

O PAPEL DOS PAIS

# 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, do uniforme e do material escolar, que, por natureza, geram correria, gastos e estresse, mas 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 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 de 11 anos, recomendo que seja utilizada a tecnologia como forma de envolvê-las. 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 o 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 ao 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 é o responsável pelo resultado final (entrega).

As mães também precisam compartilhar a agenda

do filho com a 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 quatro 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, especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade; maistempo.com.br*

## O papel do professor diante de um aluno com deficiência

Natália Cardenuto

O reinício das aulas sempre traz para os professores a ansiedade pela chegada de novas turmas. É natural, e todos os professores passam por isso, sejam eles "marinheiros de primeira viagem" ou veteranos. E essa ansiedade pode aumentar quando ele sabe que haverá uma criança com deficiência na sua turma. "Vou conseguir dar conta deste e dos outros alunos? Será que vou conseguir ensiná-lo? E se ele for agressivo?" São questionamentos normais de todos os educadores.

Calma! Afinal, tudo que é novo causa desconforto e insegurança. Mas receber um aluno com deficiência é um desafio que poderá se converter em um presente recheado de aprendiza-

gem. Seguem algumas dicas:

• Busque conhecimento

Saber que tipo de deficiência tem o aluno, buscar entendê-la um pouco mais e pesquisar sobre os desafios típicos trazidos por aquela deficiência é muito importante. Vale ressaltar que, além da deficiência, há um indivíduo e, por isso, é essencial respeitar sua particularidade.

• Crie vínculo

É importante o professor ter em mente que a relação que for estabelecida com aquele aluno especial é o que determinará o comportamento do mesmo no decorrer do ano. Muitos alunos com deficiência se adaptam às escolas quando percebem que são aceitos, compreendidos e conseguem aprender na es-



cola. Nenhuma pessoa fica bem onde se sente excluída, incompreendida ou rejeitada.

Prepare a turma para as diferenças

Faça uma dinâmica em

grupo com os alunos para que eles se conheçam. Aproveite esse momento para conversar sobre as diferenças entre alunos, sobre as qualidades e competências de

cada um.

É preciso explicar para todos que cada situação é única e nem sempre as atividades serão idênticas. Converse sobre as diferenças, mas jamais coloque o aluno deficiente no papel de "coitadinho". É essencial lembrar que todos podem aprender dentro de suas limitações.

• Planeje-se

Para que a inclusão aconteça de forma efetiva, é fundamental a elaboração de um plano de ação, adaptando as atividades para que as mesmas atendam as necessidades específicas do aluno. Caso sinta dificuldade, recorra à equipe gestora e à sala de atendimento especializado.

Uma sala de aula inclusiva respeita e valoriza as di-

ferenças; sendo assim, todos aprenderão competências que levarão para o resto de suas vidas e ensinamentos que vão além do pedagógico.

Como você viu, lidar com alunos com deficiência não é um bicho de sete cabeças. E pode acrescentar muito à sua formação. Afinal, ajudar a construir uma sociedade que respeita o outro, o diferente, que desenvolve o apoio mútuo, com pessoas mais solidárias e compreensivas, é o papel de todos os formadores de opinião. E este também é o seu papel, professor!

*(\*) Natália Cardenuto é analista de produto na empresa Planmeta e atua na área de Parcerias e Soluções. É formada em pedagogia e pós-graduada em psicopedagogia clínica e institucional, com grande experiência em trabalhos relacionados à pessoa com deficiência. E-mail: natalia.cardenuto@vitaebrazil.com.br.*

## saúde

# O desafio de organizar uma lancheira infantil saudável

Montar uma lancheira saborosa e saudável na volta às aulas é um desafio para os pais. Afinal, aliar sabor e qualidade de nutrientes à alimentação das crianças não é tarefa simples. Segundo a nutricionista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Patrícia Citelli Berger, um dos segredos para uma refeição saudável é preparar uma porção de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais.

A especialista dá ainda uma boa dica para que os pequenos se interessem pela alimentação saudável. "Envolver a criança no processo de montagem da lancheira pode despertar o interesse pela alimentação saudável e balanceada. Para evitar a



monotonia, é preciso variar bastante a opção dos lanches", orienta.

Para que uma refeição à base de carboidratos seja elaborada de forma equili-

brada, a nutricionista recomenda a utilização de pães integrais ou multigrãos, biscoitos simples, bolos caseiros simples e pão de queijo. Em contrapartida, é



fundamental evitar itens como pães brancos, bisnaguinhas, bolachas recheadas, salgadinhos e bebidas açucaradas prontas.

No quesito proteico, al-

guns produtos, como leite, iogurte, queijo branco, ricota temperada e requeijão light podem ser acrescentados, mas, como são perecíveis, o uso de lancheiras térmicas

torna-se indispensável.

Já as frutas são alimentos essenciais por conter vitaminas, minerais e fibras, de acordo com a nutricionista. "Até mesmo os sucos são boas alternativas, desde que naturais. Os sucos de caixinha industrializados também podem ser adicionados na lancheira, contanto que não tenham açúcar", explica.

Embora seja uma tarefa complicada, manter as crianças longe de guloseimas também faz parte dos cuidados alimentares. O consumo excessivo de salgadinhos, snacks e doces pode levar ao desenvolvimento de doenças, como obesidade e dislipidemia (gordura no sangue).

## Alimentação pré-atividade física

Ter uma alimentação balanceada é fundamental para fornecer ao organismo a energia e os nutrientes necessários para a manutenção da saúde. As necessidades nutricionais variam de

pessoa para pessoa de acordo com o metabolismo, que é influenciado por diversos fatores, como idade, gênero, altura, peso, nível de atividade física etc.

A prática de atividade fi-

sica leva a um aumento das necessidades energéticas e de nutrientes, sendo necessário fazer adequações na alimentação ao longo do dia, com maior foco nas refeições pré e pós-treino.

A refeição pré-treino deve ser consumida de 30 minutos a 2 horas antes da realização do exercício, a depender do volume dessa refeição. Quando a atividade física ocorrer após uma das refeições principais (café da manhã, almoço ou jantar), o intervalo deverá ser mais próximo de 2 horas; porém, caso o treino ocorra após uma refeição menor (lanches intermediários), o intervalo para o exercício deverá ser próximo de 30 minutos. É importante respeitar o horário da refeição pré-trei-

no para que não ocorra indigestão ou hipoglicemia durante o exercício.

Essa refeição tem como principal função fornecer energia para o organismo realizar o exercício. Dessa forma, deve ser composta de alimentos que tenham a característica de fornecer energia rápida, como os carboidratos (pães, batata, tapioca, massas, aveia, etc.) e frutas. Esses alimentos têm a característica de serem rapidamente digeridos e quebrados em glicose, nutriente que irá fornecer energia aos músculos para realizar a atividade física. Nessa refeição, podem ser incluídos termogênicos e suplementos à base de carboidratos ou amino-



ácidos, porém o uso desses suplementos deverá ser orientado por nutricionista de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

Exemplo de lanche pré-treino: 1 banana nanica amassada

com 2 colheres (sopa) de aveia e 1 colher (chá) de mel.

*Juliana de Almeida Egas Negrini - Nutricionista - CRN-3 29742  
Serviço: Concept Academia - Rua Dr. Virgílio de Carvalho Pinto, 91  
Tel.: 3061-1884 / 9-8965-4080  
facebook.com/ConceptAcademia*

CUIDE DE SUA SAÚDE E ESTÉTICA BUCAL

**Clínica Odontológica Dr. Albani**  
CRO 94565

Implantodontia, cirurgia, clareamento a laser, endodontia. Especializado em saúde bucal

RUA MORATO COELHO, 832  
São Paulo - SP  
(11) 2843-5782