

## Pais pensem nos filhos

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 17 Março 2020 09:00

---



Estruturar os dias dos filhos durante o período de isolamento social é meio caminho andado, para vos facilitar a vida e acima de tudo ajudá-los nesta fase difícil fase para eles. Muitos anos de experiência a lidar com crianças dizem-me que rotinas

e mantê-los ocupados ajudam e muito o seu crescimento, autonomia e desenvolvimento.

Face ao que acabo de dizer proponho que os pais em função de cada uma das realidades, por exemplo, se vivem num prédio ou numa vivenda, construam o seu programa diário que deve ser respeitado. Inicialmente poderá haver alguma resistência, poderá dar mais trabalho, mas acreditem que com o decorrer dos tempos, se mantiverem algum rigor vos vai facilitar o vosso dia-a-dia. Também terão a vida facilitada, nomeadamente para jovens a partir dos 9, 10 anos se eles estiverem envolvidos na construção do programa diário. Eles passam a ser parte da tomada de decisão e o compromisso do cumprimento torna-se normalmente mais fácil.

Exemplo de um programa diário.

Horario	Tarefa	Obs
09.00	Levantar	
09.30	Pequeno almoço	
10.00	Actividades físicas	a)
11.00	Reforço alimentar	b)
11.05	Tempo académico (estudo leitura)	
12.30	Almoço	
13.00	Tempo creativo	c)
14.00	Ajuda nas tarefas domésticas	d)
15.00	Tempo Académico	
16.00	Lanche	
17.00	Tempo livre (Tv, Internet, Ipad)	e)
18.00	Actividades físicas	a)
19.30	Jantar	
20.00	Tempo livre (Tv, Internet, Ipad)	
21.30	Deitar	

- a) Sempre que possível estas actividades devem ser feitas ao ar livre, contudo até em casa elas poderão ser realizadas [como poderão ver neste link](#) que pode servir de vossa inspiração.
- b) Uma peça de fruta, um iogurte etc
- c) Desenhar, recortar, outros trabalhos manuais etc
- d) Limpar as casas de banho, aspirar, varrer, etc
- e) Pode ser com tarefas como por exemplo procurarem actividades físicas que gostem e possam fazer nesta fase de isolamento social.

## **Pais pensem nos filhos**

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 17 Março 2020 09:00

---

Finalmente para quem já joga basquete, para além de poder claramente melhorar a sua condição física, cria o hábito de treinar todos os dias, há várias propostas de poderem melhorar os fundamentos do basquete, nomeadamente o drible para quem tiver acesso a espaço livre. Relembro que uma parede pode ajudar muito no passe e na correcção do lançamento, nomeadamente da mão não dominante. Sejam criativos nos exercícios e aproveitem para melhorar os fundamentos

P.S. Agora durante esta fase provavelmente irei publicar mais do que um artigo por semana.