

# Be Well Dicas

## Mantendo o bem-estar durante o fechamento das escolas

Estamos vivendo tempos incertos para todos os pais. Além de não sermos capazes de tranquilizar nossos filhos quanto ao que irá ou não acontecer nas próximas semanas, também será necessário supervisionar seu aprendizado em casa. É natural que se sinta ansioso com isso, mas algumas das dicas abaixo podem ser úteis

- **Cronograma.** Evite deixar os dias da semana ficarem iguais aos fins de semana. Em vez disso, trate os dias da semana como dias escolares normais, com limites claros entre as aulas e intervalos para brincar ou descansar. Na seção de [Be Well Resources for Families](#) no site Cognita.com possuímos um documento de recursos úteis que contém a amostra de um cronograma.
  - As crianças devem acordar no horário usual, vestir-se para o dia e seguir com o horário das aulas / atividades / refeições..
  - Sempre que possível, inclua no seu horário um tempo na natureza - mesmo que seja apenas desfrutar de um pouco de ar fresco em seu jardim ou na varanda.
  - Inclua oportunidades de aprendizado que vão além do currículo tradicional - para obter ideias, consulte nosso documento de recursos úteis na seção [Be Well Resources for Families](#) no Cognita.com.
- **Espaço.** Leve em consideração o espaço físico e emocional da sua família. Ficar “esbarrando cotovelos” por longos períodos pode causar atritos - e podemos nos beneficiar de um tempo privado.
- **Logística prática.** Estabeleça um espaço de trabalho claro para seus filhos. A menos que tenham idade suficiente e sejam disciplinados para gerenciar sua própria carga de trabalho, considere um lugar de maior circulação na casa. Também vale a pena arrumar a mochila na noite anterior para garantir que possam começar todos os dias de maneira positiva e se sentirem organizados.
- **Tecnologia.** Essa será uma parte fundamental da experiência de aprendizado de seu filho. Ela tem como objetivo alcançar um equilíbrio entre seu uso criativo e interativo, e não apenas o consumo passivo de material on-line. Em nosso documento de recursos úteis na seção Recursos de Bem-Estar para Famílias no Cognita.com há links para sites que podem complementar o programa on-line da sua escola.
- **Sono.** Mantenha a rotina de sono normal do seu filho.
- **Atividade Física.** Ela é essencial e deve ser considerada no cronograma. Se sessões de exercícios mais longas não forem possíveis, consulte as ideias para obter sessões mais curtas de exercícios no documento Recursos de Bem-Estar para Famílias. Isso pode ajudar a retomar a atenção, se seu filho (ou você!) estiver ficando inquieto.
- **Dieta.** Mantenha sua dieta o mais saudável possível e beba bastante água. Reforce a rotina de um intervalo dedicado para lanches.
- **Conectar, Fazer e Doar.** Em circunstâncias desafiadoras, as comunidades locais geralmente se reúnem e fornecem ajuda para aqueles que precisam, de maneira segura e sensata. O envolvimento com essas atividades ajuda a contribuir para a boa saúde mental, e pode-se utilizar um cronograma para identificar horários adequados para alocá-las.

**COGNITA**

An inspiring world of education

- **Gerencie suas expectativas sobre o que seu filho pode alcançar (e adapte-as com o passar do tempo).**

O aprendizado on-line pode ser uma experiência intensa; ajude seu filho a fazer os intervalos regulares e, sempre que possível, equilibrá-los com a atividade física.

- **Aceitação.** Esta é uma situação única e altamente desafiadora e algo que nenhum de nós jamais desejaria. No entanto, aceitá-la e encontrar uma maneira de abraçar quaisquer aspectos positivos, como apoiar um ao outro em família, pode ajudar seu filho a lidar melhor com a imprevisibilidade do futuro.

## IDENTIFICAMOS SEIS GRANDES CONTRIBUIDORES PARA O BEM-ESTAR

**1. Sono adequado e repousante** **recarrega** o corpo e o cérebro; melhora a capacidade de aprender e de reter informações; e melhora as interações sociais e emocionais

**2. Uma dieta saudável e equilibrada** **proporciona uma** nutrição adequada aos órgãos e tecidos para que funcionem de maneira eficaz e reduz o risco de doenças e problemas de saúde em geral

**3. Atividade física regular, de moderada a vigorosa** diminui os riscos de desenvolver determinadas doenças e quadros clínicos

**4. Conectar-se consigo mesmo e com os outros** desenvolve a percepção dos nossos pensamentos, sentimentos e sensações corporais de momento a momento, e cria uma sensação de pertencimento, identidade e segurança

**5. Envolver-se numa atividade gratificante** fornece um senso de engajamento, significado e propósito

**6. Doar-se para ajudar uma causa ou outras pessoas** cria comunidades mais compassivas e agradecidas e gera emoções positivas para quem dá e para

Mais informações e recomendações podem ser acessadas nos **Be Well Resources for Families** no Cognita.com.

<sup>1</sup>Fonte: 1 a 3 são baseadas no trabalho da Organização Mundial da Saúde

4 – Os 6 fatores são baseados no trabalho realizado pela The New Economics Foundation e utilizado pela Mental Health Foundation

# COGNITA

An inspiring world of education