

Pais sem dramas

Edição 1

Rotinas que ajudam

Como equilibrar a rotina da escola, descanso e lazer



**Ebook para famílias e encarregados de
educação**

Projeto Interagir para Melhorar

Novembro 2025



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Pais sem dramas

Bem-vindos à 1.ª edição do nosso eBook!

Com este eBook mensal, queremos aproximar famílias e escola através de pequenas partilhas que ajudam no dia a dia. Em cada edição, trazemos um tema prático e inspirador, com dicas simples, desafios em família e ideias que promovam o bem-estar das crianças.

Mais do que um guia, este é um espaço de ligação, reflexão e crescimento conjunto — porque educar é um caminho que se faz em equipa.



Novas edições serão lançadas todas as primeiras segundas-feiras de cada mês.



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Pequenos hábitos, grandes diferenças

Porquê falar de rotinas?

As rotinas são o coração dos dias tranquilos. Ajudam as crianças a sentirem-se seguras, organizadas e confiantes. Pequenos gestos repetidos — como preparar a mochila, jantar em família ou ler antes de dormir — constroem um ritmo que favorece a aprendizagem e o bem-estar de todos.



Rotinas para a escola

- Preparar a mochila na véspera, com tempo;
- Ter um cantinho fixo para estudar, silencioso e com luz;
- Criar horários curtos e regulares de estudo;
- Valorizar o esforço da criança, não apenas as notas.

Por exemplo: “Parabéns! Eu sei que a Matemática é um grande desafio para ti. Viste como conseguiste resolver a questão mais difícil do teste?”



Dica prática:

Crie com o seu filho um quadro semanal das tarefas escolares

Rotinas de descanso

- Dormir com qualidade;

(sono = energia + atenção);

- Evitar ecrãs 3h antes de dormir;
- Criar rituais tranquilos antes de deitar (história, música suave, conversa breve)

Sugestão:

Transforme a hora de dormir num momento de ligação: 5 minutos para partilhar o melhor do dia.

Rotinas de lazer

- Brincar livremente, sem horários apertados;
- Passar tempo ao ar livre, aproveite um picnic em família para ensinar jogos tradicionais ao seu filho;
- Evitar o **excesso** de atividades extracurriculares (natação, música, entre outros);
- Valorizar e priorizar o tempo em família, sempre que possível.

Desafio do mês:

Deixe o seu filho escolher um **“Dia do Nada”** sem planos, sem pressa, só tempo juntos!



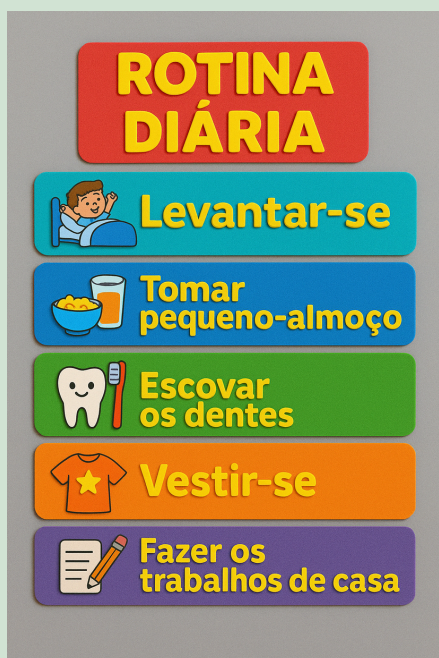
Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Desafio em família!

Crie com o seu filho em cartolina/EVA, a rotina diária de casa e coloquem-na juntos no frigorífico.

Use cores e desenhos divertidos!



“Organizar o nosso dia é como pintar um mundo só nosso, cheio de aventuras! Juntos, tornamos cada dia incrível”