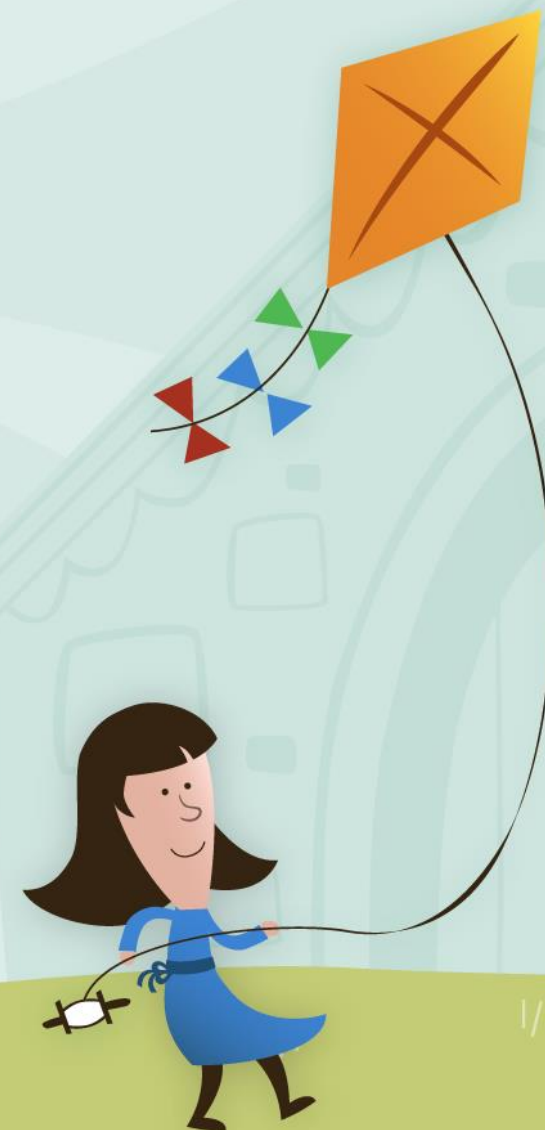


Divertimento ou obrigação?

O desafio de organizar a rotina das crianças na quarentena

Prefeitura de Santo André

Departamento de Educação Infantil e Fundamental – DEIF



Rotina em casa

O período de quarentena é um desafio para nossa criatividade e convivência. Sabemos que na prática, não é simples estabelecer uma rotina na vida das/os filhas/os, ainda mais com a correria do dia a dia, horários irregulares e a falta de tempo.



É muito importante que a família adote alguns hábitos e regras no cotidiano...

A rotina para criança colabora para que ela cresça mais segura e independente.

Ter o conhecimento do que vai acontecer durante o dia e a repetição destes acontecimentos cria um ambiente saudável.



Pensando em auxiliar as famílias, a Secretaria de Educação produziu este material, apresentando **DICAS** que podem deixar esses dias com as crianças mais saudáveis e divertidos:



1. Organização

Que a criança possa seguir uma rotina similar a que teria se fosse para a escola:

acordar cedo, vestir-se adequadamente, tomar o café da manhã no horário normal, ter momentos para brincar e estudar, além de um horário para dormir.



2. Cuidar da higiene pessoal

Em tempos de prevenção é necessário que a criança possa intensificar a higiene pessoal, principalmente em relação às mãos, como orienta o Ministério da Saúde:

- Lavar as mãos com água e sabão várias vezes durante o dia;
- Não tocar os olhos, a boca e o nariz sem antes lavar as mãos;
- Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz com o lenço ou com o braço, nunca com as mãos;
- Manter as unhas das mãos e dos pés cortadas, pois isso evita o acúmulo de microrganismos.



3. Manter os espaços organizados

Que a criança possa ter um ambiente organizado para que qualifique o seu desenvolvimento. Assim, é necessário que ela saiba que:

- Depois de brincar deve guardar seus brinquedos;
- Roupas usadas devem ser colocadas no cesto;
- Desde cedo, a criança pode auxiliar nas tarefas domésticas, afinal elas também fazem parte da casa;
- É importante ter um local definido para os estudos;
- Brincar e estudar sempre em ambientes arejados.



4. Conectar-se com as/os colegas

Importante considerar que a criança encontra na escola e nas/nos colegas, referências de vida social. Sendo assim, é preciso que ela possa manter o contato com suas/seus colegas.

Em muitos momentos ela poderá trocar informações relevantes e tirar dúvidas, além de interagir para não se sentir totalmente isolada do restante do mundo.

Que tal criar grupos de estudos em redes sociais ou no WhatsApp?

Atenção: toda ação da criança em redes sociais e aplicativos deve ser acompanhada e monitorada por adultos da família.



5. Usar a tecnologia a seu favor

Aproveitando as possibilidades tecnológicas que temos atualmente é válido que a criança possa utilizar outras fontes de informação, como a internet para tirar dúvidas e ampliar o seu conhecimento. Recursos digitais oferecidos pela instituição de ensino são excelentes para esse momento.

Atenção: toda ação da criança em redes sociais e aplicativos deve ser acompanhada e monitorada por adultos da família.



6. Manter o equilíbrio

Combinar com a criança que ela faça pequenas pausas ao longo dos momentos de estudo, com frequência semelhante à que teria na escola. Importante lembrá-la de se alimentar e se hidratar adequadamente, sendo que isso deve ser considerado mesmo em momentos de brincadeira e diversão.



As dicas desse material servem para quem mora em casa, apartamento, para quem tem quintal, varanda ou para quem não tem. Para famílias com muitas crianças e para famílias pequenas.

O segredo do momento é: **FLEXIBILIDADE!**

Ficaemcasa



Fontes utilizadas:

<https://leiturinha.com.br/blog/rotina-para-crianca/>

<https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/coronavirus-7-dicas-para-estudar-em-casa-e-nao-perder-o-ritmo/>



E já que estamos falando em hábitos e atitudes que podem qualificar a nossa vida, clique no link abaixo e assista ao vídeo
“Combate ao coronavírus – De Criança Para Criança”

<https://youtu.be/Ff3gAQ7E4vc>

Ficaemcasa

