

**Regresso à
escola em tempo
de Pandemia**


Agrupamento de Escolas
Gomes Teixeira
Armamar


Armamar
CÂMARA MUNICIPAL

Recomendações para Pais

Reconheçam e identifiquem receios e sentimentos de ansiedade, promovendo formas saudáveis de lidar com eles;

Conversem com a criança/jovem sobre aquilo que a preocupa, mas também sobre o que deseja no regresso à escola;

Sintam e transmitam confiança na escola;

Conversem com a criança/jovem que tudo será feito para a manter em segurança, reforçando as boas práticas de higiene;

Enfatizem o papel da criança/jovem em manter-se saudável a si e aos outros;

Procurem reservar algum tempo extra para falarem, brincarem, jogarem, etc.;

No final do dia conversem com a criança/jovem sobre como foi o dia na escola;

Restabeleçam em casa as rotinas relacionadas com a escola (hora de dormir e levantar, preparar a mochila e preparar roupa para o dia seguinte).

Serviço de Psicologia e Orientação
Projeto Construir o Sucesso em Armamar