



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DA DISCIPLINA DE CUIDADO PESSOAL E SERVIÇO		
CICLOS	DISCIPLINA	ANO
Pimário e 1º	CUIDADO PESSOAL E SERVIÇO	2020
DOCENTES	CARGA HORÁRIA	AULAS PREVISTAS
Fernanda Paulino Dia Lunda		
INTRODUÇÃO		
A distribuição de tarefas visa a participação das crianças nas actividades diárias em que estarão envolvidas. O aprendizado delas, é essencial, uma vez que a criança deve se envolver desde cedo com este tipo de tarefas para criar o senso de responsabilidade, organização pessoal que a levará a ter e criar uma disciplina na execução das suas tarefas.		
OBJECTIVOS		
<ul style="list-style-type: none">• O objectivo principal da tarefa é de fazer com que a criança aprende a se organizar;• Fazer com que ela tenha domínio de cada coisa que faz, e não depende somente dos adultos a sua volta;• Desenvolver o espírito de iniciativa própria;		

ACTIVIDADES E TAREFAS DIÁRIAS

Dos 2 aos 3 anos

Nesta fase, interessa apenas habitua-las a participar, estimulando a ideia de que colaborar na arrumação e limpeza, é não só essencial, mas também divertido.

Dado que, com tão tenra idade, as crianças atrapalham mais do que ajudam, é necessário ter muita paciência e encarar as tarefas como uma actividade a ser feita a dois.

tarefas:

- Arrumar e guardar os seus brinquedos e livros;
- Ajudar a fazer a cama;



ESCOLA DA MISSÃO METODISTA

- Ajudar a tirar a própria roupa e colocar as peças sujas dentro do cesto para lavar;
- Ir buscar peças de frutas e legumes em lugares acessíveis;
- Retirar o seu copo, pratos e talheres da mesa;
- Limpar a comida espalhada e bebida entornada;
- Colocar o lixo no caixote;
- Varrer espaços pequenos com vassourinha apropriada à idade;
- Ajudar a alimentar eventuais animais de estimação;
- Limpar a sua mesinha e seus móveis adaptados;
- Pôr a mesa de forma simples e comer sem a ajuda de um adulto;
- Regar plantas.

Dos 4 aos 5 anos

Nesta fase, as crianças ganham um pouco mais de autonomia, podendo já fazer as tarefas referidas acima sem grande supervisão (apesar de ser conveniente manter sempre um olho em cima delas). Além disso, o seu desejo de aprender e evoluir intensifica-se.

Tarefas

- Guardar a sua roupa e sapato nas gavetas e armários apropriados;
- Auxiliar na preparação das refeições (lavar legumes, mexer misturas, etc);
- Ajudar a pôr e tirar a mesa das refeições;
- Organizar o seu quarto;
- Dobrar as roupas simples;
- Guardar os seus brinquedos e livros;
- Limpar e guardar a louça;
- Pôr a mesa de forma mais completa;
- Preparar uma salada simples;
- Ajudar a arrumar as compras do supermercado;
- Passar a esfregona com a ajuda de um adulto;
- Ajudar a alimentar os animais de estimação;
- Ajudar a limpar comidas espalhas e bebidas entornadas;
- Limpar o pó dos móveis;
- Retirar o prato da mesa;
- Aprender a colocar a linha na agulha;
- Preparar a mochila com a ajuda de um adulto;
- Recolher as folhas secas no quintal e regar as plantas.

Dos 6 aos 8 anos



**ESCOLA DA MISSÃO
METODISTA**

Com esta idade, há hipóteses de que os seus filhos deixem de achar divertido ajudar em todas as tarefas domésticas. Importante realçar-lhes a sua colaboração é imprescindível e não negociável, estimulando um ponto que eles realmente valorizam: a independência.

Assim, a ideia é atribuir-lhes actividades que eles consigam realizar completamente sozinhos.

Além das tarefas domésticas já referidas devem passar a ser feita sem a colaboração de adultos (as), eis as novas actividades a serem atribuídas as crianças dos 6 aos 8 anos de idade.

- Separar a roupa por cor e tecidos;
- Estender a roupa para secar, apanhando-a depois;
- Dobrar e arrumar a roupa limpa;
- Lavar, limpar e arrumar a louça (sem vidros e material cortante);
- Além de fazer a cama, arrumar todo quarto;
- Aspirar a casa e passar a esfregona com a ajuda de um adulto;
- Tirar e colocar o calçado;
- Tirar o lixo da casa;
- Varrer e lavar o quintal
- Aprender a fazer alguns remendos (bordados, colocar botões e costurar uma bainha);
- Pendurar a roupa no varal de chão;
- Atender o telefone e dar mensagens simples;
- Aprender como lavar o rosto e escovar os dentes;
- Ajudar a fazer bolo;
- Ajudar na preparação de uma festa de aniversário.

Dos 9 aos 11 anos

A partir desta idade, as crianças são perfeitamente capazes de aumentar as suas responsabilidades e cumprir as suas obrigações, desde que o façam de forma contínua. Pode ser útil estabelecer uma rotina em que é sempre ela que lava a louça do pequeno-almoço ou aspirar o seu quarto. É fundamental que eles percebam quais as consequências de não executar as tarefas domésticas assim destinadas e, claro, quais as recompensas de um trabalho bem feito.

- Preparar lanche;
- Limpar móveis;
- Limpar espelhos;
- Trocar roupa de cama;
- Cuidar de animais de estimação;
- Ajudar no preparo do jantar;
- Guardar a louça;



ESCOLA DA MISSÃO METODISTA

- Fazer lista do supermercado.
- Fazer costura, pregar botões e fazer bordados;
- Preparar festa de aniversário;
- Tomar banho sozinho;
- Arrumar a roupa nos locais apropriados uma vez passada a ferro;
- Ajudar a arrumar as compras do supermercado;
- Ajudar na limpeza e manutenção do exterior da casa e jardim;
- Limpar a casa de banho
- Arrumar a mochila.

Dos 12 aos 14 anos

Já entrar na adolescência, as crianças dessas idades são mais capazes de realizar praticamente todas as tarefas.

- Ajudar a cuidar dos (as) irmãos (ãs) menores;
- Fazer compras em lojas próximas de casa (sempre e só se for seguro);
- Ajudar a preparar as refeições e sobremesas;
- Limpar banheiro;
- Pôr a roupa na máquina pra lavar;
- Passar o pano no chão;
- Separar contas a pagar;
- Lavar carro;
- Ir a padaria;
- Arrumar a roupa limpa nos armários;
- Arrumar uma mochila e mala de viagem;
- Limpar vidros e janelas;
- Estender e recolher a roupa no fio;
- Limpar a cozinha;
- Fazer costuras de pequenos remendos;
- Fazer bolo;
- Preparar uma festa de aniversário;
- Preparar refeições e servir a mesa para um grupo familiar ou colegas.

Dos 15 aos 17 anos

Este é um grupo com mais maturidade e que já podem fazer todas as tarefas que lhes são incumbidas.

- Cortar a grama/relva;
- Separar a roupa suja para lavar;
- Preparar as refeições e lanches para a família e amigos;



**ESCOLA DA MISSÃO
METODISTA**

- Colocar o lixo no contentor;
- Cuidar da casa e dos irmãos mais novos;
- Ajudar os irmãos nas tarefas da escola;
- Ir a padaria;
- Preparar uma festa de aniversário de 20 ou mais pessoas com a ajuda dos seus pais ou outros membros da família;
- Passear com os animais de estimação;
- Acarretar água;
- Fazer bolos e salgados;
- Lavar as janelas de vidro;
- Lavar e limpar a louça;
- Passar a ferro;
- Aspirar o chão;
- Fazer a cama;
- Limpar a casa de banho;
- Passar o chão a pano;
- Ir as compras;
- Assumar a mala e mochila para viagem.