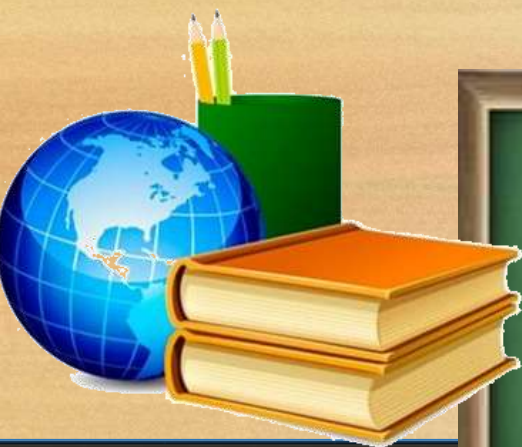




"De volta às aulas:
Baterias Carregadas e
Mochilas bem Preparadas!"



Para as crianças o início do ano letivo é uma alegria!



Para os pais há muito para organizar:

- Material escolar,
- Vestuário,
- Calçado,
- Deslocações,
- Alimentação...

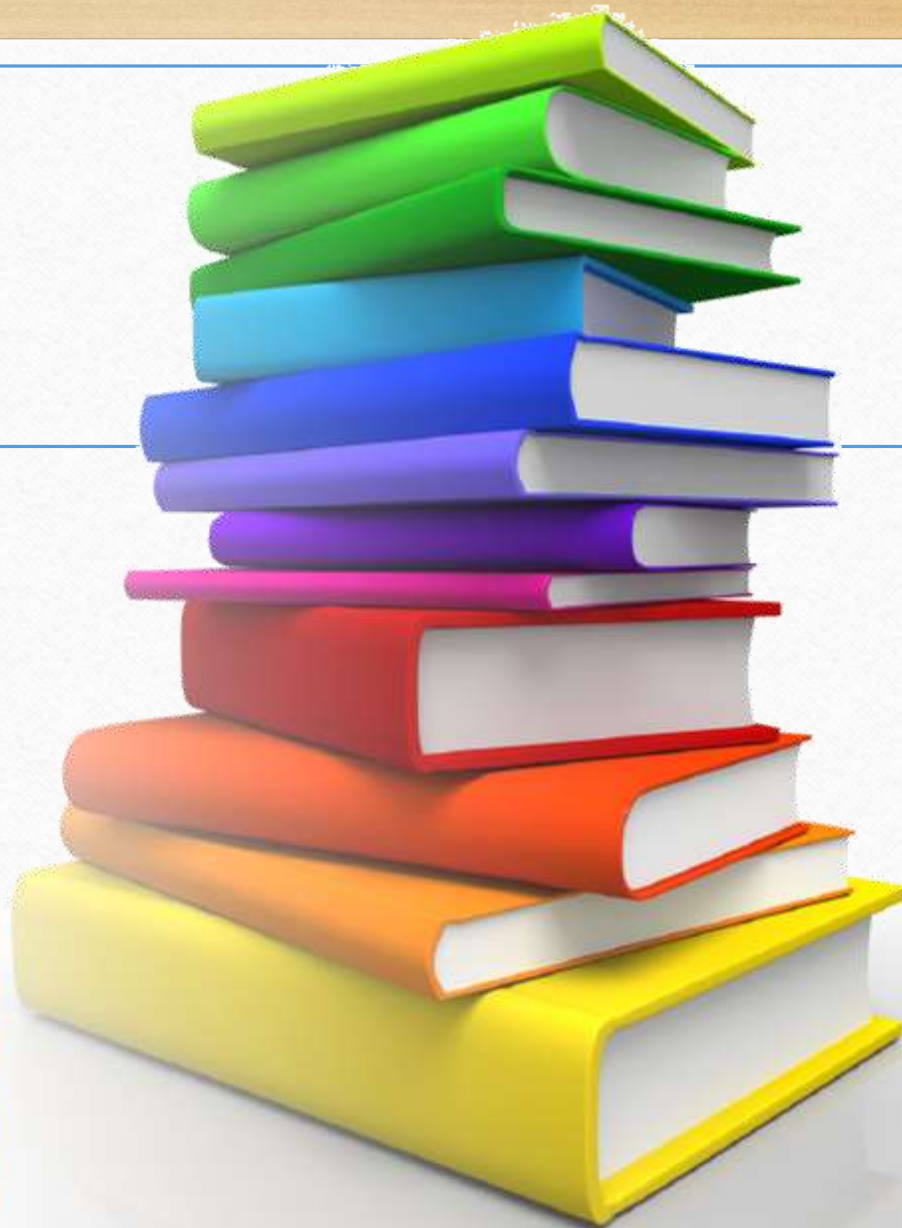
Neste regresso às aulas o Serviço de Defesa do Consumidor recomenda...

- **Para uma melhor gestão do seu orçamento:**
 - **Verifique se existe material** do ano letivo anterior em bom estado;
 - **Faça uma lista** do material escolar, envolvendo os filhos na elaboração dessa lista;
 - **Planeie as suas compras**, não se precipite.

Não compre por impulso!

MANUAIS ESCOLARES

Sempre que possível, reutilize os manuais escolares entre irmãos. Procure a troca de livros recorrendo a bancos de recolha e partilha gratuita ou compre manuais em segunda mão.



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;

NA UTILIZAÇÃO DA MOCHILA...

- A mochila e o respetivo conteúdo não devem exceder 10% do peso corporal da criança;
- Explique à criança porque razão a mochila nunca deve ser transportada na mão ou num só ombro.



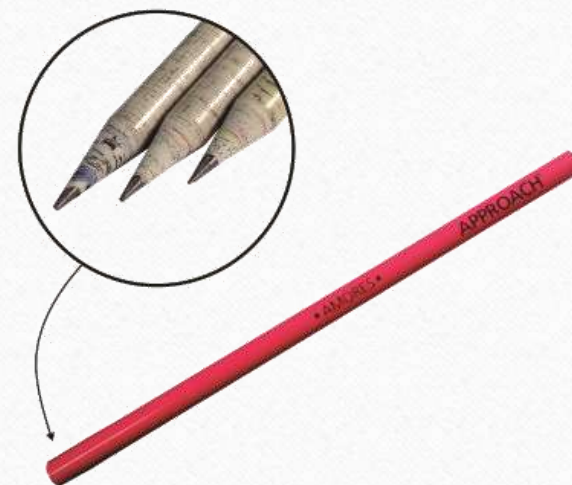
MATERIAL ESCOLAR



- 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.

MATERIAL 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.



EQUIPAMENTO ELÉTRICO

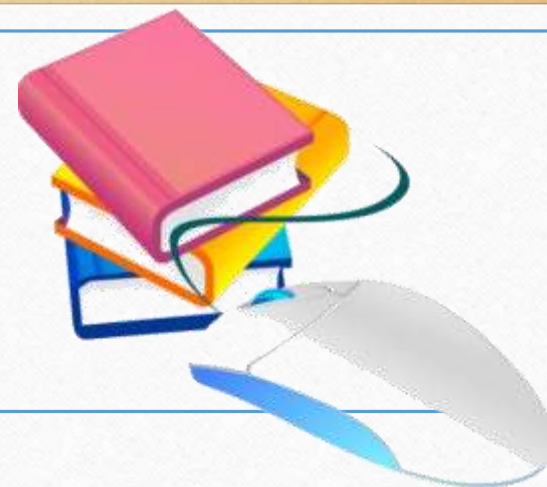


Na compra de:

- Computador,
- Tablet,
- Telemóvel,
- Máquinas calculadoras.

Verifique se estes têm colocada, a “marcação **CE**” no equipamento.

A marcação CE 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;
- Salvo nas situações de mau uso, quando o produto apresente defeitos dentro do prazo de garantia de **2 anos**, deverá contactar o vendedor para que este proceda à reposição da conformidade.

VESTUÁRIO



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



- Atenção à roupa com cordões - para proteção das crianças, evite comprar este tipo de roupa.
- Dê preferência a roupas que permitam às crianças deslocarem-se e brincarem em segurança.

Anualmente, registam-se em todo o mundo acidentes causados por cordões fixos e deslizantes no vestuário para criança, com consequências graves e por vezes fatais.

CALÇADO



Na compra do calçado recomenda-se que:

- A criança experimente o calçado, andando pela loja durante alguns minutos;
- Verifique se existem irregularidades (nós, costuras, etc.) que possam causar desconforto ou algum tipo de lesão;
- Não se devem utilizar sapatos de outras crianças, uma vez que estes ficam com a forma do pé de quem os calça, e cada pessoa desgasta os sapatos de forma diferente.



ALIMENTAÇÃO

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



A nova Roda dos Alimentos

- Constitui um bom guia para a escolha alimentar diária transmitindo, de forma simples, orientações para uma alimentação saudável, isto é:



- **Completa** - com ingestão de alimentos de cada grupo e de, pelo menos, 1,5 litro de água diariamente;
- **Equilibrada** - ingerindo uma quantidade de alimentos proporcional ao tamanho do grupo, respeitando o número de porções recomendado;
- **Variada** - comendo alimentos diferentes dentro de cada grupo.

PEQUENO-ALMOÇO



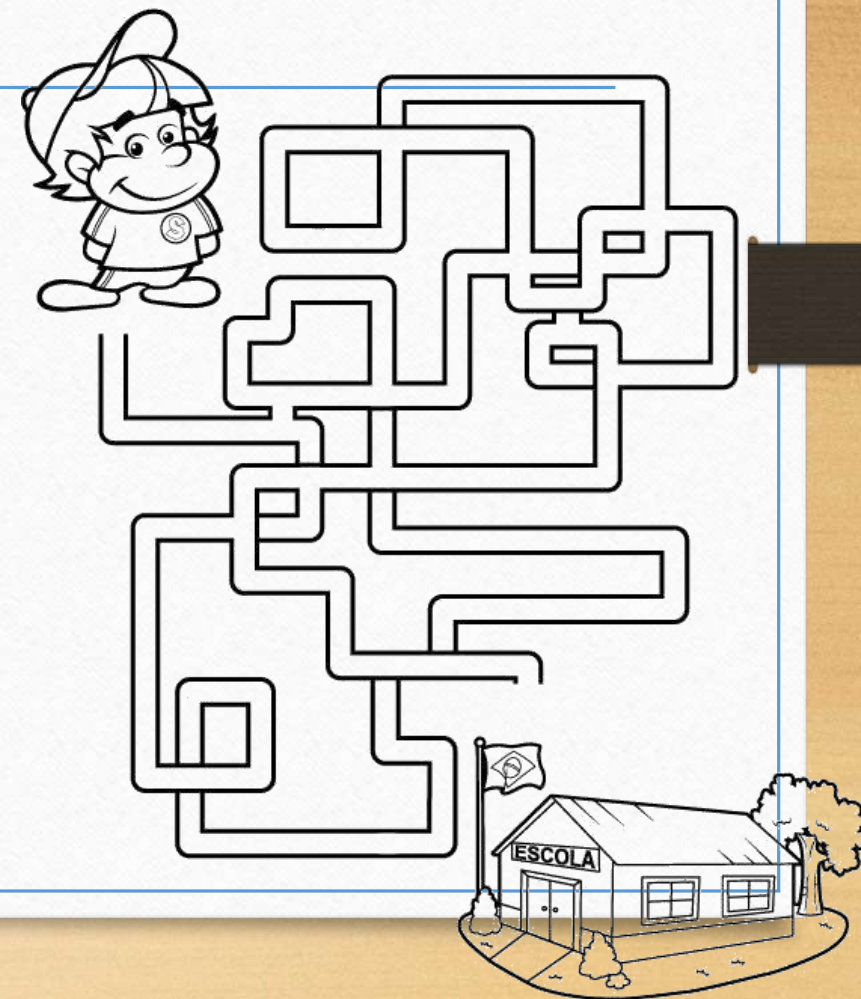
- Refeição principal do dia – deve incluir leite ou iogurte, cereais de preferência integrais, pão de mistura e fruta da época.
- Caso a criança leve as refeições para a escola - os alimentos devem ser acondicionados em recipientes adequados que garantam a sua boa conservação.

DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA



DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA

- No regresso às aulas, a redução da sinistralidade rodoviária é uma das prioridades a ter em conta.
- 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;
 - Respeitarem a sinalização e atravessarem as vias sempre nas passadeiras;
 - Conhecerem as regras e boas práticas na entrada e saída dos transportes públicos.



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.



O Serviço de Defesa do Consumidor lembra:

- A entrada e a saída do veículo devem ser sempre efetuadas do lado do passeio;
- As crianças nem sempre são visíveis pelos espelhos do veículo!
- As manobras, nomeadamente a de marcha- -atrás, devem ser realizadas com especial cuidado.



INTERNET

- Para garantir a utilização da internet com segurança e dotar as crianças das competências e ferramentas necessárias para beneficiarem em pleno do mundo digital...



...Serviço de Defesa do Consumidor recomenda:

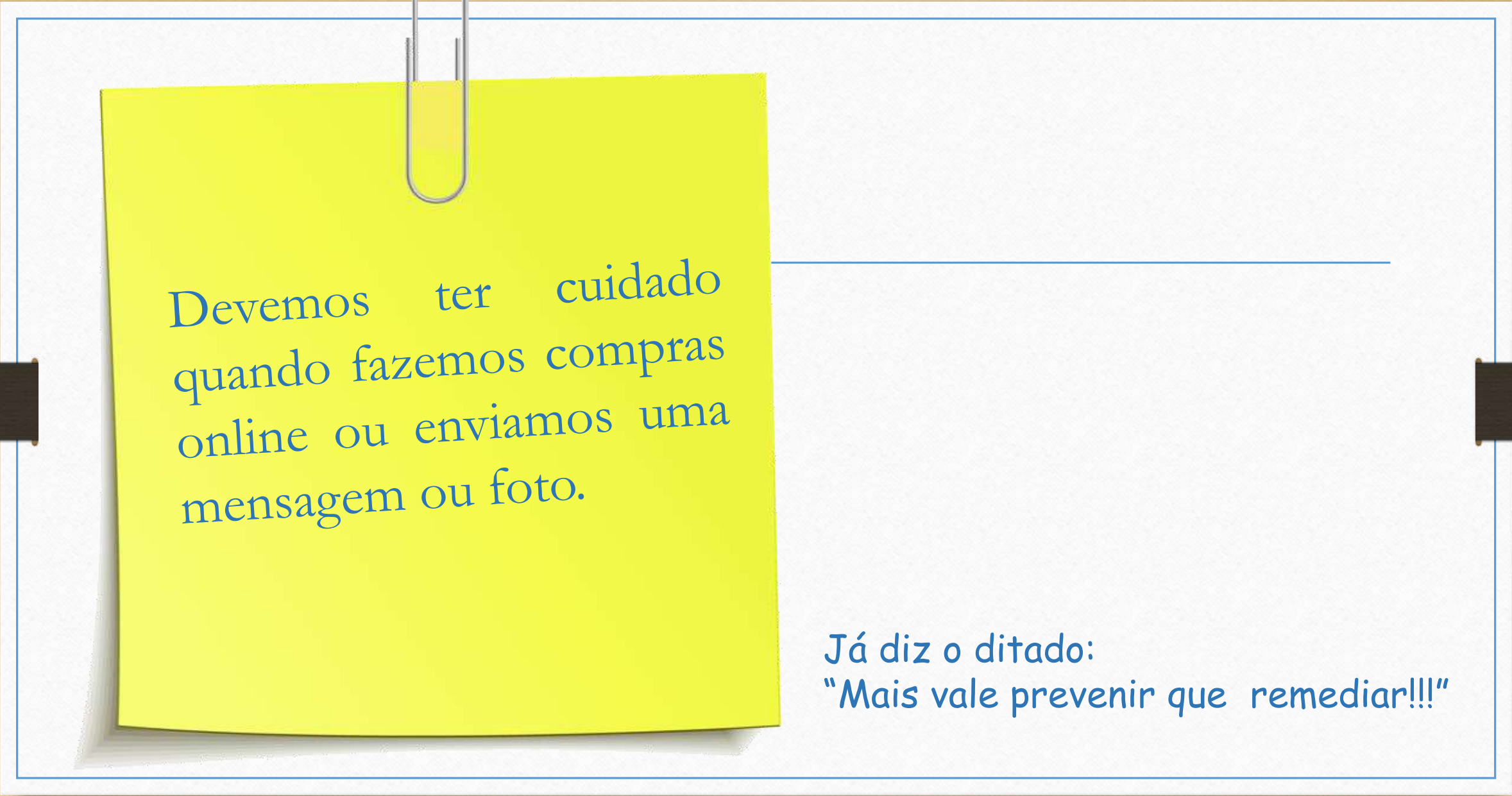
- Coloque o computador com acesso à internet numa divisão da casa onde todos passam a maior parte do tempo;
- Instale no computador uma ferramenta que filtre e bloqueie o acesso a determinados conteúdos (ex: violência, etc.);



...Serviço de Defesa do Consumidor recomenda:

- Utilize a internet em conjunto com as crianças, para de algum modo conhecer as suas habilidades e preferências;
- A participação numa rede social implica a partilha de informação, incluindo fotografias, que em mãos erradas pode ser perigosa. Por isso, sensibilize os seus filhos para esta realidade, nomeadamente para nunca disponibilizarem a sua morada, telefone e outros dados pessoais.





Devemos ter cuidado
quando fazemos compras
online ou enviamos uma
mensagem ou foto.

Já diz o ditado:
"Mais vale prevenir que remediar!!!"

Para ti que vais iniciar mais um ano letivo...

- Sabias que tens **direitos** que se encontram previstos na lei?
- Conheces bem esses **direitos** ou já ouviste falar deles?
- Sabias que, apesar de muito jovem, **já és um consumidor?**

