

- ◆ Ensine às crianças as regras de segurança e acompanhe-as algumas vezes no percurso para a escola chamando a atenção para a necessidade de:

- ◆ Caminharem sempre do lado de dentro dos passeios;
- ◆ Respeitem a sinalização e atravessarem as vias sempre nas passeadeiras.

No automóvel:

- ◆ A utilização correta dos sistemas de retenção (cadeirinhas ou bancos elevatórios) é indispensável para transportar as crianças em segurança;
- ◆ Transporte sempre as crianças com menos de 12 anos de idade e altura inferior a 1,35 m, em cadeirinhas homologadas, adaptadas ao seu tamanho e peso e devidamente instaladas no veículo.

Na internet:

- ◆ Coloque o computador com acesso à internet numa divisão da casa onde todos passam a maior parte do tempo;
- ◆ Instale no computador uma ferramenta que filtre e bloqueie o acesso a determinados conteúdos (ex: violência, etc.);
- ◆ A participação numa rede social implica a partilha de informação, incluindo fotografias, que em mãos erradas pode ser perigosa.

SERVIÇO DE DEFESA DO CONSUMIDOR



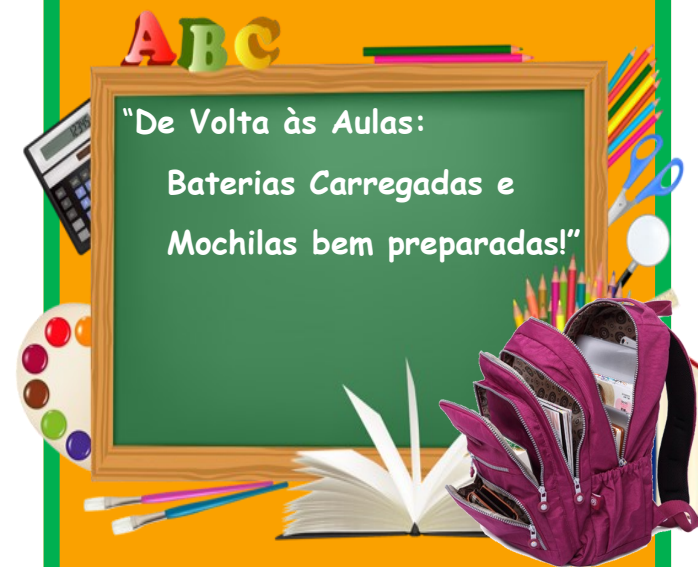
Assinala no teu calendário o dia 15 de março como o Dia Mundial dos Direitos do Consumidor e comemora este dia na tua escola!

SEDE

Rua da Boa Viagem,
Edifício Girassol, 36, 2.º andar
9060-027 Funchal
Telefone: 291 145 717
E-mail: sdcm@madeira.gov.pt
Site: <http://sdcm.madeira.gov.pt/>

ATENDIMENTO AO PÚBLICO

Loja do Cidadão - Balcão n.º 30
Horário: das 08h30 às 19h30
Posto de Atendimento ao Cidadão no Porto Santo



Secretaria Regional
da Inclusão e Assuntos Sociais
Serviço de Defesa do Consumidor



MATERIAL ESCOLAR

Para que não seja necessário esticar o orçamento:

- ◆ Dê prioridade à qualidade e durabilidade dos produtos;
- ◆ Prefira as borrachas, canetas e lápis tradicionais, sem aromas ou perfumes;
- ◆ Escolha dossiers e cadernos mais resistentes para que estes durem todo o ano escolar;
- ◆ Sempre que possível, opte por um consumo ambientalmente responsável, preferindo:
 - ◆ Cadernos, agendas e pastas em materiais reciclados;
 - ◆ Lápis produzidos com madeiras certificadas de reflorestamentos.

MOCHILA

- ◆ Escolha uma mochila adequada à estatura da criança (uma mochila vazia não deve pesar mais do que meio quilo);
- ◆ Prefira os modelos anatômicos, com alças largas e acolchoadas;
- ◆ A mochila deve estar bem colocada nos ombros para proteger as costas;
- ◆ As alças da mochila devem ser reguladas para que esta fique colocada acima das ancas da criança.

COMPUTADORES E TABLETS

- ◆ Na compra de:
 - ◆ Computador,
 - ◆ Tablet,
 - ◆ Telemóvel,
 - ◆ Máquinas calculadoras.
- ◆ Verifique se estes têm colocada, a marcação “CE” no equipamento - é obrigatória e significa que o produto está conforme com os requisitos legais aplicáveis;
- ◆ Atenção à rotulagem - melhores níveis de eficiência energética. Na dúvida aconselhe-se junto do profissional;
- ◆ Antes de comprar qualquer produto verifique se é possível a sua troca e/ou devolução e em que condições o vendedor se dispõe a fazê-lo;
- ◆ Guarde sempre o recibo de compra para efeitos de garantia.

VESTUÁRIO E CALÇADO

- ◆ Organize o guarda-roupa das crianças:
 - ◆ Verifique o que serve,
 - ◆ O que pode ser passado aos irmãos mais novos,
 - ◆ O que precisa de ser comprado.
- ◆ Na compra do vestuário a componente segurança também deve estar presente!

ALIMENTAÇÃO

A alimentação saudável em ambiente escolar é muito importante na prevenção da obesidade infantil.

- ◆ PEQUENO-ALMOÇO - refeição principal do dia – deve incluir leite ou iogurte, cereais de preferência integrais, pão de mistura e fruta da época.
- ◆ Caso a criança leve as refeições para a escola - os alimentos devem ser acondicionados em recipientes adequados que garantam a sua boa conservação.
- ◆ A nova Roda dos Alimentos constitui um bom guia para a escolha alimentar diária transmitindo, de forma simples, orientações para uma alimentação saudável.

SEGURANÇA

No regresso às aulas, a sinistralidade rodoviária é uma das prioridades a ter em conta: