



# AS PSICÓLOGAS DO AGRUPAMENTO Nº1 DE BEJA TAMBÉM QUEREM ESTAR PRESENTES NESTE MOMENTO TÃO DIFÍCIL E DELICADO



Cofinanciado por:



Com as escolas fechadas, os pais enfrentam um enorme desafio, com os seus filhos em casa.

Manter as crianças ativas, sem perder o foco na educação e, ao mesmo tempo, sem eles próprios ficarem à beira de um ataque de nervos, não é tarefa fácil, mas...



Calma...vamos por partes!

# Aos pais...

- Recomenda-se exercitar os seus dotes de paciência, bastante paciência;
- Respire fundo, conte até dez, mil e uma vez;
- Já contou?
- Volte a contar....

agora mais a sério...



# Manter o foco e a disciplina

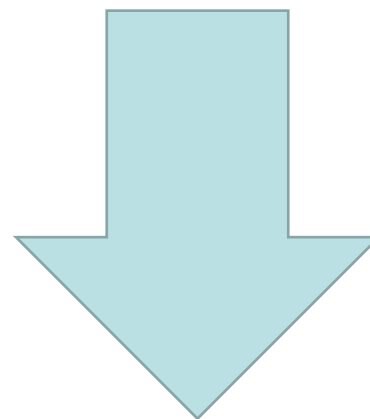
1.º Não é por estarmos em casa que devemos manter o pijama vestido o dia todo; vamos lá preparar uma roupa confortável mas apresentável, porque isto da auto-estima também é importante alimentar.



2.º Os miúdos também devem seguir algumas rotinas, dentro dos horários habituais.

Vamos criar o nosso próprio horário de tarefas em casa?

veja aqui uma sugestão



# COVID-19

## NÃO SÃO FÉRIAS

SEJAM AUTÓNOMOS, ESTUDEM, BRINQUEM, APROVEITEM O TEMPO

2<sup>a</sup>

3<sup>a</sup>

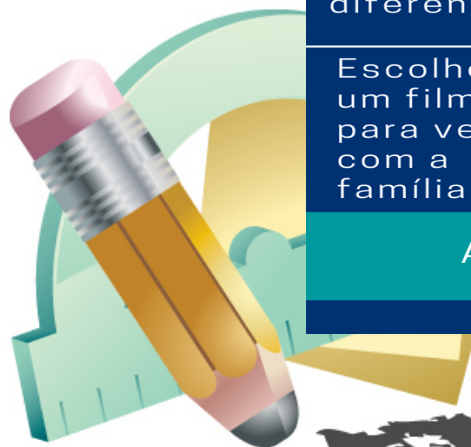
4<sup>a</sup>

5<sup>a</sup>

6<sup>a</sup>

Ler um livro	Estudar as matérias da escola	Estudar as matérias da escola	Ajudar nas tarefas domésticas	Estudar
Estudar as matérias da escola	Ajudar nas tarefas domésticas	Fazer um desenho	Estudar matérias da escola	Brincar
Fazer um desenho	Escrever uma história de aventura	Fazer uma corrida, saltar a corda	Escrever uma história sobre natureza	Fazer um lanche diferente
Fazer um lanche diferente	Fazer um puzzle	Faz uma receita de bolachas saudáveis	Aprender a fazer panquecas saudáveis	Ler uma história
Escolher um filme para ver com a família	Brincar Tirar fotografias	Fazer uma surpresa para a família	Ler um livro	Escolher um filme para ver com a família

ALGUMAS IDEIAS PARA GERIR O TEMPO



# Precisa de ajuda para os entreter? Damos algumas sugestões...para os afastar do telemóvel

- Há jogos de cartas, uno, scrabble, stop, monopólio.... é tempo de família, o que alguns filhos mais pedem é tempo para estar com os pais.



Aproveite agora!

Vamos ver um filme? Ótimo! Mas não se fique por aí... explore o máximo:

- Pergunte-lhe o que mais gostou no filme;
- Peça-lhe para fazer um resumo;
- Pergunte-lhe o que achou de cada uma das personagens do filme.





# Quer conteúdos mais estruturados? Também temos...

- <https://apoioescolas.dge.mec.pt/>

Este é o site disponibilizado pelo Ministério da Educação para auxiliar as escolas e os pais que estão em casa com os seus filhos!



# Acima de tudo...

- As Psicólogas do Agrupamento nº1 de Beja querem deixar uma mensagem de coragem e mostrar a sua disponibilidade para este momento. Se precisar estamos aqui:

[ana.serrano@agr1beja.pt](mailto:ana.serrano@agr1beja.pt)

[claudia.camoes@agr1beja.pt](mailto:claudia.camoes@agr1beja.pt)

[madalena.espinho@agr1beja.pt](mailto:madalena.espinho@agr1beja.pt)

[rute.martins@agr1beja.pt](mailto:rute.martins@agr1beja.pt)

