

Saiba como ocupar o tempo dos mais novos depois da escola

Além de um grande leque de 'hobbies' há várias empresas que ajudam nos estudos dos mais jovens ou funcionam como ATL.

Sete da manhã. Toca o despertador. Levantar, tomar banho, vestir, tomar o pequeno-almoço, ralar com os miúdos para se despacharem, entrar no carro, enfrentar o trânsito e chegar à escola antes do toque de entrada. Primeira missão do dia cumprida! Respirar fundo e nova partida para mais um dia de trabalho até que chegue a hora de ir buscar os miúdos à escola e finalmente regressar a casa. Segunda missão do dia comprometida!

A vida agitada dos pais nem sempre permite que os seus horários sejam compatíveis com os dos filhos e isto acontece sobretudo ao fim do dia. Se assim é, de duas uma, ou há a possibilidade de um adulto acompanhar a criança até os pais regressarem a casa ou é necessário encontrar formas de ocupar o tempo livre dos

Quanto custam os serviços de transporte de crianças

Uma das dificuldades com que muitos pais se deparam é saber como levar ou trazer as crianças da escola. Quem não tem disponibilidade de horários ou avós que possam acompanhar os mais novos, pode optar por contratar um serviço de transporte. Existem diversas empresas especializadas nesse tipo de transporte. Este serviço pode ser contratado de forma ocasional ou em regime permanente: algumas vezes por semana ou ao longo de todo o mês. Para prestar esse serviço, essas empresas necessitam de um alvará de Transporte Colectivo de Crianças e carrinhas que cumprem regras de segurança específicas. "Carrinho de Esferas", "A Carrinha do Tio Zé", "SmartBus" ou "By Bus" são algumas das empresas que prestam esse tipo de transporte. Para contratar um serviço mensal com uma viagem diária, o custo pode oscilar entre cerca de 100 e 120 euros. No caso de duas viagens diárias, os preços sobem para valores em torno dos 170 a 210 euros, por mês. Contudo, os valores podem variar em alguns casos de acordo com a distância percorrida.

mais jovens após as aulas. A boa notícia é que essa tarefa está mais facilitada face ao vasto leque de 'hobbies' que existem, e que podem não só ajudar a preencher o tempo livre dos mais jovens como apoiar os estudos e enriquecê-los a nível pessoal.

O pediatra Mário Cordeiro considera que, desde que sejam do agrado das crianças e não perturbem a vida dos pais, este tipo de actividades podem ser "excelentes". "Diria que é necessário acarinhar as vertentes de actividade física, intelectual, expressão de sentimentos, estética e artística, cultural e social", recomenda o reconhecido pediatra. O difícil será o que escolher. Ballet, judo, karaté, natação, equitação, aprendizagem de um instrumento musical, cursos de línguas, informática, artes plásticas ou circenses, 'hip hop', yoga ou aulas de culinária são apenas alguns dos exemplos de actividades acessíveis aos mais jovens. Habitualmente, estas aulas têm a periodicidade de uma a duas vezes por semana. O custo médio para inscrever os miúdos pode rondar valores desde os 25 euros até próximo dos 100 euros. Por exemplo, se o seu filho for adepto da equitação pode inscrevê-lo nas aulas do Hipódromo do Campo Grande a partir dos 60 euros (uma vez por semana) por mês. Já para os amantes das artes circenses a opção poderá passar pela inscrição nos 'ateliers' de circo para crianças do Chapatô. Os cursos têm a duração de um ano lectivo, decorrem uma vez por semana e custam 25 euros por mês. Mas estes são apenas alguns exemplos de soluções para a ocupação dos tempos livres.

Outra das opções a que os pais cada vez mais recorrem são as designadas academias de estudo. Ou seja, locais cujo objectivo principal é ajudar as crianças e adolescentes a fazer os trabalhos de casa, a preparar projectos ou exames, libertando mais tempo para as actividades em família. Muitas dessas academias têm a vantagem acrescida de também funcionarem como ATL (actividades de tempos livres), acompanhando os mais jovens diariamente por determinados períodos. Neste espaço de tempo, para além do acompanhamento escolar, os técnicos - educadores ou professores - dessas academias também realizam actividades lúdicas com os miúdos. Muitas disponibilizam ainda algumas das actividades de tempos livres mais procuradas pelos mais jovens. Basta fazer uma pesquisa na internet para encontrar um grande número de empresas a prestar este tipo de serviços. Nas caixas ao lado fique a conhecer cinco dessas academias, localizadas em diferentes zonas da Grande Lisboa. Saiba o que oferecem e os preços que praticam. ■ Catarina Melo

A natação é uma das actividades extra-curriculares mais procuradas.



CINCO OPÇÕES PARA DEPOIS DA ESCOLA

*25€

A partir de 25 euros por mês é possível proporcionar um 'hobby' aos mais novos.

Carlos Barria / Reuters



Lollypop

O "Lollypop" é um centro de estudos / ATL vocacionado para crianças a partir dos 5 anos e até aos 16 anos situado em Odivelas. Os trabalhos de casa são a prioridade bem como a preparação para provas e exames. No entanto, a Lollypop também oferece outras actividades de tempos livres, como, ballet, natação ou 'hip hop'. É possível optar por uma vasta escolha de mensalidades conforme o tempo de estudo. Contudo, a mensalidade mínima é de 75€, para um período de quatro horas semanais e inclui um lanche. A mensalidade do ballet custa entre 30 e 35 euros (1 vez por semana), no yoga o custo é de 25 euros, enquanto a mensalidade da natação e do 'hip hop' é de 35 e 25 euros, respectivamente. Site: www.lollypop.pt



“Querer, às sete da tarde, ‘formar Ronaldos’, é totalmente errado”

MÁRIO CORDEIRO
Pediatra

O reconhecido pediatra falou sobre o papel das actividades de tempos livres no dia a dia das crianças e dos pais, deu algumas pistas sobre a melhor forma dos pais ajudarem os filhos a escolher os 'hobbies' e sobre as actividades mais adequadas.

Considera que as actividades de ocupação de tempos livres após o horário escolar constituem uma oportunidade de enriquecimento para os mais pequenos?

Estas actividades podem ser excelentes desde que sejam do agrado das crianças e não perturbem a vida dos pais, para lá das questões logísticas e financeiras. Ao fim do dia, crianças e pais estão “estafados” e precisam de momentos endorfinínicos, lúdicos, de prazer de estar uns com os outros. Assim, querer que o filho vá fazer uma coisa de que não gosta só porque nós é que gostaríamos de a fazer, ou querer, às sete da tarde, “formar Ronaldos”, é totalmente errado. Mais vale ter “aulas de pais”, ou seja, ir para casa e os pais estarem mais tempo com os filhos, a brincar ou conversar (o pior é que vão para o facebook ou mandar mails...).

Vê nos centros de estudo uma boa opção para o apoio à educação escolar?

Os centros de estudo, na perspectiva de apoio meramente académico, deveriam ficar para uma pequeníssima minoria que precisa, realmente, de apoio. Outra coisa são actividades complementares (xadrez, tiro com arco, 'fit kids', robótica, teatro, fotografia, jornalismo, etc) que ensinam artes, cultura ou estimulam, por exemplo, o gosto pelo livro e pela leitura. Haver um pequeno bloco destes a partir do 2º Ciclo, na parte da tarde, pode justificar-se, mas a mentalidade de que a vida é apenas “português e matemática” é assustadora... além de expressar ignorância científica relativamente ao que é uma criança e uma pessoa.

Quais os principais erros que os pais cometem na selecção de actividades para ocupar os tempos livres dos mais jovens? Algumas são mais adequadas ou desaconselhadas em determinadas idades?

É serem eles a decidir sem ouvir (leia-se: respeitar) a criança. E, outras vezes, não se informarem, nomeadamente junto dos profissionais de saúde e de educação, de quais as diversas características físicas, emocionais e psicológicas de cada actividade, para verem qual melhor se adapta à criança em questão. Estas actividades podem servir como “airbags” para muitas coisas da personalidade e dos comportamentos. Por exemplo, uma criança que tem dificuldade em se concentrar e perturba as aulas, pode ganhar muito com tocar bateria, ou uma que é tímida e perfeccionista, ganhar com equitação, vela ou surf... muitos mais exemplos se poderiam dar. ■