

opinião

Você está preparado para o retorno das aulas de seus filhos?

Christian Barbosa

Chegou ao fim mais um período de férias, é o momento de retomar a rotina. No entanto o grande problema desse período não é apenas a questão da matrícula, uniforme e material escolar, que por natureza geram correria, gastos e estresse, mas tem também o dia a dia escolar, com as lições, trabalhos, provas etc.

Uma das grandes preocupações das mães é como organizar a vida escolar dos filhos e como fazer com que as crianças iniciem os bons hábitos de planejamento e organização. A resposta para isso é, em primeiro lugar, não transforme a administração do tempo e a ordem em uma atividade chata ou complexa. Ela deve ser uma tarefa gostosa e que não se torne uma rotina para os filhos. Aliás, quando bem feito, esse planejamento ajuda também a aumentar a interação familiar.

Para crianças acima dos 11 anos de idade, recomendo que seja utilizada a tecnologia como forma de envolvê-los. Toda criança a partir dessa idade já deve ser um heavy user de Facebook, Twitter, jogos online, e-mail, entre outros. Então, por que não colocar a agenda escolar e os afazeres na internet também? Você pode usar o Neotriad ou Google Calendar para isso.

Para ajudar, selecionei o que deve ser colocado nessa agenda:

1 – Agende os compromissos fixos: horário das aulas (compromissos), data de provas, data de atividades extracurriculares com dia fixo (inglês, natação, etc.) e aniversário dos colegas, passeios escolares, festas;

2 – Atividades antecipadas: estimule seu filho a criar uma tarefa com dois a três dias de antecipação à data do evento principal. Por exemplo: se ele vai ter prova de História na quinta-feira, marque uma tarefa para a segunda-feira: “estudar para prova de História”, e assim por diante com trabalhos e outras atividades. Se a matéria para estudar for muito grande, divida em mais de um dia;

3 – Estimule a centralização: quando ele voltar da

escola, a primeira ação é passar tudo o que as professoras enviaram de atividades, trabalhos, compras e material. Isso ajudará na organização para que ele não se perca com as datas;

4 – Delegar tarefas para os pais: se a professora solicitar uma foto dos avós para ele levar à escola, ele precisará ir no sistema, criar uma tarefa e delegar para a mãe com antecedência. Desta forma, você ficará sabendo o que precisa fazer antes da hora e ele criará a responsabilidade de delegar, entendendo que ele é o responsável pelo resultado final (entrega).

As mães também precisam compartilhar a agenda do filho com as delas, assim tudo o que ele anotar será monitorado. Inclua também o pai nessa atividade, ele precisa estar ciente do que acontece e ter condições de realizar algumas das tarefas agendadas.

Ao estimular os filhos logo cedo, eles criam bons hábitos que os ajudarão na vida profissional. Já para quem tem crianças pequenas (a partir dos 4 anos), a técnica também funciona, mas, neste caso, você precisa criar um quadro e colocar no quarto delas para estimular esse “planejamento visual”.

A realização deste projeto familiar, além de eficaz, é uma ótima oportunidade de aproveitar o tempo ao lado dos filhos. Organize-se e boa volta às aulas!

** Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100. Autor dos livros "A Tríade do Tempo", "Você, Dona do Seu Tempo", "Estou em Reunião", coautor de "Mais Tempo, Mais Dinheiro" e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais recente obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo" (www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br)*



paulo coelho

Sabendo esperar

De vez em quando, o combate é interrompido. Não adianta provocar a luta: é necessário ter paciência, esperar que as forças entrem novamente em choque.

No silêncio do campo de batalha, o guerreiro escuta as batidas de seu coração. Repara que está tenso. Que tem medo.

O guerreiro faz balanço de sua vida; vê se a espada está afiada, o coração satisfeito, a fé incendiando a alma. Sabe que a manutenção é tão importante quanto a ação.

Sempre tem algo faltando. E o guerreiro aproveita os momentos em que o tempo se detém, para equipar-se melhor.



reflexões

"É certo que todos os tempos são bons para o exercício da caridade; mas estes dias da Quaresma a isso nos exortam de modo especial" (São Leão Magno)

"Quem ora, salva-se; quem não ora, condena-se" (Santo Afonso Maria de Ligório)

DIÁRIO DE SOROCABA

Diretor Executivo: Maurício de Luca

Editor Responsável - Cláudio Grosso

Fundado em 6 de julho de 1958

Fundadores:

Vitor Cioffi de Luca e Thereza Conceição Grosso de Luca (1958-1998)

Diretor - Fernando de Luca Neto (1978 - 1996)

Redação, administração, publicidade e assinaturas
Rua da Penha, 609 - CEP 18010-900
Fone: 3224-4123 - Sorocaba - SP
e-mail - Redação: reportagem@diariodesorocaba.com.br
e-mail - publicidade: comercial@diariodesorocaba.com.br
www.diariodesorocaba.com.br
Editoração e impressão – NG editora jornalística Ltda. ME

As matérias assinadas não refletem necessariamente a opinião do jornal.

EDITORIAL

A saúde em primeiro lugar

Uma vez mais a emergência provocada pelo surto do zika está expondo como é grande a vulnerabilidade do sistema de saúde brasileiro. Não é de hoje que se discute o atendimento médico-hospitalar, público e privado, mas o fato é que pouco se investe em prevenção como se deve. Tudo sempre é feito na base do mais ou menos, deixando-se de lado a implantação de uma verdadeira política pública de saúde.

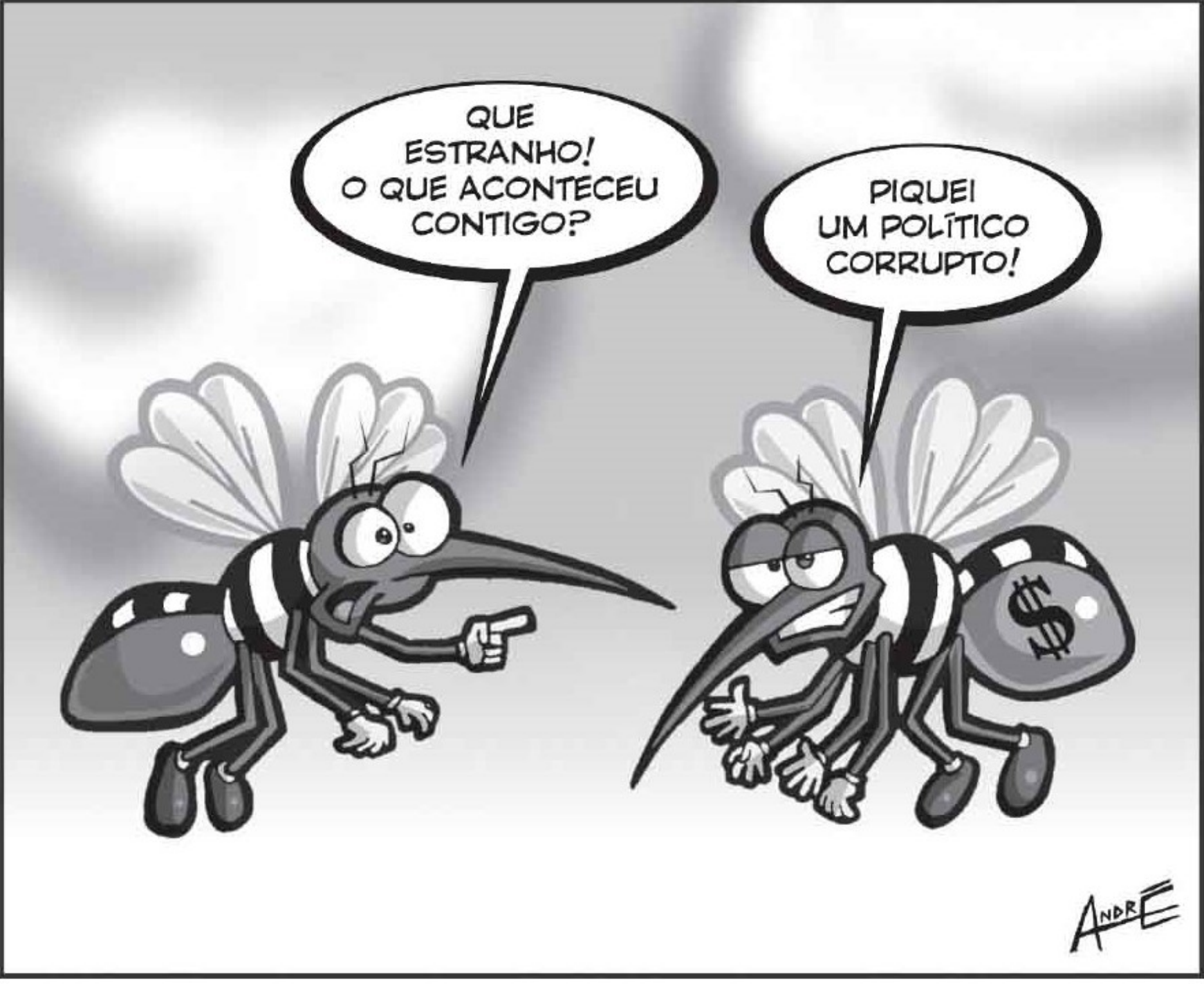
A mania é cuidar mais da doença do que da saúde propriamente dita. Os governantes sabem disso, mas não mexem uma palha para reverter a situação, adotando uma ampla reformulação sobre tudo aquilo que existe e que não funciona a contento. Se a saúde fosse cuidada antes de tudo, inclusive com o saneamento básico atendendo a todos os brasileiros, certamente não teríamos

no País pacientes crônicos que se multiplicam da noite para o dia.

É urgente, portanto, com a ameaça mais uma vez trazida pelo Aedes aegypti, aproveitar este momento para encarar de frente essa questão, unindo em torno de objetivos comuns os mais diversos agentes que atuam na saúde: governos, órgãos públicos em geral, seguradoras, operadores, médicos, hospitais, empresas e a população, até porque não adiantará muita coisa apenas preparar médicos e hospitais para vencer a doença. É com a prevenção em primeiro lugar que as coisas funcionam em países como Estados Unidos, Inglaterra e Japão. É preciso investir muito mais em cientistas e pesquisadores. Vacinas precisam ser descobertas e produzidas em alta escala. Enfatizamos que o mais importante de

O que precisamos no Brasil é de um planejamento inadiável que possa garantir a saúde, e não simplesmente de planos isolados para combater as doenças que não param de proliferar por todos os lados

Mais do que nunca, o que precisamos no Brasil é de um planejamento inadiável que possa garantir a saúde, e não simplesmente de planos isolados para combater as doenças que não param de proliferar por todos os lados. Esse é o grande desafio que o Brasil e os brasileiros têm pela frente.



ponto de vista

Casa comum, nossa responsabilidade

Dom João Inácio Müller

“Quero ver o direito brotar como fonte e correr a justiça qual riacho que não seca” (Amós 5,24). Eis o desejo de Deus, pela boca do Profeta Amós. E isso é possível? Sim, é possível! Deus nos criou, criou a Mãe Terra capaz de alimentar todos os seus filhos, e com saúde. Parece-me que nós, pessoas, estamos vivendo contra a lógica da vida: não cuidamos do mundo, nossa casa comum, não cultivamos o jardim de Deus.

Neste ano de 2016, celebramos uma Campanha da Fraternidade Eclesiástica, com o tema “Casa Comum: nossa responsabilidade” e o lema “Quero ver o direito brotar como fonte e correr a justiça qual riacho que não seca”. O objetivo geral desta Campanha da Fraternidade é assegurar o direito ao saneamento básico para todas as pessoas e empenhar-nos, à luz da fé, por políticas e atitudes responsáveis que garan-

tam a integridade e o futuro de nossa Casa Comum (TB, 26).

O saneamento básico é um direito humano fundamental, e requer a união de esforços de todos; inclui os serviços públicos de abastecimento de água, o manejo adequado dos esgotos sanitários, das águas pluviais, dos resíduos sólidos, o controle de reservatórios e dos agentes transmissores de doença (TB, 32).

Alguns dados para você se sensibilizar, buscar mais informações e criar novos hábitos:

- O maior problema do saneamento básico, hoje, é a fome;
- Uma criança morre a cada 2,5 minutos por não ter acesso à água potável, por falta de redes de esgotos e por falta de higiene;
- 18% da população brasileira ainda não têm acesso à água tratada. Mais de 100 milhões de brasileiros não possuem coleta de esgotos;

- No mundo, um bilhão de pessoas faz suas necessidades a céu aberto;

- Na América Latina, as pessoas têm mais acesso aos celulares do que aos banheiros.

O saneamento básico não é um detalhe na vida. É necessidade imperativa para que nós, filhos de Deus, possamos ter a vida saudável que Deus quer para todos. Por isso, nosso Papa Francisco insiste tanto no direito aos três “T”: terra, trabalho e teto.

A Campanha da Fraternidade 2016 propõe um olhar mais amoroso para o planeta e para a natureza, criando, assim, uma consciência fraterna e lembrando que nossos recursos são limitados e precisamos cuidar bem deles para que possamos viver bem. Cuidemos do ambiente e das pessoas!

Dom João Inácio Müller é bispo da Diocese de Lorena (SP) e articulista da Revista Canção Nova



DS informações

CRESCIMENTO DA OBESIDADE 1

Preocupada com a obesidade infantil, que cresceu 32,25% nos últimos 15 anos no mundo todo, a deputada estadual Maria Lúcia Amary (PSDB) criou uma CPI na Assembleia Legislativa para investigar a elevação do número de casos no Estado. A comissão de investigação será formada por oito deputados efetivos e oito suplentes, com representação de oito partidos. Estão entre os membros representantes do PSDB, do PT, do PSB, do PMDB, do PSC, do PP, do PHS e do PTN. Ela terá 120 dias para concluir a investigação. “Queremos saber como está o quadro especificamente em São Paulo, para definir medidas urgentes de combate. A Organização Mundial da Saúde divulgou um alerta no final de janeiro. Para ela, a obesidade infantil é um pesadelo, principalmente para o Brasil”, disse a deputada.

CRESCIMENTO DA OBESIDADE 2

Uma pesquisa do Ministério da Saúde brasileiro apontou que 32,3% das meninas e meninos menores de dois anos tomam refrigerante e suco de caixinha e 60,2% deles comem bolacha recheada, biscoitos e bolos prontos, números que espantaram os especialistas. “Nós também ficamos assustados”, disse Maria Lúcia Amary. Para o endocrinologista Waldir Coutinho, que preside a World Obesity Federation (com profissionais de mais de 50 países), o Brasil pode se tornar o mais obeso do mundo em 15 anos.

RAUL NO PÁREO

Na tarde deste sábado (20), às 15 horas, o PSOL Sorocaba estará realizando um encontro para o lançamento da pré-candidatura do deputado estadual Raul Marcelo à Prefeitura de Sorocaba nas eleições municipais deste ano. O encontro será realizado na sede do Estrada de Ferro Sorocabana, na Rua Dr. Álvaro Soares, 208, Centro. Para Marco Antônio Moraes, presidente do PSOL local, “com esse evento, o partido dá o pontapé na construção de uma alternativa política para a cidade, uma nova forma de gestão, com caráter popular”. Segundo Marco Antônio, “o PSOL participará destas eleições com possibilidades reais de conquistar a Prefeitura; o partido será uma opção de mudança à atual gestão da cidade”.

IMPOSTÔMETRO: R\$ 300 BI (1)

O Impostômetro da Associação Comercial de São Paulo (ACSP) atingirá a marca de R\$ 300 bilhões nesta sexta-feira (19), às 20h55. O montante corresponde ao total de impostos, taxas e contribuições pagos pelos brasileiros desde o começo do ano. Em 2015 esse valor foi registrado também em 19 de fevereiro. Para o presidente da ACSP e da Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo (FACESP), Alencar Burti, o fato de a arrecadação estar crescendo menos evidencia a necessidade urgente do governo começar a controlar seus gastos.

IMPOSTÔMETRO: R\$ 300 BI (2)

“Para equilibrar suas contas, o governo insiste em aumentar impostos, mas não se empenha em reduzir gastos. Essa falta de compromisso com o controle fiscal, inclusive, motivou mais um rebatimento da nota de risco do País. Por isso, é imprescindível que se abandonem iniciativas de elevação tributária - o que só aprofundaria a recessão. É preciso racionalizar os gastos e realizar as reformas”, diz Burti, que complementa: “Aumentar impostos num momento de retração simplesmente não é viável”.