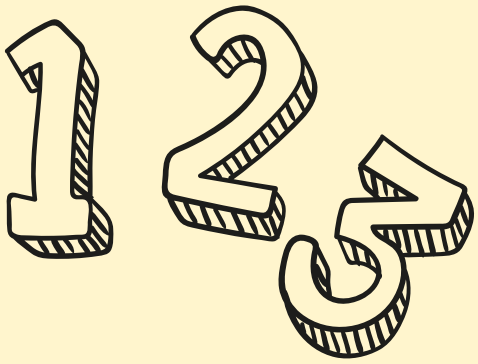
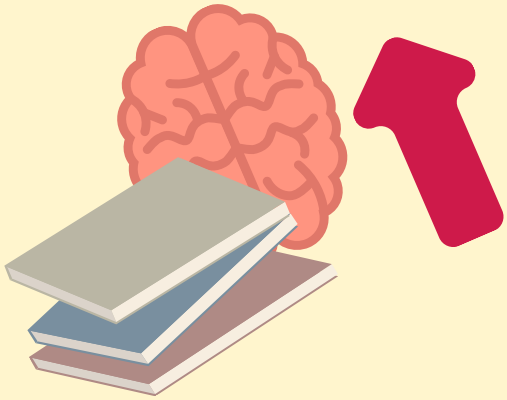
Regressar Às Aulas AEV



O Regresso à ESCOLA e ao Novo Ano Escolar é sempre um momento de desafio e de nervosismo para os alunos e para os pais.

O Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) do Agrupamento deseja a todos os alunos um ano escolar feliz e deixa algumas dicas para que o regresso aconteça de forma mais tranquila e saudável possível.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VALDEVEZ (AEV)

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO (SPO)

ANO LETIVO 2023/2024

Como apoiar os alunos para que o regresso à escola seja o mais saudável possível?

1. Criar Rotinas: retomar de forma progressiva práticas diárias saudáveis, como os horários de sono, uma alimentação equilibrada, tempo para a realização dos trabalhos escolares e para os momentos de brincadeira/lazer;

2. Uso do Telemóvel: Pais e Educadores devem dar especial atenção à gestão e utilização dos telemóveis e ao uso de redes sociais, de modo a que estes não comprometam o desenvolvimento, a aprendizagem e a socialização da criança/adolescente.

3. Gerir e partilhar os sentimentos: falar sobre o que te preocupa, sobre o que te acontece na escola diariamente, ajuda-te a lidar com os desafios e com os medos do dia-a-dia;

4. Contexto Familiar: possibilitar no ambiente familiar espaço para o diálogo conversando com as crianças/adolescentes, sobre as suas experiências escolares, promovendo a sua autonomia e capacidade de gestão de conflitos;

5. Capacitar para valores como: assiduidade, pontualidade e responsabilidade escolar, realçando a importância que a Escola tem no desenvolvimento individual e futuro de cada criança/adolescente;

6. Promover as interações com os amigos/as antes do regresso à escola, depois das aulas e fora da escola: a comunicação e o relacionamento interpessoal facilita a adaptação e integração ao novo ano escolar e são fundamentais para a Saúde Psicológica, o Bem-Estar, a Aprendizagem e o Sucesso Escolar.