

MANTER HÁBITOS E ROTINAS

2º e 3º ciclos



Equipa Multidisciplinar/Parentalidade Positiva
Norte-08-5266-FSE-000146



Em tempo de pandemia

Estamos numa fase difícil e, muitas vezes, os pais e os filhos não sabem como atuar. Neste sentido, deixamos-vos alguns conselhos e dicas úteis para que possam orientar e auxiliar os vossos filhos na organização e aproveitamento do seu dia. Recordamos que a quarentena ou o isolamento social não são umas férias. Mantenham os vossos filhos ativos e ajudem-nos a continuar a trabalhar pelo seu sucesso escolar.

Ajude o seu Filho a Manter Hábitos e Rotinas Diárias

Rotinas



- Incentive-o a vestir-se, a não trabalhar de pijama;
- Garanta que faz uma alimentação saudável e exercício físico;
- Oriente-o para dormir o número de horas suficientes (9 a 11), num período que decorra entre as 21 e as 9 horas;
- Permita que realize atividades de lazer após horário de trabalho escolar (distinguir zonas de estudo e lazer, se possível).

Estudo em Casa



- Ajude o(a) seu(sua) filho(a) a criar um ambiente de trabalho apropriado, sem distrações, com todo o material necessário;
- Garanta que o seu filho define objetivos para o seu dia-a-dia (a focar-se no essencial);
- Ajude-o(a) a ser proactivo na aprendizagem, a encontrar formas alternativas de estudar;
- Estabeleça com ele o compromisso de uma rotina de trabalho, que poderá passar por cumprir o horário escolar em termos de estudo (trabalhar por blocos de tempo e fazer pausas);
- Verifique o que foi feito (se todos os trabalhos propostos foram realizados, ajude a identificar as dúvidas a colocar aos professores, incentive o contacto regular com os professores e o(a) Diretor(a) de Turma).

Relações Sociais



- É fundamental que o seu filho mantenha o contacto com os colegas, professores e Diretor de Turma, as relações são essenciais para facilitar a aprendizagem e garantir a saúde psicológica.

Mesmo em casa, o Mundo e a Escola não param!