

EM CASA, PENSAR EM FAMÍLIA

Como já é do conhecimento público, o Governo decidiu proceder à suspensão de atividades letivas e não letivas e formativas, com início a 16 de março de 2020 e reavaliação a 9 de abril de 2020, com possibilidade de prorrogação após reavaliação.

Durante as próximas semanas, as crianças estarão em casa, sob a proteção dos pais. Por mais difícil que seja, a situação assim o exige, é tempo de abrandar, é hora de estar com as crianças de uma maneira responsável e de acompanhamento constante num espaço, que tende a revelar-se pequeno.

O ser humano é um ser de hábitos pessoais e sociais. Nas etapas de desenvolvimento, infância e adolescência, **cabe aos adultos, a organização do tempo, bem como, o controlo e gestão de emoções e comportamentos** que irão surgir durante o período de isolamento social devido à situação atual - COVID-19.

Com o propósito de atenuar sentimentos de desconforto, medo ou ansiedade, que possam surgir nesta fase, apresentam-se sugestões de caráter lúdico e sociopedagógico.

Nota importante, não devemos preencher todos os espaços com atividades, as crianças/adolescentes e mesmo os adultos devem manter a capacidade de se ajustar às atividades, consoante a sua necessidade e o seu estado de espírito.

Mas, nem tudo é mau. Estes tempos difíceis, podem contribuir para um melhor conhecimento entre os membros da família. Aproveite!

Sugestão para atividades em dias de semana, consulte os proximo diapositivos para mais informação.

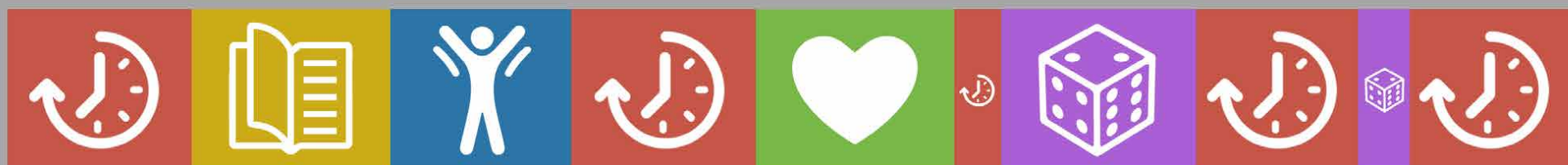
acordar 09h00

almoço

lanche

jantar

21:00 deitar



MANTER ROTINAS

O estabelecimento de rotinas ajuda o ser humano a organizar-se emocionalmente. Nesta situação de restrição de contacto social, importa definir estratégias para colmatar a inexistência temporária de contactos e a organização social extrafamiliar. Neste sentido existem rotinas que podem e devem manter-se. A título de exemplos devemos:

Definir e respeitar horários: existir um horário para acordar e deitar, fazer refeições e para assistir aos noticiários;

Garantir a higiene pessoal, com cuidados específicos de acordo com as medidas recomendadas pela DGS;

Vestir-se e arrumar o quarto;

Colaborar nas tarefas domésticas;

Manter a "socialização" consciente, efetuando telefonemas ou chamadas de video-conferência com familiares e amigos.



ESTUDO / AQUISIÇÕES PEDAGÓGICAS

"Não estamos de férias".

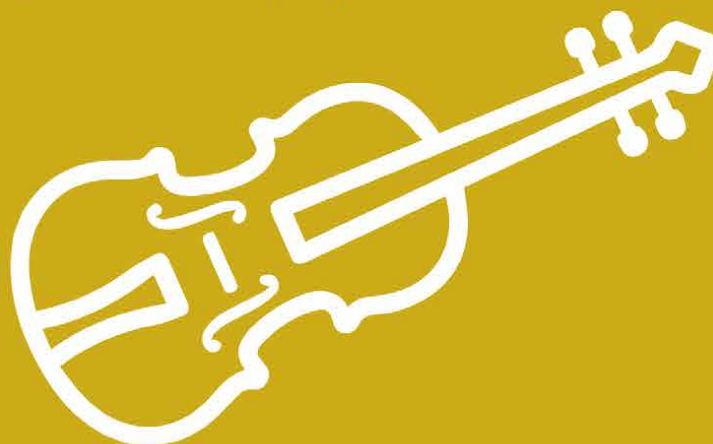
Crianças e adolescentes devem manter hábitos de estudo. Dependendo do nível de ensino, assim deverá ser o tempo dedicado, bem como as metodologias aplicadas. É importante que todos os dias da semana se dedique um tempo ao estudo, mantendo-se o fim de semana, como período sem atividades "letivas". Deve-se:

Estudar pelos manuais ou plataformas digitais;

Fazer fichas, testes e exercícios;

Ler um Livro / Banda desenhada

Realizar expressão artística: desenho, pintura, barro, plasticina / pasta de papel, música.



BEM ESTAR - REFORÇAR HÁBITOS SAUDÁVEIS

Mesmo estando em casa, podemos e devemos promover o bem estar através de hábitos saudáveis.

O **EXERCÍCIO FÍSICO** é um aliado no combate à ansiedade e depressão. Mesmo não saindo de casa, pode manter a atividade física com a ajuda de vídeos, aplicações, e até objetos do dia-a-dia. Não descurando nunca a segurança na realização destas atividades.

O **SOL** traz benefícios para a pele, para o metabolismo e até para o humor. Aproveite a varanda ou espaços exteriores não comuns para espairecer e realizar algumas atividades mais adequadas ao espaço disponível. Tal como um lanche ou um jogo de cartas.

Respeitando a roda dos alimentos tente manter uma **ALIMENTAÇÃO VARIADA E CUIDADA**, solicitando ajuda dos mais pequenos na confeção. Garanta sempre uma **BOA HIDRATAÇÃO**.



TEMPO / ESPAÇO PESSOAL

Este tempo / espaço pessoal, é o tempo para fazer o que se quer. Deve ser garantido um espaço de reserva pessoal para o adulto ou criança, no qual, cada um possa realizar o que entender, livremente. Ou simplesmente estar sozinho consigo próprio.



SUGESTÕES PARA ATIVIDADES FAMILIARES COM CRIANÇAS

Devemos aproveitar este período para fortalecer as relações familiares, aproveitando para desenvolver atividades em conjunto que proporcionem troca de experiências, diversão e o desviar da temática atual, bem como, uma distância das plataformas digitais. Neste sentido sugerimos algumas das muitas atividades passíveis de serem desenvolvidas com as crianças/adolescentes dentro de casa.

Fazer um puzzle, palavras cruzadas, labirintos e sudoku;

Jogar cartas, xadrez, damas, dominó e jogo da memória;

Escolher um **filme** para ver em família;

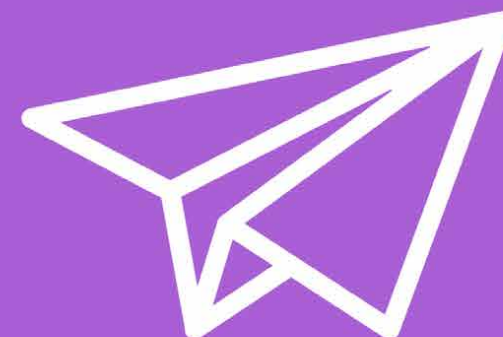
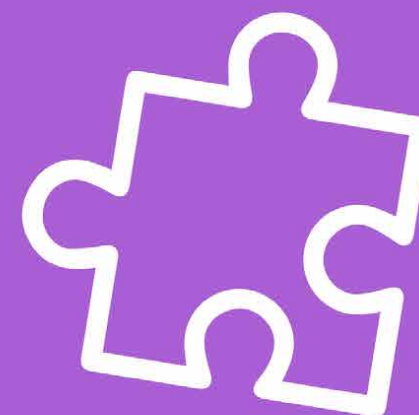
Construir **aviões de papel** e testar o seu alcance;

Jogar ao macaco de **imitação**. Imitar pessoas / animais e tentar adivinhar a sua identidade;

Usar os **jogos de tabuleiro** que estão esquecidos em prateleiras e arrumos;

Concursos de karaoke, canto ou dança;

Jogar à macaca / Elefante colorido, entre outros.



EM CASA, PENSAR EM FAMÍLIA

Estas sugestões, destinam-se a adultos, crianças e adolescentes que se encontram em casa, em isolamento social e não manifestam qualquer tipo de sintoma de COVID-19.

É importante cumprir as recomendações das entidades competentes.

Em caso de sintomas:
Ligue para SNS 24
808 24 24 24

Num contexto de solidariedade e partilha de sugestões,
Gabinete de Comunicação, Município de Celorico da Beira.
comunicacao@cm-celoricodabeira.pt