



- Version française
- Deutsche Fassung
- Lëtzebuergesch Versioun
- English version

Digitalize o código QR acima para encontrar todas as nossas cartas aos pais e as suas traduções!

## 7 REFLEXÕES

sobre menos ecrãs, mais movimento, descobertas e experiências

### Evitar a exposição aos ecrãs entre os 0 e os 3 anos

As crianças pequenas despertam através das atividades sensoriais e das interações pessoais.

Procure privilegiar as atividades ligadas aos 5 sentidos: jogos de construção, leitura, contos, passeios, brincadeiras ao ar livre, etc. Pode encontrar inúmeras atividades pais/crianças na nossa agenda: [eltereforum.lu](http://eltereforum.lu)



### Distanciar-se da própria utilização dos ecrãs

As crianças aprendem através da observação e da imitação. Encontrar um equilíbrio não implica renunciar à tecnologia, mas sim usá-la de forma consciente.

- Quantas vezes tenho o telemóvel comigo quando não preciso dele?
- Consigo reservar momentos sem distrações digitais? Por exemplo: ao acordar, durante as refeições, antes do deitar, durante as brincadeiras ou os passeios.

### Criar momentos de ligação

Desde tenra idade, as crianças procuram o contacto visual com os pais para comunicar, entender as emoções e desenvolver a linguagem. Enquanto pais, podemos oferecer-lhes momentos de cumplicidade, fazendo-nos as seguintes perguntas:

- Em que momentos é que o meu olhar está mais fixado no meu ecrã do que na minha criança?
- Como posso integrar mais momentos de atenção total no dia a dia?
- Consigo deixar o meu telemóvel de lado quando a minha criança fala comigo ou me mostra algo?



## Incentivar o jogo, a imaginação e a criatividade

O jogo contribui de forma essencial para o desenvolvimento da criatividade, da autonomia e de várias outras competências da criança. Pode, por exemplo:

- reaproveitar um cartão: transformá-lo em barco, em casa, em cabana e em material de trabalhos manuais.
- fazer jogos de representação de papéis ou disfarçar-se.
- explorar a natureza: apanhar folhas e flores, brincar com a água, observar os insetos...

É normal que as crianças se aborrecam às vezes e isso faz muito bem! O aborrecimento pode ser o ponto de partida para grandes ideias criativas.



4



5

## Mexer-se mais e encontrar um equilíbrio com os ecrãs

O movimento é essencial para a saúde física e mental. Integrar mais atividades físicas pode ser uma excelente forma de variar as ocupações.

- No interior: criar um percurso, brincar às escondidas, dançar...
- No exterior: adicionar pequenos desafios nos passeios (andar em linha, saltar em cima de um pé), escalar, correr, explorar, correr atrás de bolas de sabão.

Substitua um momento de ecrã por atividades físicas partilhadas; mesmo que breves, podem aumentar consideravelmente o bem-estar.

## Interação e desenvolvimento da linguagem: falar, ouvir, compreender

As crianças aprendem a falar essencialmente através das interações com os adultos. Pode:

- cantar cantigas e canções com elas.
- olhar para um livro e fazer perguntas abertas: "O que achas que vai acontecer depois?"
- incentivar a criança a contar como foi o seu dia à sua maneira.
- acompanhar as suas ações com palavras.



6



7

## Encontrar o próprio equilíbrio

Ser pai ou mãe é uma aventura exigente. Preservar o próprio bem-estar é tão importante como o tempo que passa com as crianças. Encontrar o ritmo, aceitar que nem tudo seja perfeito e reservar pausas faz bem.

- Reservo tempo para mim durante o dia?
- Em que situações posso aceitar o apoio das pessoas que me rodeiam?

Um pai ou uma mãe que se sente bem está mais disponível para a criança.

O Eltereforum é um serviço prestado pelo Ministério da Educação, da Infância e da Juventude. É um local onde todos os pais podem trocar ideias, informações e apoio. Para mais informações, visite [www.eltereforum.lu](http://www.eltereforum.lu) ou siga-nos nas nossas redes sociais.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse



@eltereforum

ii i M  
eltereforum.lu

E7 Eltere  
Forum  
UM ESPAÇO PARA TODOS OS PAIS