

Cidades

EDUCAÇÃO

Atenção na volta às aulas deve ser maior com os ladrões do tempo

Celular, televisão, computador, jogos, séries e filmes e amigos são alguns dos desafios a serem enfrentados pelas famílias na volta às aulas

Lorrany Martins, do jornal A Tribuna | 22/01/2023 21:49 h



Construir uma rotina para a volta às aulas pode trazer muitos desafios para as famílias. Por isso, é preciso ficar atento aos ladrões do tempo.

De acordo com o psicopedagogo e terapeuta familiar Cláudio Miranda, colunista de **A Tribuna**, os maiores ladrões de tempo são celular, televisão, computador, jogos, séries e filmes e amigos.

“Como se vê, esses ‘vilões’ são poderosíssimos contra aquela ‘coisa chata’ chamada escola. O que precisa ser feito é mostrar os benefícios de se estar bem na escola e o que ela representa para o futuro. O celular, por exemplo, é um grande ladrão de tempo de qualquer pessoa, principalmente dos adolescentes”.

Leia mais

[Controle de celular e tempo livre dos filhos são desafios na volta às aulas](#)

Então, aprender a gerenciar o tempo de uso é fundamental para ter um melhor rendimento na escola, segundo o terapeuta. “A organização do tempo de estudo é importantíssima. Somente alunos focados no futuro conseguem fazer isso”.

Aos poucos, os pais devem combinar com crianças e adolescentes os horários nos quais eles poderão jogar e assistir a filmes e desenhos, segundo a pedagoga Cristhiane Amorim, do Kumon.

“É importante evitar que essas atividades aconteçam no período da noite, pois elas estimulam e as crianças ficam mais ansiosas, prejudicando, inclusive, o sono. O ideal é preparar um cronograma de atividades e ir excluindo aos poucos o acesso às telas, além de propor outras tarefas no lugar”.

Colocar uma outra atividade que substitua o momento em que o aluno estaria no celular ou na frente de uma tela é um ótimo recurso, como enfatizou o doutorando em Educação Rayner Raulino, coordenador de Pedagogia do Unesc.

“Estabelecer horários e limites de uso diários, procurar outras atividades, encontrar pessoalmente com os amigos, arrumar um afazer em casa, ler um livro, realizar alguma atividade coletiva, entre outros são importantes estratégias”.

Outro recurso, segundo a psicopedagoga Priscila Garcia, é construir, junto com os filhos, uma tabela de rotinas, composta por atividades diárias da rotina da família. “Neste momento de adaptação ou readaptação, é essencial não causar receios e deixá-las, sempre que possível, confortáveis”.

Controle de acesso à internet

O principal desafio para o adolescente Paulo Henrique Hamdan, 12, segundo a mãe dele, a advogada Thaysse Hamdan, 39, é o retorno à rotina para ir às aulas.

“Acordar e dormir cedo depois de tanto tempo de férias é complicado. Além disso, controlar o celular é uma enorme dificuldade, porque, se deixar, passa o dia inteiro, literalmente, no celular. Isso piora muito porque a escola utiliza recursos de internet para passar, cobrar e postar atividades. Então, esse controle fica ainda mais difícil”.

Ela completa: “Mas tento restringir as redes sociais, pelo menos; e deixar acesso só aos informativos da escola. A diminuição do tempo de tela tem sido feita com muita conversa”, conta a mãe.

Dormir bem é importante para produtividade do aluno

O sono também é um desafio para os pais na volta às aulas. Depois de tantos dias dormindo e acordando tarde durante as férias, estabelecer horários pode ser difícil. Mas dormir bem no período letivo pode representar uma melhor produtividade em sala de aula e melhor aprendizado.

“O sono é importantíssimo para a produtividade do aluno. Se ele não dorme bem, não conseguirá ter um bom nível de atenção nas aulas e com isso o seu rendimento poderá cair”, destaca o psicopedagogo e terapeuta familiar Cláudio Miranda, colunista de A Tribuna.

E continua: “Para os filhos que não conseguem deixar o celular na hora de dormir, os pais deverão combinar que na hora que forem dormir deixarão o celular fora do quarto. Isso funciona muito bem com meus pacientes. Deixo claro que não é uma punição. É uma estratégia de ter sucesso na vida escolar”.

A educadora Fanny Minerbo, coordenadora da Camino School, explica que o sono interfere no aprendizado, crescimento e até comportamento da criança e do adolescente.

“Durante o sono, o nosso cérebro pode descansar e se preparar para o próximo dia, fazendo sinapses e conexões neurais de forma efetiva, principalmente na infância. É como qualquer máquina que precisa ser reiniciada de tempos em tempos para funcionar melhor”.

As crianças que dormem o suficiente, segundo ela, se saem melhor na escola e têm menos problemas de comportamento.

“Há uma hipótese de que a criança que não está dormindo bem, quando fica sistematicamente agitada e hiperativa, se diz cansada, tem dificuldade em se concentrar, apresenta alterações de humor e não se relaciona de forma saudável com colegas e adultos. Por isso é importante que os responsáveis implementem uma rotina de sono, mesmo aos finais de semana”.

Essa rotina normalmente começa cerca de 30 a 60 minutos antes do horário de dormir e inclui colocar o pijama, oferecer atividades tranquilas como leitura ou ouvir uma música, preparar o ambiente de dormir para que interrupções não aconteçam, entre outras.



Tags

Educação

es

LADRÕESDOTEMPO

VOLTAÀSAULAS

Link: <https://tribunaonline.com.br/cidades/atencao-na-volta-as-aulas-deve-ser-maior-com-os-ladros-do-tempo-132877>