Regresso às Aulas: como criar uma rotina

Regresso às aulas para uns,a primeira vez na escola para outros. A ansiedade de recomeçar e abraçar uma nova aventura pode ser difícil de ultrapassar se não criarmos, desde cedo, hábitos que nos auxiliem na organização dos nossos dias.

Criar uma rotina poderá ser uma preciosa ajuda numa casa com crianças e onde o tempo matinal dos pais parece voar, entre as tarefas domésticas e tudo o que envolve a preparação dos miúdos para mais um dia de aulas.

Descubra as melhores dicas para criar uma rotina para o **regresso às aulas**.

Rotina escolar: os passos que deve seguir

Por esta altura, os pais já passaram pela **preparação das crianças para a escola primária** e já entenderam a importância da **educação pré-escolar** para os mais pequenos.

Entre a verificação da lista de material escolar e da escolha da **mochila certa** para a escola, chega agora o momento de olhar para os hábitos que existem em sua casa e ver como pode melhorar. Siga os nossos passos.

Preparar snacks para o regresso à escola

Miúdos na cozinha pode ser uma grande ajuda, principalmente no que toca a preparar snack para o **regresso às aulas**. Descubra as **nossas receitas práticas** para toda a família e não deixe de as preparar ou adiantar no dia anterior. Estará dado um passo importante para a

preparação de uma **alimentação saudável** para os mais pequenos, sem a desculpa do tempo.

Manhãs rápidas? Rotina eficaz!

Entre preparação do pequeno almoço, deixar a lanche pronto e de tentar que nada fique para trás na ida para a escola, as manhãs lá em casa esgotam-se rapidamente. Por isso, reunimos um conjunto de dicas para tornar as manhãs das crianças **mais rápidas**. No entanto, isto está dependente de uma boa noite de sono dos mais novos.

Rotina de estudo em casa

Mesmo depois da escola, o dia das crianças deve ser planeado, incluindo momentos para brincadeiras, mas também de estudo. Crie um plano para as crianças, incluindo as tarefas domésticas que tenha, de modo a que esta nunca se sinta perdida no seu dia. Este planeamento permitirá uma melhor gestão de tempo de todos e será também um incentivo ao estudo dos mais novos em casa.

Deixar o dia seguinte preparado antes de dormir

Desde o planeamento da roupa para
a escola, como o saco de educação física arranjado, lanche já definido e livros
na mochila, quantas mais necessidades antecipar no dia anterior, menos corridas
existirão na manhã seguinte.

A organização familiar não tem
que ser uma tarefa difícil desde que bem distribuída desde o início.
Mostre-lhes a importância de cooperarem e de como todos os pormenores contam
para conseguirem ter mais tempo em família sem pensar nas tarefas escolares.