



MANUAL DE ATIVIDADES

PARA ESCOLAS
Atividades aconselhadas
dos 5 aos 10 anos

Queridos Coordenadores, Professores e Educadores,

Estamos de volta a mais uma edição do **Dia do Nariz Vermelho**, este ano é muito especial para nós pois celebramos a **16ª edição!**

O Dia do Nariz Vermelho é uma iniciativa que organizamos anualmente, no dia **1 de Junho**, junto da comunidade escolar e que tem os principais objectivos:

- Sensibilizar os mais novos para a importância da solidariedade social
- Dar a conhecer o que faz o Doutor Palhaço, uma nova profissão, e a importância que um sorriso pode ter na vida de uma criança;
- Angariar fundos através da compra dos nossos produtos solidários, fundamental para a sustentabilidade da nossa causa .

Pretendemos que o Dia do Nariz Vermelho seja **um dia diferente nas Escolas, Bibliotecas, Ludotecas, ATL's ou outros locais que recebam crianças**, e que neste dia se realizem diversas atividades que ao mesmo tempo divertem, educam e sensibilizam as crianças para as questões sociais.

Trazemos anualmente novidades às entidades participantes de forma a conseguirmos ser um complemento ao conteúdo letivo, no nosso manual de atividades encontra **propostas de atividades relacionadas com a nossa missão**, mais especificamente com a importância que um sorriso pode ter na vida dos outros.

O DNV é também uma forma de **angariação de fundos** para a nossa missão através da venda dos nossos **produtos solidários que são enviados à consignação**. Pode consultar os produtos disponíveis no nosso site: narizvermelho.pt

Os resultados do DNV têm sido extraordinários e mostram a dedicação, empenho e solidariedade da comunidade escolar: **Em 2023 participaram 402 escolas, mais de 61.923 alunos**, no entanto temos o sonho de chegar a mais escolas para que assim a nossa missão chegue a cada vez a mais crianças, e é nesse sentido que solicitamos a vossa parceria para divulgarem o DNV.

Agradecemos a todos como as crianças hospitalizadas agradecem aos Doutores Palhaços, com um sorriso de orelha a orelha!



DESAFIO 1

Cria o Teu Doutor Palhaço e Desfila na Passarelle

Para ser 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 (Operação Nariz Vermelho) garante que os seus Doutores Palhaços recebem formação específica para atuar neste contexto.



1º Passo | O FIGURINO

Para ser Doutor Palhaço é essencial o **figurino**. Vão precisar de muita imaginação e alguns materiais, preferencialmente reutilizados ou criados pelas crianças.

No Baú de velharias da avó , da tia, pais ou amigos devem procurar verdadeiras relíquias: escolham a mala mais pirosa ou antiga. Quanto mais fora de moda , melhor!

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

- Chapéu velho, ridículo ou mimoso
- Sapato foleiro
- Meias a condizer
- Gravata ou laço
- Camisa Extravagante
- Vestido/saia vintage ou calças largueironas ás riscas, ás bolinhas ou aos quadrados. Ou lisas. As que encontrarem!
- Chapéu-de-chuva ou de sol
- Pandeiretas, flautas ou um instrumento musical. Até pode ser uma frigideira e uma colher de pau lá de casa!

E quanto à **maquilhagem** não precisam de exagerar se não assustam os(as) pacientes. Lembrem-se: **é só um pormenor!**

2º Passo | O NOME E A ESPECIALIDADE MÉDICA

Convidem as crianças a inventarem um nome espetacular para o seu Doutor Palhaço, 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 por o “Doutor Favolas”
- Tem óculos? Pode ser o “Dr. Vidrinhos”
- É muito teimoso(a)? “Dr. Teimoso”
- Adora comer pizza? “Dr. Mamma Mia”

O nome também pode estar relacionado com a vida hospitalar como o da “Enfermeira Compressa “ ou o do “Doutor Agulha”.

AGORA A ESPECIALIDADE MÉDICA DO DOUTOR(A) DE CADA CRIANÇA.

Aqui vão algumas ideias...

- Se a criança gosta de óculos escuros a sua especialidade pode ser “Oculosescurologista”
- Usa aparelho nos dentes ou vai usar ?Então pode ser uma “Aparelhologista”
- Que parte do corpo gosta mais ? Se for dos pés pode ser “Xulélogista” como é o caso do nosso “Doutor Kotonete”.



3º Passo | A PERSONALIDADE CÓMICA DO DOUTOR E A PASSARELLE

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 a frente ou para trás, rabo apertado ou espetado para fora
- Ponham os pés para dentro ou para fora

Qual foi a posição mais divertida?

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

Peça às crianças para desfilarem (á vez) mostrando a sua postura de palhaço de hospital até ao final da passerelle onde fará a sua melhor pose e pergunta aos colegas:

- Estou Bonito(a)?

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

A criança recebe os 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!**



DESAFIO 2

O Dia Em Que a Tua Escola Vira um Hospital de Sorrisos

Um hospital é muitas vezes um lugar triste, frio e cinzento para uma criança doente. Mas as crianças da vossa escola podem construir, com a ajuda dos educadores e professores, um hospital diferente, um lugar de sorrisos!

1º Passo | OS SERVIÇOS DO NOSSO HOSPITAL

Os Doutores Palhaços não fazem marcações para as suas “consultas”. **Começam numa ponta de cada enfermaria e acabam na outra.** Visitam vários serviços pediátricos distribuindo sorrisos a toda a gente.

Recriem com as crianças, os serviços de um hospital nas salas da vossa escola e, em cada uma, realizem **atividades divertidas inspiradas nas visitas dos Doutores Palhaços.**

Aqui ficam algumas ideias:



URGÊNCIAS PEDIÁTRICAS: JOGO DA ESTÁTUA

Neste serviço a turma divide-se em dois grupos: um de Doutores Palhaços outro de Pacientes.

- Na **Triagem** os Doutores Palhaços avaliam os estado de saúde das gargalhadas do grupo de pacientes e verificam a temperatura com um termómetro das Gargalhadas (usar a imaginação para escolher um objecto que possa fazer de termómetro) para perceber se é grave ou não;
- Inspira! Expira! De seguida os Doutores palhaços auscultam os seus pacientes com o seu **Estété-Toscópio de Sorrisos** (usar a imaginação e os gestos), e os pacientes param em posição de **Múmia Paralítica** e não se podem mexer, porque enquanto somos auscultados, temos de usar sossegados;
- O primeiro paciente a mexer-se ganha um tratamento de choque dos palhaços: **um ataque de cocegas!**

Finalizado o tratamento, os grupos trocam de lugar.

BLOCO OPERATÓRIO: MAGIA NO AR!

À porta do bloco operatório estão famílias muito preocupadas. Os Doutores Palhaços vão animá-las fazendo **Bolinhas de Sabão!**

Como fazer:

- Numa taça colocar 1 copo de água e ½ copo de detergente da loiça;
- Cada criança deve usar uma palhinha e fazer bolinhas de sabão, distribuindo magia.

UNIDADE DE CUIDADOS INTENSIVOS: CHIUU!

Vamos devagarinho! Este é um lugar muito sensível.

Neste local estão todos a descansar.

Todas as crianças deverão atravessar a sala de um lado ao outro em **Biquinhos dos pés**, e em **Câmara Lenta**. Ao mesmo tempo **mandam Beijinhos, uns aos outros, pelo Ar!**

CONSULTAS: QUE DOENÇA É ESTA?

Cada Criança deverá desenhar o seu paciente, que se queixa com alguns **sintomas bem divertidos** como os exemplos da imagem.

Macacos na cabeça

Nó na garganta

ORTOPEDIA : COÇA COÇA?

Até chegar á sala da ortopedia as crianças terão de ir ao **Pé Coxinho**.

Após chegarem fazem o seu próprio **Raio –X**.

Depois dividem-se as crianças em dois grupos: um de pacientes e outro de Doutores Palhaços.

- Os pacientes têm o braço partido e os doutores palhaços têm que o ligar com uma **Ligadura Feita de Papel Higiénico**, que podem decorar com desejos de melhoras.;
- Os pacientes não conseguem mexer a mão direita (ou a esquerda se forem canhotos) e têm de escrever uma **Mensagem de Melhoras** com a outro mão.
- O gesso faz muita **Comichão** e os pacientes não se podem coçar;
- Todos fazem uma fila e coçam as costas uns dos outros

Como fazer a radiografia da palhaçada:

- As crianças utilizam uma imagem á escala de uma parte do esqueleto á escola-braço, tórax, pé, etc – e copiam o contorno numa folha de acetato ou separador de plástico cinzento com canetas de acetato;
- Pintam o interior a branco

DESAFIO N. 3

Caça aos Sorrisos

Uma caça ao tesouro muito especial!!

Que maior riqueza há do que a de um **sorriso**?

1º Passo | PREPARAR O “TABULEIRO DE JOGO”

Os educadores/professores escondem pelo **recinto da escola** os sorrisos ,
desenhados previamente pelas crianças e/ou recortados das revistas.

2º Passo | COMO JOGAR

Dividem-se as crianças em equipas de forma a que cada equipa consiga encontrar
2 sorrisos.

- As equipas (2 Doutores Palhaços) devem descobrir um par de sorrisos (2 sorrisos).
- Assim que o consigam escrevem no verso do desenho/ fotografia uma frase alusiva o sorriso, por exemplo começada por “Sorrir é...”;
- A seguir vão colá-lo num mural em papel , afixado na escola, que recolherá todos os **Sorrisos da Escola**.



DESAFIO N. 4

Ti-Nó-Ni: a Corrida de Ambulâncias

No vosso hospital as **Ambulâncias da Alegria** dos Doutores Palhaços salvam sorrisos!

As crianças constroem em pares a sua ambulância e entram nesta corrida!

Lembrem-se que as ambulâncias têm que circular rapidamente mas em segurança.



1º Passo | CONSTRUIR A AMBULÂNCIA

- As crianças colam as tampas das caixas para dentro, reforçando assim o seu interior;
- Pintam a caixa e colam 2 Cd's (saberão o que são CD's? 😊) na frente e 2 copos na traseira e fazem os faróis;
- Em cada lateral colam os pratos de papel a fazer de rodas e aplicam meia rolha colada ao centro de cada uma.

2º Passo | COMO JOGAR

- Dividir a sala em equipas;
- A corrida deve realizar-se em estafeta, isto é com equipas de 4;
- Definir a linha de partida e de chegada no recreio;
- Ao sinal de partida cada equipa arranca com a primeira dupla de Doutores Palhaços, que corre para linha de chegada, aí chegando passa a ambulância à 2ª dupla que deve regressar ao ponto de partida;
- equipa vencedora recebe uma ENORME SALVA DE PALMAS e devolve as palmas aos seus "concorrentes".

3º Passo | OBJECTIVOS DOS DESAFIOS

Estimular:

- Empatia
- Diversão
- Rir
- Trabalho de equipa
- Criatividade
- Imaginação
- Auto-estima
- Sensibilização para a figura do Doutor Palhaço.

FICHA DE JOGO N. 1*

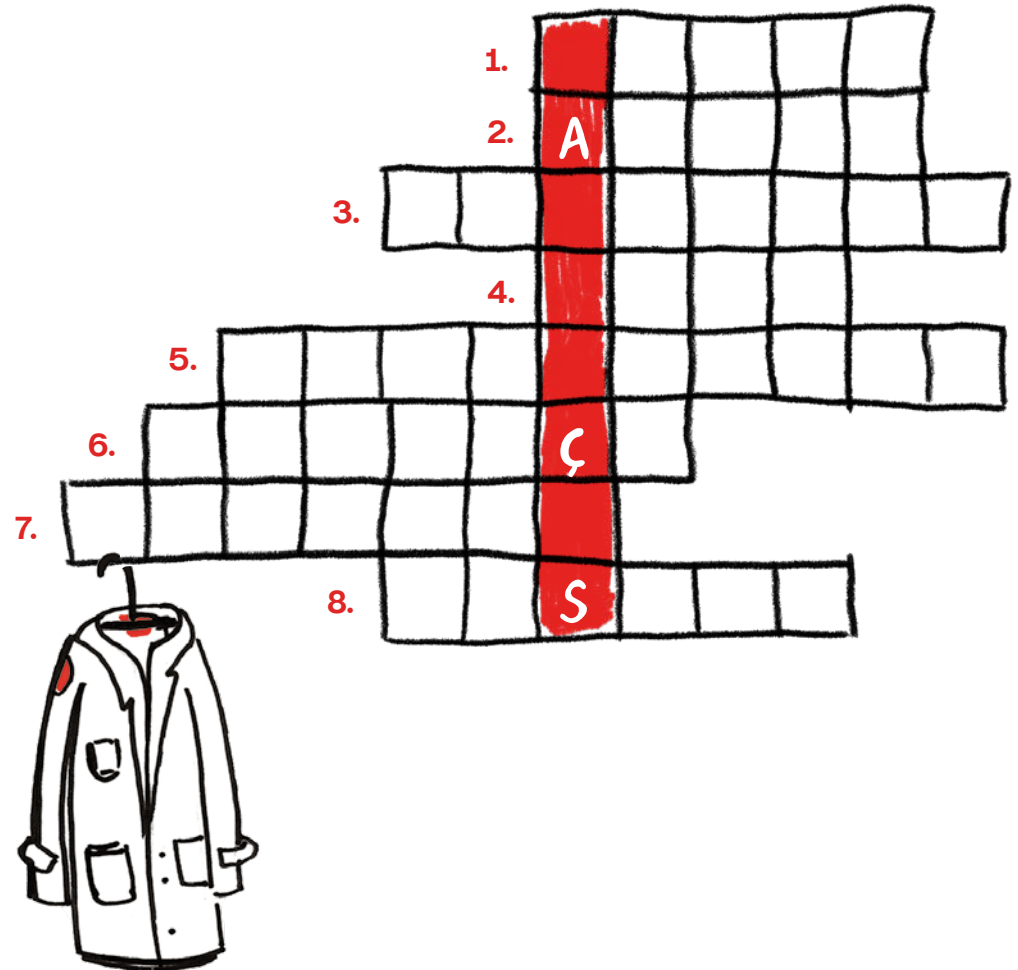
Palavras Cruzadas

Todas as **terças e quintas**, o logo de manhã, bem cedinho, o **Pacas** e a **Ana** preparam-se para mais um **dia de trabalho no hospital**.

O Pacas e a Ana chegam ao hospital, trocam de roupa, vestem a bata e transformam-se em **Doutores**...

Preenche as palavras cruzadas para descobrires a profissão do Pacas e da Ana.

1. Lugar por onde as pessoas entram e saem
2. Aquele que brinca comigo
3. O contrário de barulho
4. O dia antes de amanhã e depois de ontem
5. Riso barulhento que não tem fim
6. Pessoa em crescimento
7. O que eu tomo quando estou doente
8. Com ela, danço até me cansar



* Material retirado do nosso **livro de atividades “Um dia de Visita”** – Livro disponível na nossa lojinha online em narizvermelho.pt/lojinha

FICHA DE JOGO N. 2***Encontra a Palavra Esquisita!**

O hospital está cheio de palavras esquisitas, mas os Doutores Palhaços sabem todas de cor.

Será que consegues juntar a palavra e o seu significado?

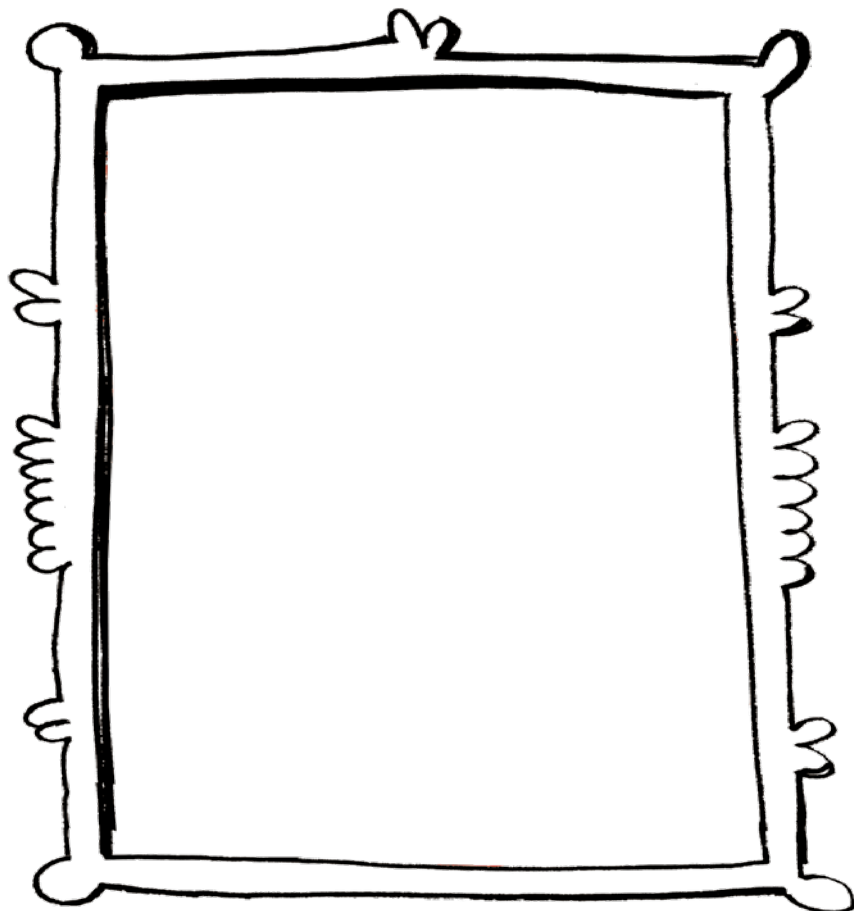
1. Quando não podemos comer durante mais horas que o costume
2. Fotografia aos ossos
3. Remédio em forma de rebuçado pequeno
4. Cama de hospital com colchão extra fino
5. Agulha com remédio
6. Fórmula especial para ganhar energia mais rápido
7. Cama de quem fica comigo no hospital
8. Plasticina para curar ossos magoados
9. Ferrari do hospital
10. Headphones (auriculares) para ouvir o coração.
11. Observar o sangue mais de perto



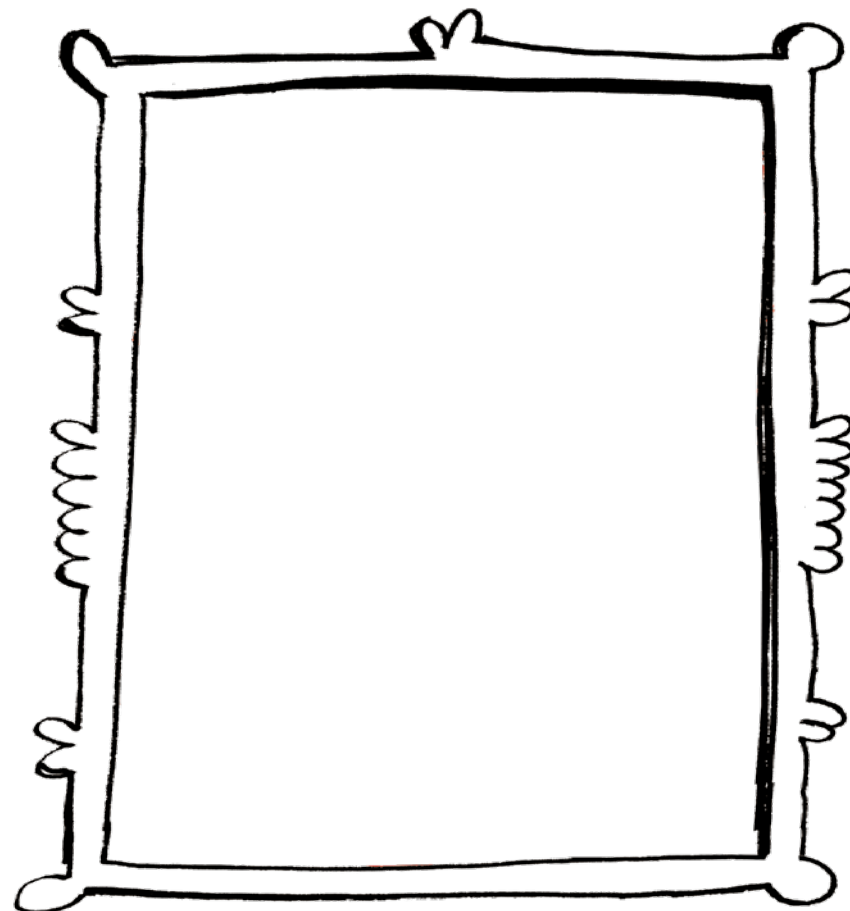
* Material retirado do nosso livro de atividades “Um dia de Visita” – Livro disponível na nossa lojinha online em narizvermelho.pt/lojinha

FICHA DE JOGO N. 3*

Desenha o teu Retrato



**Agora imagina que és um Doutor Palhaço,
como seria o teu doutor palhaço ou doutora palhaça?
Desenha-o AO LADO.**



**Como ficou o teu desenho? Só falta dares-lhe um nome.
Escreve o teu nome de doutor ou doutora aqui.**

* Material retirado do nosso livro de atividades “Um dia de Visita” – Livro disponível na nossa lojinha online em narizvermelho.pt/lojinha

