

ROTINAS DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM FÉRIAS

A flexibilidade é normalmente a palavra de ordem durante as férias escolares de verão. Este período é vivenciado pelas crianças e adolescentes com muito entusiasmo, pois ficam com muito tempo para brincar e fazer atividades que normalmente não podem realizar durante o ano letivo. Contudo, apesar da flexibilidade dos horários durante este período, é importante manter as suas rotinas, principalmente as da alimentação e as do sono, pois exercem grande influência nos seus estados de humor e bem-estar.

O CORPO ENTRA NUMA ESPÉCIE DE “PILOTO AUTOMÁTICO”

As crianças e os adolescentes precisam de rotinas, pois estas possibilitam ao cérebro antecipar o que vem a seguir. E é precisamente por se habituar às rotinas que o nosso corpo entra numa espécie de “piloto automático”, permitindo, assim, às crianças e adolescentes que se sintam mais seguras e tranquilas. Desta forma, faz todo o sentido que nas atividades básicas como comer e

DICAS EDUCATIVAS VILA FLOR+ FÉRIAS E ROTINAS

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR

ROTINAS ALIMENTARES

Tente manter os horários das refeições estáveis e procure não as saltar. Privilegie refeições leves, assegurando os princípios de uma alimentação saudável. Evite refeições pré-preparadas, fast food e guloseimas. Uma alimentação equilibrada, variada e completa é essencial para o bom desenvolvimento das crianças/adolescentes. Como os verões no nosso concelho são muito quentes e secos, há uma tendência ao consumo exagerado de refrigerantes e gelados. Para evitar o abuso de açúcares, incentive as crianças/adolescentes a beber água ou em alternativa opte pelos refrescantes batidos de fruta natural, provenientes das ricas frutícolas da época, produzidas no concelho.

**AS ROTINAS SÃO
EXTREMAMENTE
IMPORTANTES PARA
A SAÚDE FÍSICA, MENTAL
E EMOCIONAL.**



PROMOVA EXPERIÊNCIAS DIFERENTES

Apesar da tentação para os videojogos e tv, procure entusiasmar as crianças/adolescentes a realizar uma atividade física ao ar livre, com alguma regularidade, garantindo para o efeito uma proteção solar adequada. Proporcione experiências diferentes do habitual para despertar a curiosidade em áreas diversas.

LEITURA E ESCRITA NAS FÉRIAS

A leitura e a escrita no período de férias poderão ser atividades realizadas de forma lúdica. Incentive as crianças/adolescentes a aderir a atividades neste âmbito, organizadas em família ou promovidas pelo PIICIE Vila Flor+, designadamente as atividades “Lê e Conta” e a escrita do “Final da história do Dinossauro Mauro” da escritora Cidália Fernandes

ROTINAS DO SONO

Para um sono com qualidade, mesmo durante as férias, é importante manter alguma estabilidade nos horários.

Embora, possa haver alguma flexibilidade, convém manter as rotinas do sono e a hora de deitar e de levantar sem grandes oscilações. Devem evitar-se atividades energéticas e estimulantes cerca de uma hora antes do início das rotinas do sono de modo a que estas não captem a atenção ou aumentem o nível de alerta.

As alterações nas rotinas do sono das crianças/adolescentes manifestam-se no seu bem-estar e níveis de energia no dia seguinte.

Quanto mais alteradas forem as rotinas das crianças/adolescentes, maior possibilidade haverá destas, no dia seguinte, manifestarem, irritabilidade, aborrecimento, sonolência e maior propensão a fazer birras.

Não se esqueça de que as rotinas são extremamente importantes para a saúde física, mental e emocional das crianças/adolescentes e que estas as desenvolvem naturalmente, por isso, é importante ter em atenção um dia a dia com algumas regras.

Não deixe que as rotinas sejam motivo de stress nas férias, apenas seja ponderado(a).