

Parent Power

Transformando a saúde
& bem-estar de nossas crianças



PLANET
Youth
by ICSRA ©

PARTNER Ireland

Orientações para pais de
crianças em escolas públicas

Sobre o Planet Youth

O Planet Youth é um projeto de prevenção baseado em evidências e que nos dá a oportunidade de melhorar a saúde e o bem-estar de nossas crianças a longo prazo.

A cada dois anos, entrevistamos todos os alunos de 15 e 16 anos em nossas escolas em Galway, Mayo e Roscommon, e isso nos dá as informações de que precisamos para fazer mudanças positivas para as crianças mais novas que vêm depois deles.

Este livreto foi desenvolvido para levar algumas dessas informações aos pais que têm filhos nas escolas públicas e para apresentar a ideia de pais trabalhando juntos, a fim de melhorar os resultados para todos as nossas crianças.

Ter boas rotinas desde jovem é essencial, e também com o tempo tornará as crianças, adolescentes e jovens adultos mais felizes e saudáveis.

Esperamos que este livreto seja útil.

88%

dos adolescentes disseram ser fácil ter carinho e atenção dos pais

59%

dos adolescentes não dormem o suficiente

47%

dos adolescentes passam três horas ou mais em redes sociais por dia

64%

dos adolescentes relataram ter boa saúde

Conteúdo

Tempo em Família

Sono e Hora de Dormir

Tempo de Tela

Esportes e Hobbies

Fazendo Mudanças em Casa

Pais Trabalhando Juntos



Tempo em Família



Nosso tempo é um dos maiores presentes que podemos dar aos nossos filhos, e reservar um tempo todos os dias cria a oportunidade e o espaço para conversar com eles e ouvir o que eles têm a dizer.

Aqui estão algumas boas razões do porquê isso é tão importante.

Isso reforça os laços familiares

Melhora a comunicação

Aumenta a auto-estima das crianças

Desenvolve comportamentos positivos

Pode ajudar seus filhos a melhorar na escola



Conectando

Durante a vida deles, é importante conectar-mos com nossos filhos. Dedicar tempo a cada dia para realmente ouvi-los e percebê-los nos permite mostrar a eles que suas experiências e sentimentos são reconhecidos e compreendidos.

Colocar-se no lugar deles para tentar ver o mundo como eles o veem é uma ótima maneira de fazer isso.



Algumas coisas para fazer juntos

Fazer algo junto não necessariamente significa gastar dinheiro; algumas das coisas mais simples são as melhores.



Refeições familiares regulares



Tenha interesse nos amigos e trabalhos da escola



Joguem juntos, tente jogos tradicionais de tabuleiro



Tenha noites familiares regularmente



Tente novos hobbies ou esportes



Aproveite os passeios de carro para conversar

Como estamos indo?

O que estamos fazendo de bom?

.....
.....

O que gostaríamos de fazer melhor?

.....
.....



Tenha uma conversa sobre isso juntos



Para mais informações sobre tempo em família, explore: parentpower.planetyouth.ie

Sono e Hora de Dormir

Crianças que têm sono regular e de boa qualidade possuem melhor atenção, comportamento, aprendizado, memória e boa saúde física e mental.

De 6 a 12 anos, as crianças normalmente precisam de 9 a 12 horas de sono todas as noites e, embora cada criança seja diferente, um boa ideia seria aumentar a hora de dormir em 15 minutos a cada ano acadêmico.



Quanto de **sono** meu filho precisa?

GRUPO ETÁRIO

3 a 5 anos



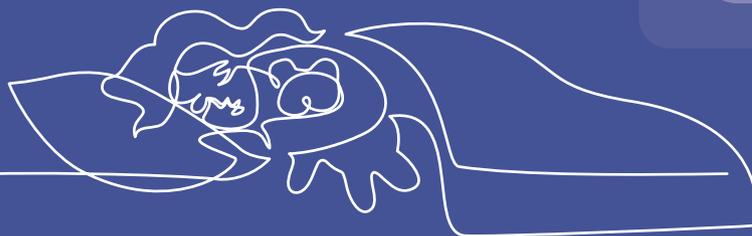
a cada 24 horas

GRUPO ETÁRIO

6 a 12 anos



a cada 24 horas





Orientações para a hora de dormir

Crianças pequenas	19.15
Crianças maiores	19.30
1ª Série	19.45
2ª Série	20.00
3ª Série	20.15
4ª Série	20.30
5ª Série	20.45
6ª Série	21.00



Relaxar antes de dormir

Reduza o tempo de tela e alimentos e bebidas açucarados nas horas antes de dormir. Você pode ajudar seu filho a se acomodar e relaxar antes de dormir, mantendo as atividades em silêncio uma hora antes de dormir. Por exemplo, você pode ouvir uma música calma ou ler uma história juntos. Tornar o banho parte da rotina da hora de dormir do seu filho também pode ajudar a relaxar.



Rotina na hora de dormir

Uma rotina para dormir é muito importante nessa idade.



Por exemplo, uma criança que normalmente vai para a cama às 19:30 pode ter uma rotina de hora de dormir semelhante a esta:



18.45:
colocar o pijamas,
escovar os dentes,
ir ao banheiro.



19.15:
deitar-se no quarto
com um livro e uma
história ou conversar
em voz baixa.



19.30:
Dar boa noite
e apagar
as luzes.

Como estamos indo?



O que estamos fazendo de bom?

.....

.....

O que gostaríamos de fazer melhor?

.....

.....

.....



Tenha uma
conversa
sobre isso
juntos



Para mais informações sobre a hora de dormir, explore: parentpower.planetyouth.ie

Tempo de Tela



As evidências sugerem que, se uma criança passa muito tempo exposta a telas durante a infância, isso pode afetar diversos aspectos importantes de sua vida. Aspectos como sono, obesidade, comportamento e aprendizado podem ser impactados.

Entretanto, telas são parte da vida familiar agora. Elas são usada para conectar-se, para entretenimento e mesmo para escola e trabalhos escolares.

O que é importante, porém, é que as telas não invadam a vida familiar e nem nos impeçam de ser fisicamente ativos durante o dia.



Melhores dicas sobre o tempo de tela para os pais



1. Regras

Entre em um acordo claro sobre as regras de uso de tela e tempo de tela em sua casa.



2. Zona livre de telas

não ter telas nos quartos é o melhor a fazer.



3. Guardando as telas

É bom ter uma rotina estabelecida de guardar as telas todas as noites em um horário definido.



4. Junte-se

Assistam ao conteúdos com seus filhos ou joguem seu jogos favoritos juntos. Eles podem aprender como comportar-se melhor online enquanto interagem com você



5. Utilize aplicativos móveis

Existem muito aplicativos que auxiliam a monitorar e limitar o uso de tela e downloads. Aproveite esses recursos e entenda sobre segurança na internet.



6. Desintoxicação Digital

Uma noite por semana tente não utilizar nenhuma tela e planeie uma atividade em família.



7. Dê um bom exemplo

Suas próprias ações são a maneira mais poderosa de influenciar o comportamento dos seus filhos. Seja consciente sobre o seu uso de tela.

Como estamos indo?

O que estamos fazendo de bom?

.....

.....

O que gostaríamos de fazer melhor?

.....



Tenha uma conversa sobre isso juntos



Para mais informações sobre tempo de tela, explore: parentpower.planetyouth.ie



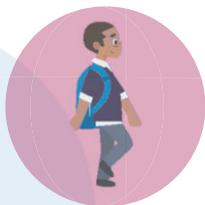
Esportes e Hobbies

Todas as crianças devem ser ativas, em um nível moderado a vigoroso, por pelo menos 60 minutos todos os dias, e incluindo exercícios de fortalecimento muscular, flexibilidade e fortalecimento ósseo três vezes por semana.

Isso pode parecer muito, mas pequenas coisas se somam e têm um grande efeito de forma geral.



Seja ativo



Faça com que as atividades façam parte da rotina, como tarefas domésticas, caminhar após o jantar ou ir e voltar da escola a pé.



Tenha sempre alguns jogos simples e equipamentos esportivos pela casa. Bolas e cordas conseguem manter crianças ocupadas por horas.



Seja ativo juntos Isso vai fazer você se mexer, e além disso, as crianças adoram brincar com os pais.



Permita tempo para brincar. Crianças conseguem queimar mais calorias e divertir-se mais quando deixadas por conta própria.

Tente algo novo



Hobbies e esportes são partes gratificantes e enriquecedoras de nossas vidas, então incentive seu filho a explorar os interesses deles.

Eles aprenderão novas habilidades e farão novos amigos, aumentando assim a confiança e se descobrindo cada vez mais.

Talvez vocês possam tentar novos hobbies ou esportes juntos.



Como estamos indo?

O que estamos fazendo de bom?

.....
.....

O que gostaríamos de fazer melhor?

.....
.....



Tenha uma conversa sobre isso juntos



Para mais informações sobre esportes e hobbies, explore: parentpower.planetyouth.ie

Fazendo Mudanças em Casa



Se há coisas novas que você gostaria de introduzir ou mudanças que gostaria de fazer, a seguir alguns passos para você pensar sobre.



Seis passos para a mudança



1. Mantenha simples

Ao invés de tentar mudar muitas coisas ao mesmo tempo, escolha uma coisa que quer trabalhar primeiro.



2. Envolve todos

Sentem-se juntos e elaborem um plano para qualquer mudança que gostariam de fazer em família.



3. Defina metas e anote em um papel

Comece pequeno e desenvolva a partir destes pequenos passos ao longo do tempo.



4. Espere alguma resistência

Seu filho pode não gostar de novas regras ou coisas diferentes e pode testar os seus limites. Entenda que isso é normal.



5. Dê a si mesmo uma chance

As mudanças levam tempo, então seja paciente e não desanime. Mantenha-se firme.



6. Procure suporte

Promover mudanças pode ser difícil, então procure suporte. Um parente ou amigo pode dar sugestões e dar suporte para você conseguir. Outros pais podem ser de grande ajuda também.

“ **As vezes o menor passo na direção certa acaba por ser o maior passo da sua vida.** ”



Para mais informações sobre Promover mudanças em casa, explore: parentpower.planetyouth.ie

Pais Trabalhando Juntos



O suporte de outros pais é realmente importante.

Tente conhecer os outros pais da classe de seu filho. Conhecer os outros pais, fazer amizades e participar de eventos escolares são fatores importantes e conhecidos para a proteção dos nossos filhos.

Bons grupos de pais também são uma maneira eficaz de apoiar a aprendizagem, o desenvolvimento e o bem-estar das crianças.



Sua classe na escola

Os pais podem realizar muito reunindo-se e trabalhando em expectativas e limites compartilhados.

Algumas questões que os pais podem trabalhar juntos e concordar são:



Festas de aniversários e presentes



Tempo de tela



Jogos apropriados para a idade



Comunicações



Bullying (intimidação)



Telefones móveis

E assim por diante, você decide...

PRÓXIMOS



PASSOS

Há uma oportunidade para os grupos de pais desenvolverem essa ideia um pouco mais.

Ao trabalhar juntos, os pais podem chegar a um consenso e desenvolver acordos sobre questões que afetam seus filhos.

Se como pai, diretor ou professor, você sente que isso é algo que sua classe ou escola gostariam de trabalhar juntos, visite a seção Poder dos Pais no site da Planet Youth para mais informações.



parentpower.planetyouth.ie



“ No final do dia, o fator mais importante para o sucesso de uma criança é o envolvimento positivo dos pais. ”

www.parentpower.planetyouth.ie



Riailtas na hÉireann
Government of Ireland



The translation of this booklet was supported under Social Inclusion and Community Activation Programme (SICAP) 2018 – 2022 funded by the Irish Government through the Department of Rural and Community Development and co-funded by the European Social Fund under the Programme for Employability, Inclusion and Learning (PEIL) 2014 – 2020. GRD cannot accept responsibility for omissions or inaccuracies within.