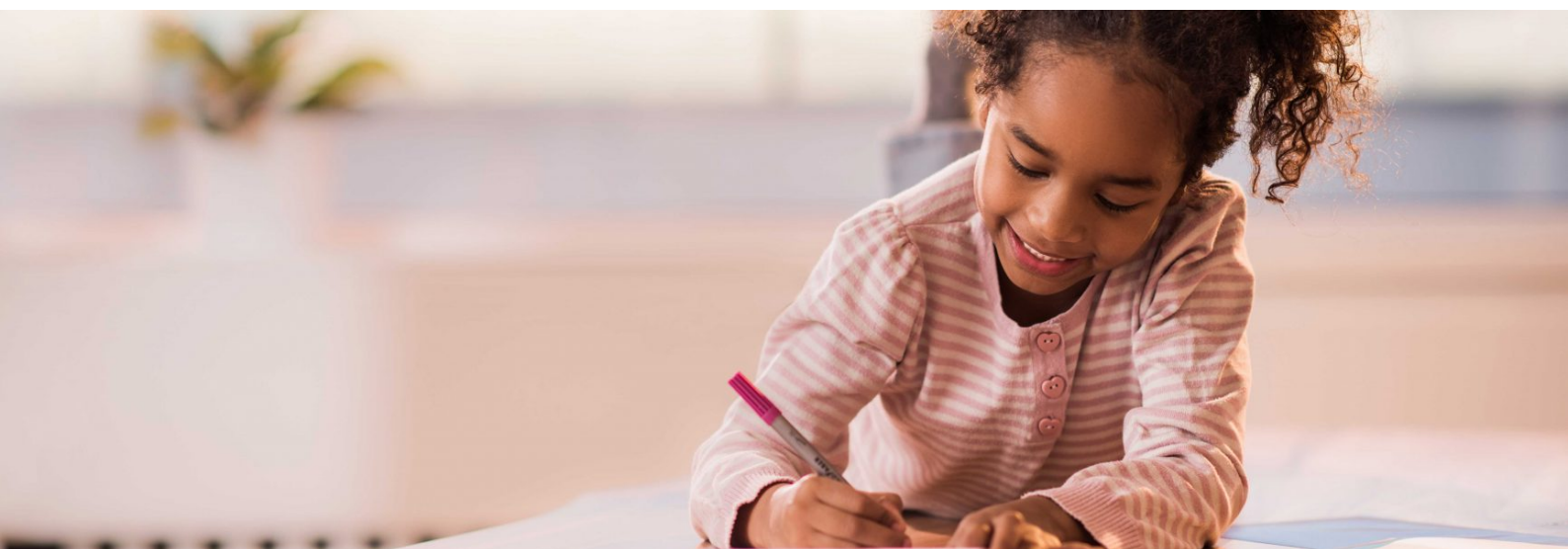


## 3 dicas para preparar o dia e ocupar as crianças em casa



Estar em casa muito tempo pode levar a que as crianças diminuam o ritmo a que a escola as habituou. No entanto, há pequenos truques que podem auxiliar todas as famílias a conseguirem manter a produtividade dos mais pequenos. Descubra algumas dicas de como **preparar o dia e ocupar as crianças em casa**.

### **Planear o dia de trabalho para existir tempo para brincar**

- Ficar em casa não tem que significar que as rotinas se alterem. Pelo contrário: estas ajudam a que os dias sejam mais produtivos. Por isso, mantenha os hábitos do período da escola, como a hora de acordar, deitar e das refeições do dia. Conheça algumas **dicas de como tornar as manhãs** das crianças mais rápidas e conseguir que **os mais pequenos adormeçam cedo**.
- Crie um horário com as atividades da semana dos mais pequenos. É importante que os mais novos saibam as atividades para cada dia. Além disso, ajuda as famílias a organizarem-se entre tarefas. Não se esqueça de incluir tempo para pequenas pausas, como aconteceria na escola, e tempo para os mais novos brincarem.
- Incentive à leitura de livros, segundo a idade dos mais pequenos lá de casa, reservando uma hora para colocarem as leituras em dia. É fácil descobrir várias opções, através do **Plano Nacional de Leitura**. Além disso, são vários os **benefícios** associados à leitura na infância.

# Atividades para todos, sem sair de casa

- Use o final da tarde e os fins de semana como tempo para atividades em família. Optem por jogos de tabuleiro, maratonas de filmes, como por exemplo da Disney ou **transformar batatas** em carimbos caseiros!
- Permita que os mais novos o auxiliem nas **tarefas domésticas**, como por exemplo, na hora de prepararem as refeições. É fácil descobrir algumas **receitas**, onde as mãos dos mais pequenos podem ser uma ajuda extra.
- Junte a família, procure na reciclagem possíveis materiais para brincadeiras, e coloquem a imaginação à prova! São várias as opções de brinquedos que podem surgir de um simples rolo de papel, ou de elementos que todos temos em casa, que já não são utilizados. É o caso do **berço** dos mais novos, que pode ser transformado numa incrível secretária para as crianças estudarem.
- Aproveite o tempo em casa para implementar algumas **estratégias** para um estilo de vida mais saudável e acima de tudo, para criar mais momentos em família. Comece já a planear a semana dos mais pequenos.

## Apanhe boleia com o Rodinhas

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!