



DICAS PARA UM BOM COMEÇO ESCOLAR

Serviço do Consumidor

UM BOM REGRESSO À ESCOLA

UM REGRESSO COM ENTUSIASMO E CUSTOS MODERADOS

O regresso à escola, se não for bem planeado, poderá ser um motivo de preocupação e tensão. Voltam os horários, as obrigações, a luta para levar os miúdos, já desabitutados, à escola e, para além de tudo isto, as sempre e cada vez mais temíveis despesas escolares.

Como transmitir entusiasmo a si e à sua família e não gastar uma fortuna?

Seguem várias DICAS:



1. DEIXE O SEU FILHO PARTICIPAR NAS COMPRAS E NO PLANEAMENTO DO ORÇAMENTO RELATIVO AOS GASTOS ESCOLARES

Quando estiver a fazer o orçamento, inclua o material escolar, os livros, roupas e calçado. É importante para o desenvolvimento da criança que esta sinta que faz parte do processo. Depois de estabelecido o orçamento, deverá cumprir os limites determinados, mesmo que os seus filhos o pressionem para comprar algo que não estava definido.



2. ESTEJA ATENTO AOS PREÇOS.

- Ao comprar material escolar num supermercado, não procure apenas nas prateleiras que estão na sua linha de visão. Normalmente, os preços mais acessíveis estão nas prateleiras mais baixas ou mais altas, de forma a tornar acessível os bens mais dispendiosos.
- Tenha em atenção as promoções, sendo que deverá ser indicado sempre o preço mais baixo praticado nos últimos 90 dias, bem como, a data de início e fim da redução de preço.
- Nas compras *online*, não se esqueça dos portes de envio, pois podem ser demasiado elevados, anulando o efeito da poupança pretendida.



3. COMPRE OBJETOS EM SEGUNDA MÃO E VENDA AQUELES QUE JÁ NÃO USA

Opte por doar ou vender bens que já não use e que estejam em bom estado. Sempre que possível, adquira objetos em 2.º mão.

4. REUTILIZAÇÃO DE MATERIAIS

- Procure nas mochilas, estojos e armários, o material escolar que ainda pode ser reutilizado, colocando-os no grupo de materiais a serem utilizados durante o ano letivo.
- Os bens sem utilidade, devem ser encaminhados para reciclagem sempre que possível. Esta triagem deverá ser feita em conjunto com as crianças, de forma a consciencializá-las para a importância da reutilização e a preservação do meio ambiente.



5. ESCOLHA UMA MOCHILA ADEQUADA

- Para evitar lesões associadas a postura incorreta, é fundamental escolher uma mochila adequada ao seu filho. As crianças devem estar com os pais no momento da compra, para que possam verificar se o tamanho se adequa à sua estatura. É recomendado que as alças fique sempre acima das ancas.
- Verifique, também, se a mochila não pesa mais de meio quilo quando está vazia.
- Arrume o material: coloque o que é mais pesado, como os livros, na vertical e o mais perto possível das costas e procure repartir de forma equilibrada os restantes objetos.
- Verifique o peso total da mochila. Se ultrapassar 10% do peso da criança, prefira um equipamento com rodas, com pega regulável à sua altura.



6. ELABORE UM PLANO DE REFEIÇÕES SEMANAL E ORGANIZE OS LANCHES

Para facilitar a gestão do dia-a-dia, opte por fazer ementas semanais, contemplando os lanches que as crianças levam para a escola. A tarefa não só facilita a ida às compras e a preparação das refeições, como permite planejar de forma mais equilibrada e saudável a dieta de toda a família.

7. ORGANIZE O ESPAÇO DE ESTUDO

Um espaço limpo e organizado é meio caminho andado para uma maior motivação de estudo.

Retire os materiais do ano passado que já não são necessários ou organize tudo por ordem cronológica, uns dias antes do início das aulas.

A secretária onde o seu filho estuda e faz os trabalhos de casa está abandonada há uns meses? Provavelmente cheia de “tralha” do ano passado e de brinquedos espalhados.

Ponha ordem no espaço uns dias antes do início das aulas: brinquedos arrumados nos sítios, livros velhos guardados ou doados, livros novos e material escolar nas gavetas.

A organização é amiga dos bons começos e olhar para o local de trabalho ordenado ajuda à mentalização para os tempos que se avizinham.



8. AJA COM CALMA E COM A DEVIDA ANTECEDÊNCIA

Mesmo que falte uma ou duas semanas para o início das aulas, não pense que ainda sobra muito tempo.

Comece gradualmente a tentar que volte à antiga rotina. Em vez de obrigar a ir para cama a determinada hora, experimente acordar a criança um pouco mais cedo. O horário do sono regula-se pelo despertar.

Lembre-se sempre que se para um adulto já é difícil entrar na rotina, para uma criança torna-se o dobro dos trabalhos, pelo que deverá ser o bom exemplo, mostrando calma e resiliência ao entrar na rotina.

9. FALE COM OS SEUS FILHOS

Em caso de dificuldade das crianças em entrar na rotina, tente ouvi-los e perceber os seus motivos. Fale com naturalidade tanto dos deveres, como das brincadeiras e do recreio.



10. TENHA EM CONTA OS IMPREVISTOS

- Prepare, com antecedência, as opções que tem para possíveis imprevistos. Greves, dias de doenças, ou reuniões que se prolongam até depois da hora de ir buscar as crianças, entre outras possibilidades.
- Prepare, com antecedência, o contacto com *baby-sitters*, familiares ou amigos que possam assegurar nestes imprevistos.

11. REORGANIZE A ROTINA EXTRACURRICULAR

Depois da escola (e do trabalho) deve guardar algum tempo na sua agenda para trabalhos de casa e atividades extracurriculares, mas também para brincadeiras e momentos em família.

O ideal é conseguir conciliar os seus compromissos, com programas lúdicos e ainda garantir tempo de descanso.

BOM REGRESSO À ESCOLA!





“BOM REGRESSO À ESCOLA”

DRAS - Direção Regional da Cidadania e dos Assuntos Sociais

Rua do Esmeraldo nº 64

9004-554 Funchal

Email: dras@madeira.gov.pt

Telefone: 291 145 717

<https://www.madeira.gov.pt/dras/Estrutura/DRAS/Contactos>