

DRS deixa recomendações para o início do ano lectivo

ANDREIA CORREIA
andreiac@dnoticias.pt

A Direcção Regional da Saúde (DRS) assinalou o regresso às aulas com algumas recomendações dirigidas às crianças/jovens, mas também aos pais e tutores.

Entre as sugestões deixadas aos alunos a DRS refere que estes devem adoptar comportamentos e hábitos de vida saudáveis, defender os seus direitos e cumprir os seus deveres, esforçar-se e valorizar conquistas, assim como reforçar as relações positivas, mas também a saber distanciar-se das pressões negativas.

Ter consciência dos limites que deve respeitar, capacitar-se e procurar apoio, se for necessário, para tomar decisões mais adequadas e a saber dizer não.

Por fim, aconselha a tomar o pequeno-almoço logo após acordar, beber água e fazer uma alimentação saudável.

Aos pais e tutores é sugerido criar uma boa relação afectiva com os filhos, promover uma boa gestão dos tempos livres dos filhos, assim como procurar conhecer os ambientes preferidos, os amigos e como ocupam o tempo livre.

Estabelecer regras claras, adequadas e consistentes apresentando-as desde o início também é um ponto que a DRS realça.

Entre as recomendações está o facto dos pais/tutores serem um modelo para os filhos, por isso devem adoptar hábitos de vida saudáveis e manterem-se atento às práticas escolares, desportivas e comportamentais dos filhos, procurando ajuda de um profissional de saúde, se necessário.

A concluir, os pais devem criar laços fortes, apoiar e orientar os alunos para que consigam aproveitar os momentos em família.