



DICAS PARENTAIS PARA O CONFINAMENTO

1 | ORGANIZAÇÃO DO TEMPO Criem um horário semanal de atividades onde conste o tempo dedicado às aulas, ao estudo, trabalhos de casa e outras responsabilidades diárias, como as tarefas domésticas, etc. Apontem ainda o tempo para exercício físico, relaxar, brincar ou simplesmente descansar.

2 | ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO Definam um local tranquilo, bem iluminado e livre de distrações para estudar (ex. secretária/mesa). Organizem os materiais e a matéria (ex. passar os cadernos a limpo, fazer apontamentos, resumos e adiantar a matéria). Aproveitem bem o tempo.

3 | EXERCÍCIO FÍSICO Dediquem 30-60 minutos diários ao exercício físico. Podem procurar músicas e vídeos que ajudem na internet. Não passem muito tempo parados ou deitados no sofá, mexam-se!

4 | MANTER O CONTACTO A tecnologia é nossa amiga. Agendem encontros virtuais com a família e os amigos.

5 | DORMIR, DESCANSAR E RELAXAR O sono é essencial ao bem-estar. É importante dormir as horas necessárias, respeitando os horários. Relaxem um pouco diariamente para reduzir a ansiedade, recorrendo a atividades como a meditação, leitura, etc.

6 | APRENDER COISAS NOVAS E DIVERTIDAS Divirtam-se com atividades individuais ou conjuntas (ex. jogos, música, dança, séries, etc.). Aproveitem para aprender coisas novas como, por exemplo, cozinhar. Fazer um bolo pode ser muito divertido!

7 | ALIMENTAÇÃO Mantenham os horários das refeições e procurem ter uma alimentação variada e saudável.

8 | APROVEITAR O TEMPO EM FAMÍLIA Uma vez que estão todos em casa e durante mais tempo, façam algumas atividades conjuntas e aproveitem o tempo em família

9 | MANTENHAM-SE SEGUROS O recolhimento é obrigatório, mas se tiverem que sair de casa, cumpram todas as normas de segurança da DGS: máscara, higienização frequente das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico.