

Recreio diversão sem pressa

Trabalhamos nosso recreio conscientizando nossos alunos (as) a aproveitarem esse momento lúdico tão importante para um desenvolvimento infantil saudável, evitando comportamentos de pressa e fadiga.

Comer sem pressa, usar os espaços de lazer sem pressa, ir ao banheiro sem pressa e retornar para as salas sem pressa, sem correria, fará com certeza um diferencial para evitarmos comportamentos agitados.

Contribuindo desde já para uma vida serena

Ficar atento a rotina do horário de sono das crianças é fator principal para um bem-estar físico e mental.

A medicina recomenda que a criança mantenha em torno de dez a 12 horas de descanso por noite. Isso significa que ao dormir muito tarde esse período será encurtado e, poderá permitir o aparecimento de hiperatividade, cansaço, fadiga, distração, agressividade, irritabilidade, e até mesmo ocasionar obesidade e depressão infantil.

A melatonina (hormônio produzido no cérebro que é responsável por regular o sono), invade o corpo progressivamente a partir das 18 horas e, às 20 horas, atinge seu pico. Por esse motivo, colocar a criança para dormir nesse horário é, sem dúvida, um facilitador do descanso.

Um ambiente calmo e escuro permitirá também ao organismo uma maior produção de melatonina.

- *As telas estão em torno de nossas vidas: smartphone, televisão, computador, notebook, tabletes e etc., e as crianças estão em contato com esses equipamentos, mas é você responsável que irá estabelecer limites carinhosos para que o uso dos eletrônicos seja saudável nesta fase do desenvolvimento infantil.*
- *Converse e estipule com seu filho (a) sobre o limite de uso diário de cada equipamento com tela. Se você não passar o dia em casa poderá deixar escrito numa lousa ou em imãs de geladeira.*
- *Evite instalar equipamentos como televisão e computador no quarto da criança e não permita que ela durma com tablete ou smartphone por perto.*
- *Evite o uso de telas pelo menos uma hora antes de dormir, para que o cérebro fique finalmente sem estímulos.*

Contar uma história em família, ler um livro, rezar ainda são as melhores dicas para o sono chegar na hora certa.

CRB/SOEP

Serviço Orientação Escolar e Psicológica

rosabadr@gmail.com

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200013