

## **DICAS PARA VOLTAR A ROTINA**

### **DEPOIS DAS FÉRIAS:**

Nas férias as vezes não conseguimos manter a rotina e alimentação correta das crianças, afinal são férias. É para sair da rotina mesmo e nós e as crianças acabamos engordando um pouco, ou criando hábitos ruins e até deixando de lado alguns hábitos que eram bem saudáveis para a gente. Ter uma rotina previsível e estável é muito bom para todos nós – crianças e adultos.

Coisa, que nem sempre é fácil. Então aqui vai algumas dicas.

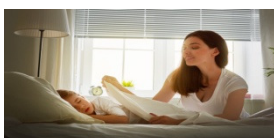


**Identifique quais são as mudanças que ocorreram na sua rotina.**

A primeira coisa que você precisa fazer é identificar o que precisa voltar ao normal. Seus filhos estão dormindo mais tarde ou vocês mantiveram o horário de costume? Eles começaram a tomar refrigerante durante a semana? Eles comem doce todos os dias?

### **Ajuste de forma gradual.**

Não adianta querer voltar a sua rotina do dia para noite. Você pode até conseguir, mas vai ser bem mais difícil do que precisaria. Comece a tirar as coisas erradas aos poucos...



### **Volte à rotina do sono.**

Com o sono funciona igual, deve ser de forma gradual. Então, se seus filhos dormiam às 8 e agora

depois das férias estão dormindo às 11. Comece a diminuir o horário de 30 em 30 minutos a cada dia. As crianças precisam, em média, de 10 a 11 horas de sono.

### **Faça com que seus filhos entendam que as férias acabaram.**

Explique que as férias acabaram e que agora eles irão voltar para a escola. Mostre todas as vantagens: eles vão rever os amigos, poderão escolher um caderno novo, voltar a fazer o esporte.



### **Organize o cardápio.**

Se você já entrar na cozinha sabendo o que vai fazer, tudo fica mais fácil e você não corre o risco de fazer sempre a mesma coisa. Fora que se você se planejar, você consegue otimizar os alimentos e facilita muito na hora de você fazer a compra do mês ou da semana.

### **Coloque exercícios na sua rotina.**

Faça esportes com as crianças, isso fará com que elas queimem mais energia, tenham noites mais tranquilas e ajuda muito para que elas durmam mais cedo.



### **Dê o exemplo.**

Se você alterou a sua rotina, e se permitiu doces, por exemplo, e etc... Nas férias, volte a restringir a sua dieta também, seus filhos tendem a imitar muito você. Feliz volta às aulas!