## A Pequenada vai ajudar!

Brincar às limpezas, limpar o quarto por exemplo



Organizar os brinquedos/livros, aproveitar para separar os que podem ser doados



Fazer a ementa da semana

*Menu semanal*

Lista de Compras	Segunda
	Terça
	Quarta
	Quinta
	Sexta
	Sábado
	Notas

Ajudar nas refeições e pôr a mesa



**#Fiqueemcasa #Estamosjuntos**

As atividades propostas devem ser adaptadas às idades e à especificidade de cada criança.

Fonte: [https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/07-Dev\\_Autonomia.pdf](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/07-Dev_Autonomia.pdf) - DGS - 2020)

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)