



Rotina pra que te quero

Disciplina para o cumprimento das tarefas garante o bom humor dos pequenos. E o seu também!

Organizar o dia a dia das crianças é melhor para elas. Acredite! Por mais que o rigor possa parecer ruim, elas terão uma vida mais saudável e um melhor crescimento. E isso inclui, claro, ter tempo para brincar. A proposta é administrar o tempo da criança de uma maneira mais produtiva. Ordem sim, mas com equilíbrio e diversão. Então, vamos lá!

A primeira dica é envolver a criança na elaboração da sua própria agenda, que deve ser clara e objetiva, de preferência, exposta em um mural ou em uma folhinha presa na geladeira da casa. A criança precisa entender o que está escrito ali. Você pode usar imagens e desenhos para facilitar a compreensão. Organize tudo preenchendo a semana com todas as atividades: escola, curso de idiomas, assistir televisão, fazer exercícios de casa, brincar, estudar, almoçar, lanchar, dormir, etc. Estabeleça horários para cada atividade. Isso faz com que a criança tenha disciplina e se adapte bem às regras.

À noite, ajude seu filho a organizar algumas coisas para o dia seguinte, como por exemplo, o uniforme e o material escolar. A organização do quarto antes de dormir também é importante para criar bons hábitos.

Outro ponto importante é equilibrar e organizar a alimentação de seu filho, buscando um cardápio saudável e nutritivo, ainda mais porque ele está em fase de crescimento. Comidas saudáveis em horários regulados ajudam no bem-estar e no desenvolvimento da criança.

E que tal criar recompensas para várias atividades realizadas corretamente e dentro dos horários estabelecidos? Pense no que seu filho mais gosta e boa rotina para vocês!