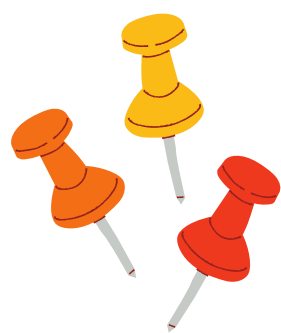


# DICAS PARA PAIS E EDUCADORES



Concluído o 1.º semestre letivo, muitas são as expectativas acerca dos resultados escolares dos nossos educandos. É certo que o SUCESSO ESCOLAR depende muito do envolvimento e motivação dos alunos, mas há muito que os pais e encarregados de educação podem fazer para promover o Sucesso Escolar. Ficam algumas dicas:



## 1. Estabeleça expectativas e objetivos elevados, mas realistas e razoáveis, acerca do desempenho académico do seu filho.

A melhor forma de fazer isto é comunicar ao seu filho que acredita no seu potencial. Negocie crises de confiança elogiando a persistência e o esforço e lide com as dificuldades enquanto permanece positivo acerca da escola e do desempenho escolar do seu filho.



## 2. Fale com o seu filho sobre a escola

Falar sobre a escola com o seu filho, diariamente, é uma forma dele compreender que o que se passa na escola é importante para si. Quando os filhos sabem que os Pais estão interessados na sua vida escolar, também levam a escola mais a sério.

## 3. Participe nas reuniões de pais e outras atividades da escola.

As crianças e os jovens têm uma melhor relação com a escola quando os Pais se envolvem na sua vida académica. Participar nas Reuniões de Pais que acontecem em cada semestre letivo é uma boa forma de se manter informado sobre a vida escolar do seu filho e o seu desempenho.



## 4. Proporcione um bom pequeno - almoço.

Um pequeno-almoço nutritivo prepara as crianças e os jovens para um dia de escola. As crianças e jovens que comem um bom pequeno-almoço têm mais energia e mais sucesso académico, têm menor probabilidade de estarem "com a cabeça no ar". O pequeno-almoço aumenta a concentração e a memória. Se, na correria matinal, estiverem atrasados, mande snacks de fruta, frutos secos, iogurte ou banana para a escola.

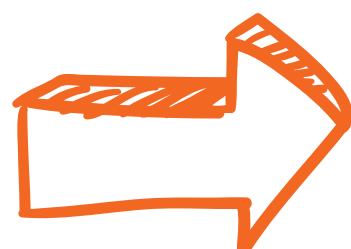


## 5. Garanta as condições para uma boa noite de sono.

As crianças e os jovens precisam de dormir bem para estarem atentos e prontos para passar o dia a aprender. A maior parte das crianças e jovens em idade escolar precisa entre 9 a 12 horas de sono à noite. A falta de sono pode causar irritabilidade ou um comportamento agitado e tornar mais difícil prestar atenção às aulas. Em dias de escola é importante existir uma rotina à hora do deitar que permita às crianças (e aos jovens) relaxar antes de ir dormir e desligar de estímulos como a televisão, os jogos ou a internet.



Para mais dicas...



# DICAS PARA PAIS E EDUCADORES

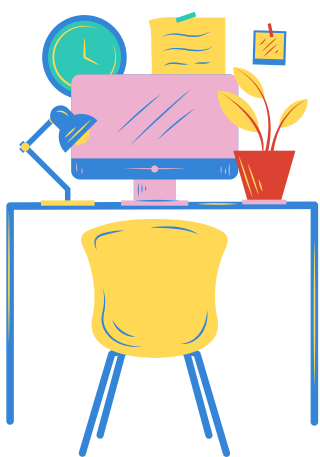


## 6. Promova competências de organização.



Nem sempre as competências de organização são ensinadas na escola, por isso o seu filho pode beneficiar se o ajudar a organizar o estudo e a gerir o tempo. Quando as crianças e os jovens são organizados conseguem focar-se e desperdiçar menos tempo com distrações. Ensine o seu filho a ter uma pasta/caderno/lista onde constem os TPC, os Testes e os Trabalhos das várias disciplinas. Fale com o seu filho sobre a importância de limpar e arrumar o seu espaço de estudo. Ensine o seu filho a utilizar um calendário e a fazer listas de tarefas, escolares e extra-escolares.

## 7. Ensine competências de estudo.



Ensine, desde muito cedo, competências de estudo ao seu filho e responsabilize-o pelo seu próprio estudo e aprendizagens. Essas competências fazem parte de hábitos de aprendizagem saudáveis que perdurarão ao longo de toda a vida. Conheça o calendário de trabalhos e testes do seu filho para o poder ajudar a preparar-se com antecedência. No caso de crianças pequenas, ajude-o a dividir grandes tarefas num conjunto de pequenas tarefas e grandes quantidades de matéria em pequenos conjuntos de informação que se tornem mais fáceis de gerir e menos assustadores. No caso de crianças mais velhas, ajude-as a determinar quanto tempo precisam para estudar cada disciplina e lembre-as de tirarem apontamentos nas aulas e de os reverem em casa. Relembre sempre o seu filho de fazer pausas entre períodos de estudo - fazer um intervalo é importante até para ajudar o aluno a processar e a recordar a informação.

## 8. Conheça o Regulamento e a Política de Saúde da Escola.



Os Regulamentos e Políticas da escola contêm aquilo que se espera do aluno e as consequências dos comportamentos indesejados, tal como os valores e regras de conduta da escola. É importante que as crianças e jovens saibam aquilo que se espera delas em contexto escolar e que essas expectativas correspondam àquilo que também é esperado delas em contexto familiar, de modo a percepcionarem ambos os contextos como seguros e interligados.

## 9. Dê importância à assiduidade.

Crianças e jovens doentes devem ficar em casa se tiverem febre, náuseas, vômitos ou diarreia. No caso de crianças pequenas que perderam o apetite, estão letárgicas ou muito agarradas ao adulto, que se queixam de dor ou simplesmente "não parecem elas" também devem ficar em casa por um dia ou dois. Caso contrário, é importante que as crianças e os jovens cheguem à escola a horas, todos os dias. Conheça a política de assiduidade da escola e peça ajuda aos Professores se o seu filho tiver que faltar vários dias seguidos. Evite que o seu filho se deite tarde em dias de escola, uma vez que a falta de sono também pode resultar em atrasos e cansaço matinal. Às vezes, as crianças ou os jovens não querem ir à escola porque têm problemas com os colegas, os trabalhos ou testes, ou mesmo com os Professores. Esta situação pode provocar sintomas físicos - como dor de cabeça ou de estômago. Se achar que há algum problema relacionado com a escola, fale com o seu filho (e talvez com o Professor) e tente compreender melhor a causa da ansiedade. O Psicólogo da escola também pode ajudar.



## | Referências |