

Prezados Pais e ou Responsáveis!

Segue abaixo, ferramenta para organização da rotina de estudos complementares a ser realizados em casa.

Fica a cargo dos pais analisar, conversar com o(a) filho(a) e associar informações repassadas pelo SOE no texto informativo, para elaborar um horário de estudos juntamente com seu(sua) filho(a).

Este horário de estudo é um documento que pode ser solicitado caso o estudante venha ser encaminhado(a) para receber acompanhamento pedagógico pelo SOE.

Ciente da minha responsabilidade neste processo de melhoria na aquisição da aprendizagem do meu(minha) filho(a) sugerido pelo Colégio La Salle Peperi, assino este documento.

ASS:.....

O meu NOVO horário de estudo

Preencha este horário segundo a distribuição de tempo dos seus afazeres diários:

Pinte de vermelho o tempo ocupado em aulas;

Pinte de laranja o tempo ocupado em casa para estudo ou revisão de conteúdo da escola;

Pinte de marron o tempo ocupado em cursinhos;

Pinte de amarelo o tempo que dedica em atividades com interação na internet;

Pinte de verde o tempo que ocupas em atividades não escolares mas que são obrigatórias, fixas e regulares, como: um esporte, auxílio nas tarefas domésticas ou outras atividades;

Pinte em azul o tempo que destinas ao sono;

Pinte de roxo o tempo destinado ao descanso;

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
7h							
7h30min							
8h							
8h30min							
9h							
9h30min							
10h							
10h30min							
11h							
11h30min							
12h							
12h30min							
13h							
13h15min							
14h05min							
14h55min							
15h45min							
16h05min							
16h55min							
17h45min							
18h							
18h30min							
19h							
19h30min							
20h							
20h30min							
21h							
21h30min							
22h							
22h30min							
23h							
24h							
1h							
2h							
3h							
4h							
5h							
6h							

TEXTO INFORMATIVO

O estabelecimento de uma rotina é muito importante na vida de qualquer pessoa. É através dela que desenvolvemos a estrutura física e psíquica do ser humano, nos orientamos e nos educamos na criação de hábitos.

“Uma família desorganizada, com horários irregulares, onde as refeições são servidas em horários diferentes, o banho e a hora de dormir não seguem nenhuma regra forma crianças inseguras e desorientadas. Os resultados serão visíveis na escola e afetarão também o seu aprendizado. É aquele aluno que não faz tarefas de casa porque não tem horário estabelecido, não estuda previamente para avaliações, não sabe o que vai acontecer naquele dia, chega atrasado à escola. E aquele filho que não se alimenta direito, dorme a hora que quer, deixa de tomar o seu banho, de escovar os seus dentes e de organizar as suas coisas. Esquece o que o pai lhe pediu e deixa de atender à solicitação da mãe. Saber o que tem para fazer fará com que a criança cumpra suas obrigações sem que os adultos precisem lembrar de fazê-lo”. (<http://dicaspaisfilhos.com.br/>)

Na construção de um NOVO horário de estudo, analise o instrumento preenchido pelo(a) seu(sua) filho(a) previamente na escola. Observe:

- para que pelo menos tenha em seu novo horário 1 hora de estudos complementares e 1 hora para fazer o tema podendo ter intervalos entre eles para evitar a fadiga (PELLEGRINI).
- Estabeleça um horário com o filho para que o mesmo conte a você como foi a aula e o que aprendeu ou produziu nas horas destinadas para o estudo ou revisão dos conteúdos da escola.
- Diminua a carga horária que seu filho está conectado à internet e/ou em jogos; o ideal seria intercalar no máximo uma hora de computador com outra atividade, sucessivamente. Na realização dos temas e estudos verifique e garanta que seu filho esteja atento às tarefas e que não esteja conectado nas redes sociais ou em outras atividades ao mesmo tempo. Introduza a leitura de livros. Estes podem ser retirados gratuitamente na escola ou na biblioteca pública.
- Assista jornais e faça reflexões sobre as informações com seu filho.
- Estabeleça horários para a prática de esportes ou atividades de movimentação corporal. Façam programas em família como caminhadas, passeios de bicicleta, vôlei e futebol improvisado no quintal de casa, entre outros.
- Deixe um período para o ócio, sem nenhuma conexão, atividade ou responsabilidade, ele é importante para o controle da ansiedade.
- "Normalmente, um adulto precisa dormir em torno de 8 horas por noite. Para crianças e jovens, é indicado entre 9 a 11 horas de sono". (Fundação Nacional do Sono).
- Atribua pequenas responsabilidades nos serviços domésticos.

Mas, mais importante que as dicas acima, é o cumprimento das mesmas.

Seja persistente, fiscalizador e coerente com os acordos e planejamentos feitos no NOVO horário de estudo.

Coloque o horário de estudos em local visível na casa ou faça uma cópia para que possa acompanhar as atividades do(a) filho(a).

Lembramos que regras são essenciais e a rotina é referência na vida de crianças e adolescentes; porque direcionam, organizam e equilibram suas vidas para mais tarde darem conta de seus compromissos tornando-se adultos bem sucedidos.

Mais informações e estudos complementares: <http://educarparacrescer.abril.com.br/>,

Fundação Nacional do Sono ou <http://super.abril.com.br/ciencia/quantas-horas-precisamos-dormir-616468.shtml>

Atenciosamente,

Carline Werlang Kraemer/Orientação Escolar