



# Dia do NARIZ VERMELHO 10 ANOS

01  
JUNHO



Ideias de Atividades  
para Pré-escolar,  
1º e 2º ciclo do  
Ensino Básico



## RIR É O MELHOR REMÉDIO!

Uma forma de divertir, educar e sensibilizar  
os alunos para a importância da  
solidariedade social

parceiro institucional:



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



direção-geral  
educação



operação  
**NARIZ  
VERMELHO**  
Kit Educativo

**Queridos Coordenadores, Professores e Educadores,**

**A Operação Nariz Vermelho convida-vos para a 10ª edição do DIA DO NARIZ VERMELHO**, a nossa campanha nacional de crianças para crianças celebrada a 1 de junho e que tem contado com o vosso incrível apoio na sensibilização para a **SOLIDARIEDADE SOCIAL**, ensinando a **importância que um sorriso pode ter na vida de uma criança hospitalizada!**

Em 2017, participaram **330 ESCOLAS**, **100.000 ALUNOS** receberam alegria, **150.000 EUROS** em fundos angariados.

Neste ano de celebração, a Operação Nariz Vermelho - que intervém na área da saúde, tendo beneficiado mais de **meio milhão de crianças** nestes 16 anos de atividade, com impacto comprovado \* - reforça a sua colaboração na dinamização de atividades que contribuam para o **BEM-ESTAR** das crianças no contexto global de **Promoção da Saúde Mental e Prevenção da Violência**.

Propomos por isso que utilizem **A ARTE DO PALHAÇO** como **Ferramenta Educacional** e **A ALEGRIA** como **Estratégia para a Promoção da Saúde**.

De que forma? Em contato com a arte e a linguagem do palhaço, as crianças são, por um lado, estimuladas a passar por um processo de **autoconhecimento** e, por outro, a desenvolverem habilidades de **escuta, conexão e empatia**.

*O Palhaço ri de si próprio* e ensina-nos a rir de nós mesmos e a aceitar o erro como uma parte essencial do nosso desenvolvimento. Convidamos as crianças a desenvolver **competências de afirmação da sua individualidade**, explorando e aceitando as suas características individuais, expressando os afetos, valorizando o lado construtivo do humor, aprendendo a lidar com os elogios e as críticas!

**Promover saúde com alegria fortalece o exercício da cidadania** e o riso é um elemento que pode e deve ser incorporado como ferramenta de Promoção da Saúde.

Assim, o nosso **DESAFIO** este ano toma a forma de um **BOLETIM DE ALEGRIA** que cada criança recebe e preenche através de atividades que misturam saúde, alegria e brincadeira. Cada boletim “em dia” confere à criança a entrada para membro do **Clube do Narizinho Vermelho**, que inauguramos este ano com muitas surpresas!

Podem encontrar mais informações sobre **COMO PARTICIPAR** e inscrever a vossa escola no site **www.diadonarizvermelho.pt**.


**MUITO OBRIGADO!**

Um abraço de palhaço,


A Operação Nariz Vermelho



\*De acordo com o estudo Rir é o Melhor Remédio, que comprova os benefícios da intervenção dos Doutores Palhaços, desenvolvido numa parceria da Operação Nariz Vermelho com Centro de Investigação em Educação da Universidade do Minho. Saiba mais em [www.narizvermelho.pt](http://www.narizvermelho.pt)



Quando eu for  
grande quero ser  
Doutor Palhaço



Receber a visita particular de um Doutor Palhaço é uma experiência fantástica e muito especial para uma criança. Entretanto é importante lembrarmos que um hospital não é um circo...e para poder estar perto da criança hospitalizada o artista adapta as suas ferramentas e age em perfeita consonância com os profissionais de saúde, o ambiente hospitalar e as necessidades de cada criança. Assim, o Doutor Palhaço surge como uma nova profissão, um palhaço especializado em trabalhar no hospital.

**Vamos criar!**



## **CRIA O TEU DOUTOR PALHAÇO**

*Para ser um Doutor Palhaço é preciso ser artista profissional: palhaço, ator ou músico, de preferência com experiência no trabalho com crianças e com uma grande capacidade de brincar e improvisar. Atuar num hospital exige também muita sensibilidade e profissionalismo e por isso a ONV garante que os seus Doutores Palhaços recebem formação específica para atuar neste contexto.*

### **1º PASSO | O NOME E A ESPECIALIDADE MÉDICA**

Convidem as crianças a inventarem um nome espetacular para o seu Doutor, a pensarem em nomes que sejam fáceis de lembrar, engraçados e que tenham a ver com uma característica sua - física ou de personalidade.

- Se a criança tem uns grandes dentes pode ser o “Dr Favolas”.
- Tem alcunha do vidrinhos? Então pode ser o “Dr Caixinhas”.

O nome também pode estar relacionado com a vida hospitalar como o da Enfermeira Compressa ou do Dr d’Agulha.

**Agora a especialidade médica do Doutor de cada criança.**

Aqui vão algumas ideias...

- Se a criança gosta de óculos escuros a sua especialidade pode ser “Oculosescurologista”.
- Usa aparelho nos dentes? Então é um “Aparelhologista”.
- Que parte do corpo gosta mais? Se for dos pés pode ser “Xulélologista” como o nosso Dr Kotonete!

**DR. OSSINHOS  
(ENGENHEIRO ORTOPÉDICO)**



## 2º PASSO | A PERSONALIDADE CÓMICA DO DOUTOR

Eis alguns exercícios para as crianças descobrirem as **características únicas** do seu Doutor.

- Andem pela sala com os músculos do maxilar relaxados e a boca aberta.
- Abram bem os olhos, quanto mais esbugalhados melhor!
- Encolham a barriga e estiquem o peito, ou encolham o peito e estiquem a barriga.
- Anca para frente ou para trás, rabo apertado ou espetado para fora.
- Ponham os pés para dentro ou os pés para fora.

### Qual foi a posição mais divertida?

Agora peça às crianças para **DESFILAR** pela sala e mostrar a sua postura de palhaço de hospital.



## 3º PASSO | O FIGURINO

Para completarem o seu Doutor Palhaço é essencial um **FIGURINO**. Vão precisar de muita imaginação e alguns materiais, preferencialmente reutilizados ou criados pelas crianças.

No **BAÚ DE VELHARIAS** da avó as crianças devem procurar verdadeiras relíquias: escolham a mala mais pirosa ou antiga. Quanto mais fora de moda melhor!

Ajudamos com esta lista para verificarem se não se esquecem de nada:

- Chapéu velho, ridículo ou mimoso (se fores uma enfermeira ou Doutora).
- Sapato foleiro.
- Meias a condizer.
- Gravata ou laço do avô ou da avó.
- Camisa extravagante.
- Vestidinho/saia vintage ou Calças largueironas, às riscas ou às bolinhas ou aos quadrados.

E quanto à **maquilhagem** não precisam de exagerar se não assustam os pacientes, **é só um pormenor!**

↙  
MALAS, MALINHAS E MALETAS,  
CHAPÉUS DE CHUVA, DE SOL E  
PANDEIRETAS.



## DESAFIO Nº 2

# O QUE ACONTECE NA PONTA DO NARIZ?

*O Palhaço lida com a verdade de quem ele “é”, um mestre em brincar com as dimensões frágeis, ridículas e transgressoras, com o que é desagradável ou desconfortável, aceitando, revelando e transformando a sua própria fragilidade na força essencial e transformadora da alegria: o palhaço perde e erra mas nunca desiste de recomeçar! Vive no presente e por isso a sua vida é um acontecimento eternamente renovável.*

*As emoções e a sua regulação são aspetos fundamentais no comportamento da criança e, por isso, professores e educadores terem consciência dessas emoções nas “suas” crianças é um contributo essencial para gerir a sala, conhecer a personalidade de cada um e definir as melhores estratégias para o **bem-estar emocional** de todos.*

*A educação também é feita de afetos e emoções e através destes desafios podem desenvolver nas crianças o autoconhecimento na sua dimensão emocional!*

## O POTE DAS EMOÇÕES

A criança aprende a reconhecer, identificar e entender emoções básicas, como a **ALEGRIA**, a **TRISTEZA**, o **MEDO** e a **RAIVA**.

Por outro lado permite ao professor/educador observar quais as emoções que o grupo vive com mais intensidade e quais não.

É possível acrescentar outras emoções, dependendo da idade das crianças e de que emoções e sentimentos se deseja trabalhar.

## 1º PASSO | AS CORES DAS EMOÇÕES

Comece por ensinar, através de histórias, imagens e/ou vídeos, a relação entre as cores e as emoções:

- **AMARELO - ALEGRIA**
- **AZUL - TRISTEZA**
- **PRETO - MEDO**
- **VERMELHO - RAIVA**





FRASCOS DE VIDRO RECICLADOS (DE AZEITONAS, COMPOTAS, ETC); ETIQUETAS; MARCADORES, LÁPIS, CANETAS; MATERIAIS À ESCOLHA COM AS QUATRO CORES DIFERENTES (PAPEL COLORIDO, FIOS DE LÃ, BOLAS DE ALGODÃO, POM POMS, BOLINHAS COLORIDAS, ETC).

## 2º PASSO | FRASCOS PARA QUE VOS QUERO

Criem em conjunto **um pote para cada emoção** (por sala ou por cada grupo de crianças). Identifiquem cada pote, por ex, com um rótulo com a cor da emoção correspondente.

Coloquem em sítio sempre visível.

Reúnam materiais diversos - papel colorido, fios de lã, bolas de algodão, etc. nas várias cores.

## 3º PASSO | FALA DO QUE SENTES

Iniciem **uma rotina ao final de cada dia**, conversando sobre as situações diárias que consideraram mais importantes.

Para cada situação, cada criança deve definir que emoção sentiu - escrever, desenhar ou representar através dos materiais - e colocar no pote das emoções correspondente.

## EU ESTOU BONITO?

### 1º PASSO | A PASSERELLE

Organize uma passerelle, na sala de aula ou no recreio, e disponha as crianças em roda ou de cada lado desse “corredor”.

### 2º PASSO | O ADEREÇO

À vez, cada criança deve escolher primeiro um adereço - um chapéu, uns óculos, etc.

RECOLHE ADEREÇOS “NORMAIS”: CHAPÉUS E ÓCULOS ANTIGOS, SAPATOS DO PAI OU DA MÃE, ETC.



### 3º PASSO | O DESFILE

A seguir, cada criança desfila ao longo da passerelle até ao final, onde faz a “sua” pose e pergunta aos colegas:

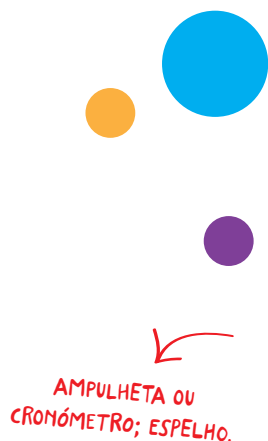
- **Estou Bonito?**

Todos juntos devem responder: **SIM!!!!**

A criança recebe aplausos dos colegas, enquanto desfila de volta ao início da passerelle, dando a vez ao próximo colega.

#### **Atenção!**

Ninguém deve ficar de fora do desfile e cabe a cada criança desfilarem como se sentir mais confortável. Uma criança mais tímida, por ex, pode desfilarem em passo acelerado ou mesmo a correr. O importante é receber este banho de auto-estima!



### ESPELHO MEU, ESPELHO MEU...

#### 1º PASSO | A CARETA

Convide as crianças, uma de cada vez ou em grupo, a fazer caretas à frente do espelho.

#### 2º PASSO | A EXPLORAÇÃO

Utilize a ampulheta para definir o tempo para cada um **explorar as suas expressões faciais** de maneira espontânea ou direcionada.

Neste caso, pode pedir-lhes que façam cara de raiva, tristeza ou alegria, por exemplo.

Pode, também, mostrar fotografias que ilustrem a expressão facial e pedir que a imitem.



### 3º PASSO | A DESCOBERTA

Pergunte às crianças se descobriram ou repararam em expressões corporais próprias relacionadas com determinada emoção, por ex, roer as unhas quando se está nervoso, ou baixar os olhos quando se tem medo.



## A alegria é harmonia

A alegria é a emoção básica relacionada com o bem-estar, com os sentimentos positivos e torna os momentos únicos. Permite uma melhor comunicação interpessoal, aproxima as crianças, recompensa os seus esforços e as suas conquistas, facilita a resolução de problemas e a criatividade e tende a suavizar os efeitos do stress.

**A alegria inibe pensamentos negativos e potencia a tranquilidade!**

## A tristeza é nossa amiga

A tristeza é uma das emoções mais duradouras e leva-nos à origem dos problemas, a procurar ajuda e favorece o estreitamento das relações com os outros. **A tristeza é muito importante para o desenvolvimento da capacidade de empatia**, para que a criança se coloque na perspetiva do outro.

## O medo é bom!

O medo tem a função de proteger a nossa integridade física e psicológica dos riscos que possam surgir, motivando-nos a reagir às situações potencialmente perigosas. É um aliado poderoso para a nossa sobrevivência! **Não devemos ter medo de ter medo!**

## A raiva é uma força

A raiva está relacionada com a nossa proteção, preparando-nos para lidar com ameaças, e com a frustração de não conseguirmos concretizar objetivos desejados mas não deve ser sentida como negativa! Pelo contrário, a raiva proporciona à criança energias para a sua defesa e domínio, além de regular os comportamentos sociais e interpessoais.

É uma emoção poderosa e a criança deve canalizá-la de modo a reagir à mesma de uma forma aceitável e benéfica. **O primeiro passo para resolver a raiva é aceitar que algo não correu bem, o que permite vencer e ultrapassar esta emoção.**

## DESAFIO Nº 3

# CONCURSO DNV: UM FLASH DE EMOÇÕES

*Este ano desafiamos as escolas para um Flashmob com muita pinta!  
Uma coreografia repleta de emoções para partilhar e contagiar a vossa escola  
com muita alegria!*

## 1º PASSO

Ensaiem uma coreografia com música à vossa escolha ou usem o nosso Hino.

Podem fazer o download da nossa música aqui:

[www.diadonarizvermelho.pt/Nas-Escolas/Concurso-DNV](http://www.diadonarizvermelho.pt/Nas-Escolas/Concurso-DNV)

## 2º PASSO

À vez, cada grupo/sala deve entrar na coreografia representando uma das Emoções Básicas, associando-lhe a respetiva cor que pode ser representada de várias formas: **BALÕES**, **CARTOLINAS**, **T-SHIRTS** ou outras que nasçam da vossa criatividade!

Usem nessa representação o esquema de cores:

**AMARELO - ALEGRIA** | **AZUL - TRISTEZA** | **PRETO - MEDO** | **VERMELHO - RAIVA**



### 3º PASSO

Terminem a coreografia num gesto coletivo, por ex:

- **UM ABRAÇO À ESCOLA**
- **UMA ONDA DE ALEGRIA**

Filmem o resultado e façam o upload. Saibam como em:

**[www.diadonarizvermelho.pt/Nas-Escolas/Concurso-DNV/Regulamento](http://www.diadonarizvermelho.pt/Nas-Escolas/Concurso-DNV/Regulamento)**

Vejam tudo sobre o **CONCURSO** na página **COMO PARTICIPAR** em **[www.diadonarizvermelho.pt](http://www.diadonarizvermelho.pt)**.



Este Manual de Atividades foi elaborado com base no **REFERENCIAL DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE (2017)**, abordando nas suas propostas os seguintes tópicos e sub temas:

#### **Tópico: Promoção da Saúde Mental**

Sub tema 1: Identidade

Objetivo: Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única

Subtema 3: Comunicação

Objetivo: Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva

Subtema 4: Emoções

Objetivo: Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional

Subtema 6: Interação.

Objetivo: Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente

#### **Tópico: Afetos e Educação para a Sexualidade**

Subtema 2: Relações Afetivas

Objetivo: Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual

Objetivo: Reconhecer a importância das relações interpessoais

Subtema 3: Valores

Objetivo: Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças

Pode ainda consultar as referencias bibliográficas das propostas pedagógicas em

**[www.diadonarizvermelho.pt](http://www.diadonarizvermelho.pt)**

## COMO APOIAR A NOSSA MISSÃO

Convidamos educadores, professores, pais e crianças a explorarem, em sala de aula ou em família, estas e outras atividades.

### O QUE ACONTECE NA PONTA DO NARIZ

Por falar em emoções, Sabias que desenhar é fazer o papel rir? Para descobrir o que acontece na ponta do nariz, basta pegar no lápis ou numa caneta e usar toda a liberdade para criar, rabiscar ou desenhar. Para que tal aconteça, desenha sem pensar, diverte-te, rabisca, experimenta materiais e técnicas e deixa-te levar sempre a sorrir.



Todas as receitas revertem a favor da nossa missão.

### CONTACTOS

coordenação: Rita Fialho

tlm: 933 983 007 | rita.fialho@narizvermelho.pt

geral: 213 618 256 | diadonarizvermelho@diadonarizvermelho.pt

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

