

# *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.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

# ***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?”

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA



## **Dica prática:**

Crie com o seu filho um quadro semanal das tarefas escolares



Cofinanciado pela  
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

# **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.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

# **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!



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela  
União Europeia

# Desafio em família!

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

Usem cores e desenhos divertidos!



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



ALENTEJO  
2030  
Programa Regional  
do Alentejo



PORTRUGAL  
2030



Cofinanciado pela  
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.