



Planner de Atividades em Família - Especial Dia das Mães

Atividades
PROFE MÃE

Este planner foi criado para ajudar você, mãe e educadora, a cultivar momentos de afeto, escuta e diversão com seus filhos.

São 4 semanas com sugestões simples que podem transformar a rotina em um espaço de vínculo e educação emocional.

Semana 1

- Segunda: Desenho livre sobre um momento feliz juntos.
- Terça: Caminhada com conversa guiada.
- Quarta: Preparar uma receita simples juntos.
- Quinta: Fazer um bilhete com palavras de carinho.
- Sexta: Jogo cooperativo ou brincadeira em dupla.
- Sábado: Momento de leitura afetiva.
- Domingo: Escrever no diário das emoções.

Semana 2

- Segunda: Plantar uma semente ou cuidar de uma planta juntos.
- Terça: Fazer um mural com fotos especiais.
- Quarta: Conversar sobre medos e alegrias.
- Quinta: Fazer uma surpresa (um desenho, um abraço, um bilhete).
- Sexta: Criar juntos uma playlist de músicas favoritas.
- Sábado: Desenho coletivo: 'Nossa família'.
- Domingo: Relembrar a melhor parte da semana.

Semana 3

- Segunda: Desenhar uma emoção vivida no dia.
- Terça: Fazer uma roda de gratidão em casa.
- Quarta: Jogo da memória com fotos da família.
- Quinta: Preparar uma lancheira afetiva (com bilhete).
- Sexta: Tempo de qualidade (sem celular).
- Sábado: Pintura com tinta ou giz de cera.
- Domingo: Conversa sobre o que cada um aprendeu na semana.

Semana 4

- Segunda: Escolher juntos um novo hábito emocional.
- Terça: Momento de silêncio e respiração guiada.
- Quarta: Brincadeira de imitar emoções com caretas.
- Quinta: Assistir a um filme e conversar sobre ele.
- Sexta: Montar uma caixa de memórias afetivas.
- Sábado: Fazer cartões de 'você é especial porque...'
- Domingo: Avaliar juntos o que mais gostaram no mês.