



Educação - Receitas com contra indicações desejadas

mais importante

■ ***para a parede pin ou para o frigorífico***

1. **Rotinas diárias:** Faça com que o seu filho tome um bom pequeno almoço de manhã, e que possa levar algo para o recreio ou para o lanche (nada doce, ou croissants) e ouça com atenção que o seu filho tem para lhe contar.
2. **Dormir:** Durante a escola primária as crianças têm de dormir no mínimo 9 horas por dia!
Alunos do primeiro e segundo ano: ir para a cama entre as 19.30 e 20.00 horas
Alunos do terceiro e quarto ano: ir para a cama entre as 20.15 e 20.45 horas
Alunos do quinto e do sexto ano: ir para a cama o mais tardar as 21.30 horas
O acto de levar para a cama terá de ser sempre o mais parecido possível: por exemplo: vestir o pijama – lavar os dentes – contar uma história – beijinho de boa noite – apagar a luz!
3. **Trabalhos de casa:** O que se deseja, é que as crianças façam os trabalhos sozinhas. Fique por perto, controle, mas não faça você os trabalhos pelo seu filho; se fizer ele não aprende nada, e os professores não sabem o que ele não compreende.
Fazer exercícios extras: combinar com a professora, combine o tempo (por exemplo, 10 a 15 minutos) e ponha um despertador e mantenha-se **exatamente** ao tempo.
Dê elogios se a criança fizer os trabalhos em condições!
4. **Regras / combinados:** Sem regras, com as quais podem contar as crianças ficam descontroladas, podem ganhar medos, e podem ficar provocativas. Mas as regras devem de ser razoáveis e claras. Tanto os pais como as crianças devem seguir as regras. Se as regras não forem seguidas, tem de haver consequências que sejam lógicas e razoáveis.
Não É, e FICA não! Por isso pense antes se realmente quer dizer não e nunca ameace com consequências, que depois não pode / não quer manter. Não castigue com retiradas de amor (por exemplo, não falar mais com o seu filho), isso é horrível e faz mal à criança.
5. **Tempos livres / amigos:** Você tem de saber, com quem o seu filho anda. Interesse-se pelos seus amigos, pelos seus hobbies. Tente fazer **atividades em conjunto** que sejam divertidas para todos.

6. **Saídas:** Combinar e marcar com os jovens! (não deixar sair muito durante a semana, aos fins de semana até às 22.00 horas, uma vez por mês pode ser até mais tarde). 12 até aos 14 anos: durante a semana não tem saídas, e ao fim de semana até às 21.00 horas. Com menos de 12 anos as saídas devem de ser uma exceção (e estarem relacionadas com a escola, com clubes ou com grupos juvenis). Você deve de saber onde o seu filho está e com quem está, e o seu filho deve dizer, caso alguma coisa mude.

7. **Televisão / Computador e telemóvel:** A televisão não é uma ama! As crianças têm de aprender – de vocês - a lidar com as tecnologias multimédias ! Crianças podem passar no máximo 1 hora por dia a ver televisão (inclusivos jogos para computador, Nintendo, jogos no telemóvel etc.). Quanto mais novos, menos televisão: até à segunda classe no máximo 30 minutos. Esteja atenta para que os programas sejam adequados à idade da criança. Crianças que vêm muita televisão têm piores notas; imagens chocantes fazem com que o que acabaram de estudar fique na memória curta. Em geral: Nunca ver televisão antes de ir para a escola e **NENHUMA televisão no quarto das crianças!**

Telemóvel: Só cartões prepaid (assim não há faturas horríveis para pagar). Mantenha-se atento quanto aos perigos de poderem entrar na internet através dos telemóveis (chat, sites de pornografia com contactos pedófilos, jogos de sorte...).

8. **Mesadas:** Serve para ajudar as crianças a aprender a lidar com o dinheiro e para compreenderem qual o seu valor. Para obter algo maior desejado terão de deixar comprar outras coisas menores. „O dinheiro terá de ser administrado pela criança, quer dizer, a criança „pode“ gastar o dinheiro todo em „bijoutarias“ (e não lhe dê de maneira nenhuma dinheiro em antecedência ou „créditos“ - só assim a criança aprende como deve gastar o dinheiro, sem fazer dividas)! As mesadas **não** são nenhuma recompensas, **nem** devem de ser **retirados como castigo!** (Para ver a quantidade adequada das mesadas verem na pagina 12 do livrinho).

9. **Nada de violência na educação!** Crianças que foram maltratadas não desenvolvem autoconfiança, e em situações de conflito também reagem de forma agressiva. As crianças precisam de amor, de reconhecimento e de elogios. Nada de violência física! Caso perca a paciência: STOP! Primeiro pense – e depois reaja (por exemplo, conte até 20)! Tente ganhar espaço, relaxe, pense – faça algo bom para si! Você tem de sentir que está calma de dentro e de fora antes de voltar a ir ter com a criança. Em caso de emergência telefone 071 244 20 20 („Emergência para os pais“). E se mesmo assim algo aconteça... também os pais podem pedir desculpa.

10. **Trabalho em conjunto entre os pais e a escola:** A escola não é só tarefa para professores! Converse com os professores e visite de vez em quando a escola. O seu filho tem de perceber que a escola (e os trabalhos de casa) é importante para você e que você mantém um bom relacionamento com os professores.