

O desafio de Educar os Filhos no século XXI.



“Essa é uma época difícil para os filhos, e também para os pais. Houve uma enorme mudança na natureza da infância nesses últimos dez ou vinte anos.

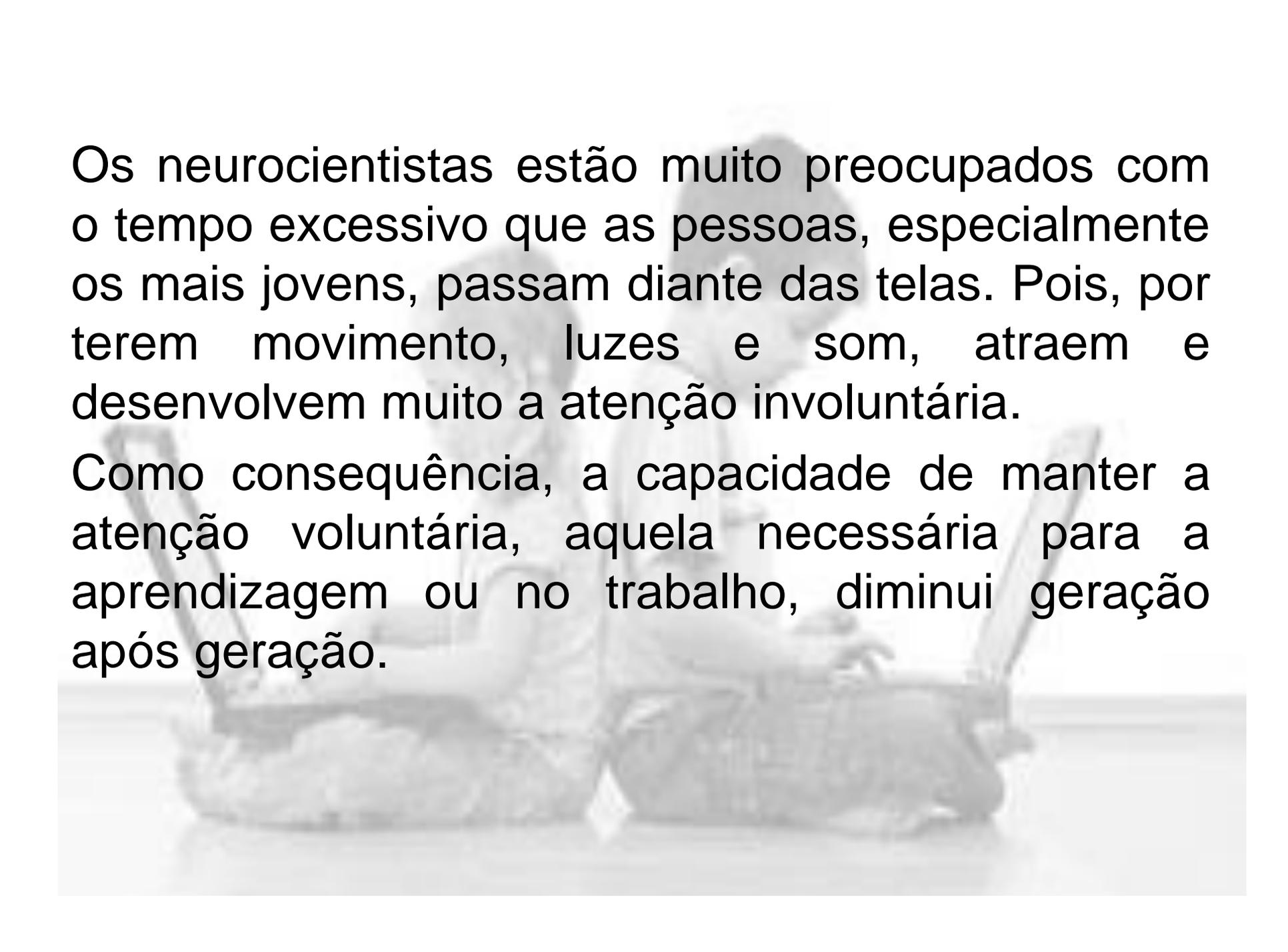
Essa mudança torna mais difícil para a criança aprender as lições básicas do coração e exige mais dos pais que costumavam transmitir essas noções a seus filhos queridos.

Os pais precisam ser mais espertos para ensinar aos filhos noções emocionais e sociais básicas de valores de vida.”

Daniel Goleman Inteligência Emocional e a Arte de Educar Nossos Filhos.

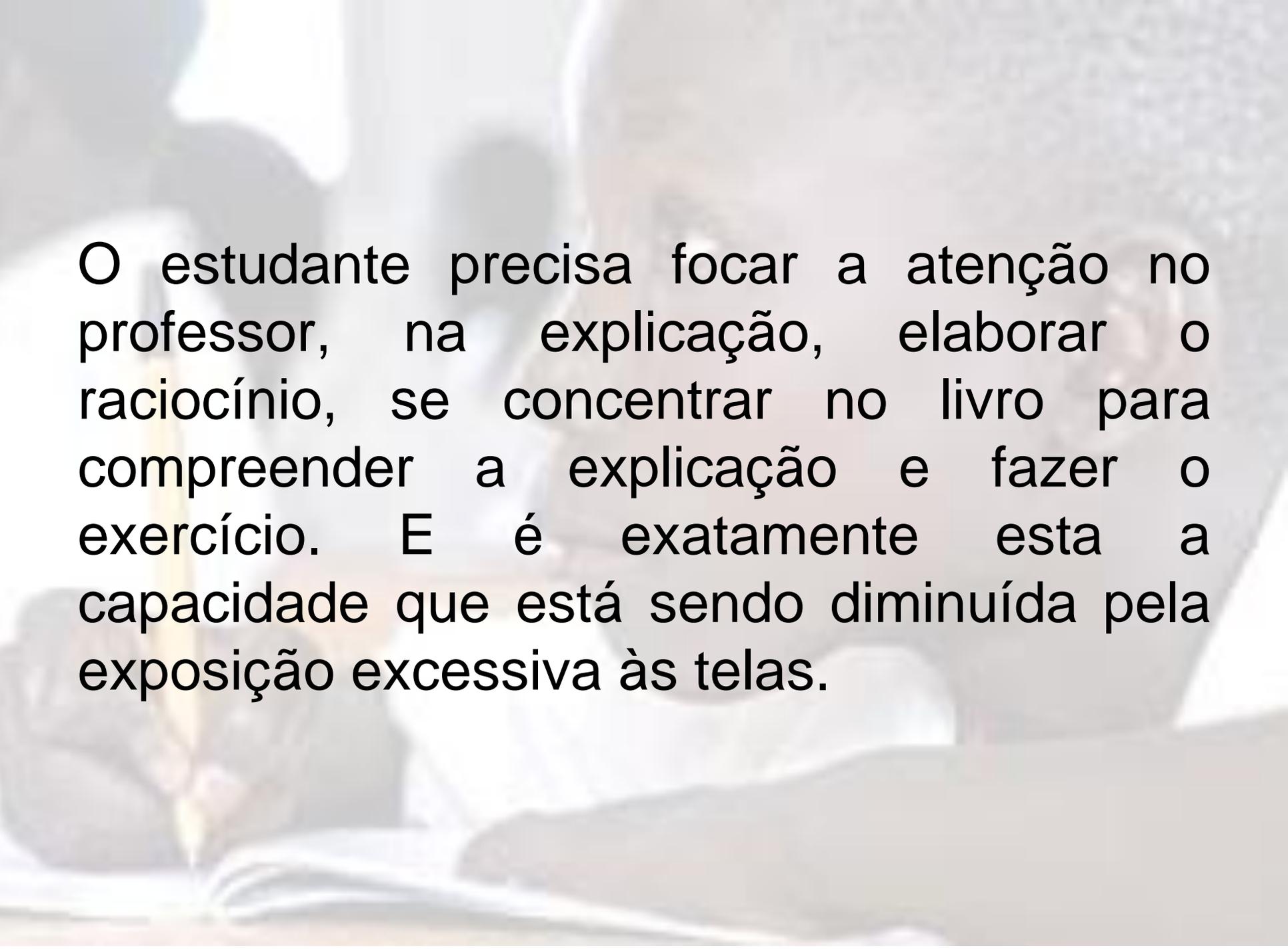
Como as crianças estão crescendo???

- Brincam menos com crianças de sua idade.
- Passam mais tempo em frente as telas: TV-computador- plays...
- Movimentam-se pouco.
- Não alimentam-se adequadamente.
- Conversam pouco sobre seus sentimentos, conquistas, desejos...
- Investem pouco ou muito no que querem ou precisam conquistar.
- Perderam os valores de vida.



Os neurocientistas estão muito preocupados com o tempo excessivo que as pessoas, especialmente os mais jovens, passam diante das telas. Pois, por terem movimento, luzes e som, atraem e desenvolvem muito a atenção involuntária.

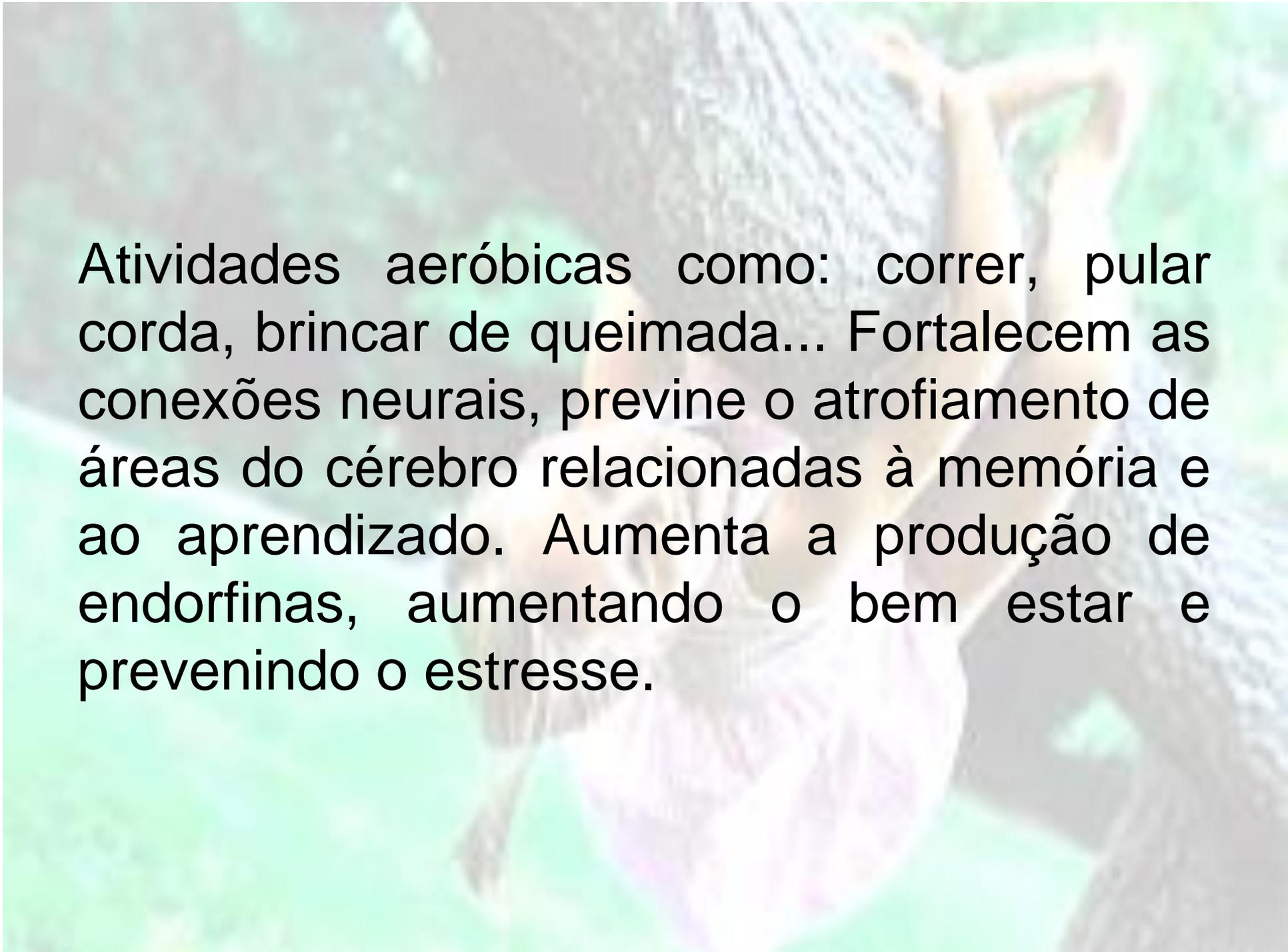
Como consequência, a capacidade de manter a atenção voluntária, aquela necessária para a aprendizagem ou no trabalho, diminui geração após geração.



O estudante precisa focar a atenção no professor, na explicação, elaborar o raciocínio, se concentrar no livro para compreender a explicação e fazer o exercício. E é exatamente esta a capacidade que está sendo diminuída pela exposição excessiva às telas.

Movimentar-se

Quando praticamos alguma atividade física acionamos em nosso cérebro mecanismos que nos levam a uma aprendizagem mais significativa, pois o movimento ativa muitas de nossas capacidades mentais e integra as informações e experiências de nossas redes neurais, além de ser vital para todas as ações que nos levam a aprender.

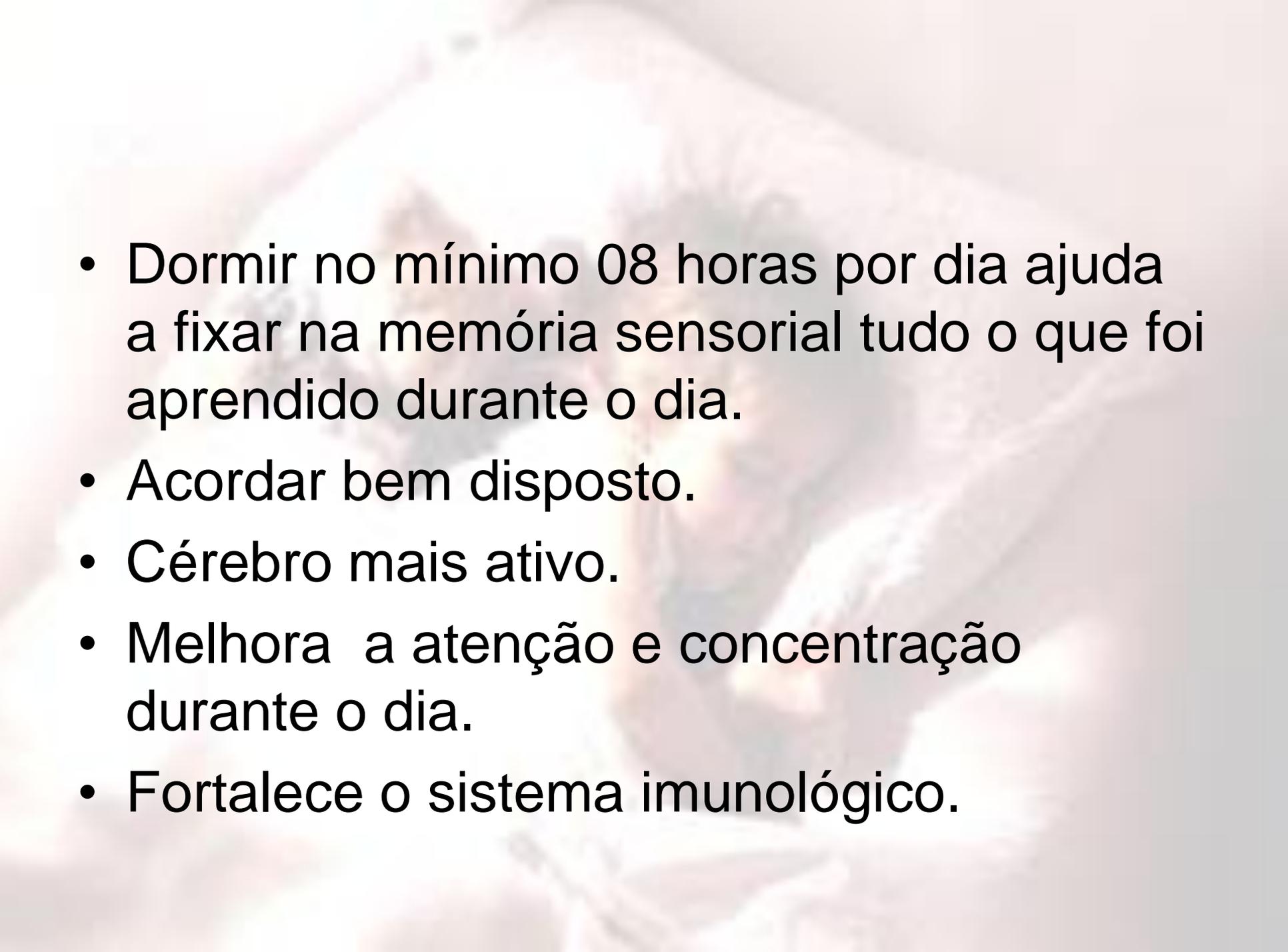
A young girl with blonde hair, wearing a purple dress, is captured in mid-air while jumping rope. She is holding the rope with both hands, and the rope is visible around her feet. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and a grey path. The text is overlaid on the left side of the image.

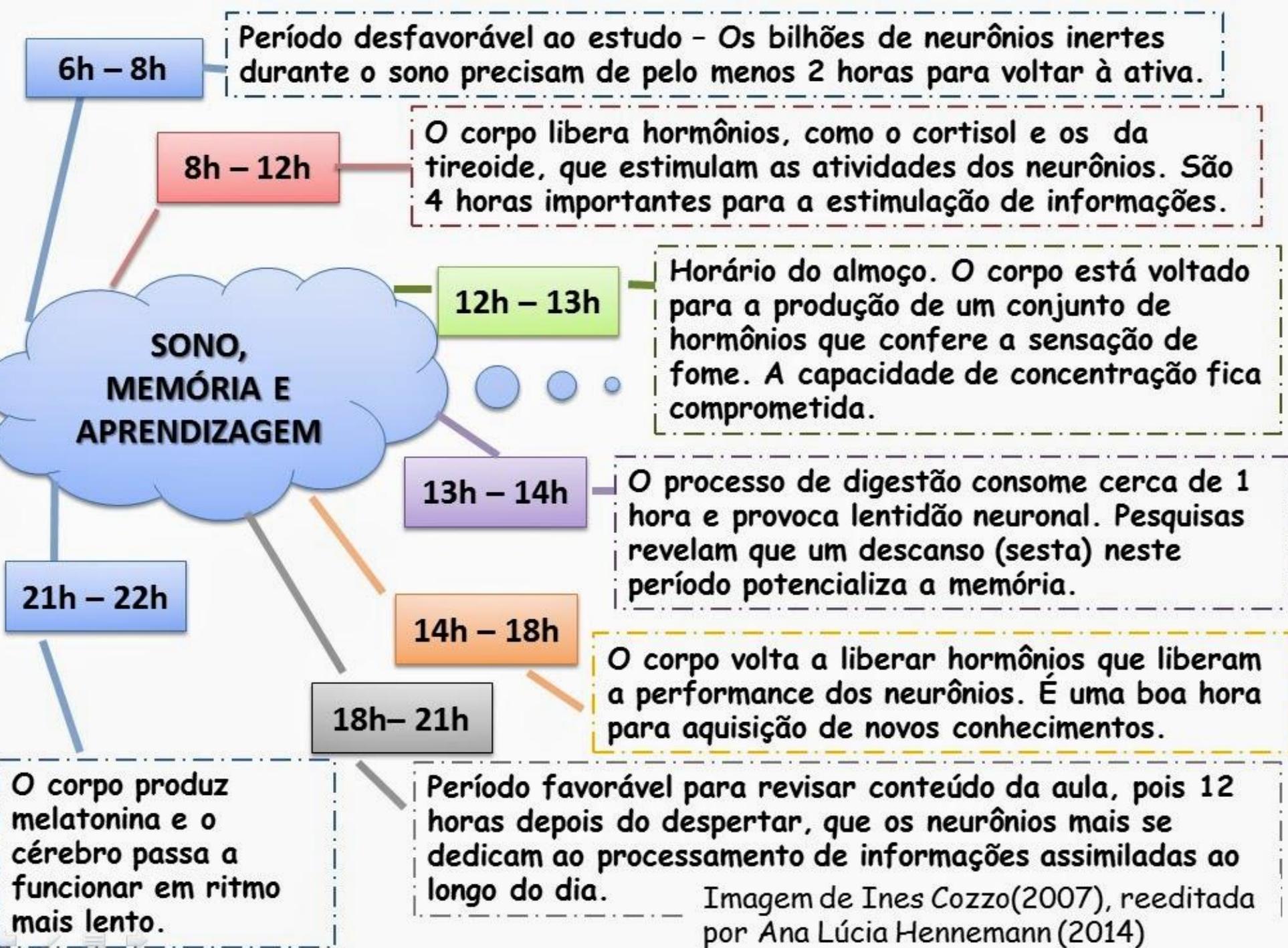
Atividades aeróbicas como: correr, pular corda, brincar de queimada... Fortalecem as conexões neurais, previne o atrofiamento de áreas do cérebro relacionadas à memória e ao aprendizado. Aumenta a produção de endorfinas, aumentando o bem estar e prevenindo o estresse.

Sono e Aprendizagem.

A qualidade do sono por sua vez afeta diretamente as funções intelectuais e artísticas de modo decisivo, regulando as forças mentais durante o período ativo do dia e armazenando o conhecimento e as experiências valiosas da pessoa enquanto ela dorme.

Quando dormimos pouco, nossa capacidade de pensar e lembrar diminui significativamente. O ideal é dormirmos pelo menos 08 horas.

- 
- Dormir no mínimo 08 horas por dia ajuda a fixar na memória sensorial tudo o que foi aprendido durante o dia.
 - Acordar bem disposto.
 - Cérebro mais ativo.
 - Melhora a atenção e concentração durante o dia.
 - Fortalece o sistema imunológico.



Alimentar-se bem.

Maria Raquel Gonçalves da Silva pesquisadora da Federação de Ginástica de Portugal afirma que crianças que não tomam café da manhã têm menores níveis de atenção de concentração, e mais possibilidade de tornarem-se obesas. (Gonçalves e Silva-2015).

É como você ingerisse 10 colheres de chá de açúcar, 100% do recomendado diariamente. Você não vomita imediatamente pelo doce extremo, porque o ácido fosfórico corta o gosto.

10 minutos

A absorção de cafeína está completa. Suas pupilas dilatam, a pressão sanguínea sobe, o fígado responde bombeando mais açúcar na corrente. Os receptores de adenosina no cérebro são bloqueados para evitar tonteiras.

40 minutos

O ácido fosfórico empurra cálcio, magnésio e zinco para o intestino grosso, aumentando o metabolismo. As altas doses de açúcar e outros adoçantes aumentam a excreção de cálcio na urina, ou seja, está urinando seus ossos, uma das causas das OSTEOPOROSE.

50 minutos

Pense nisso antes de beber refrigerantes.
Se não puder evitá-los, modere sua ingestão!
Prefira sucos naturais.
Seu corpo agradece!



O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ ACABA DE BEBER UMA LATA DE REFRIGERANTE?

20 minutos

O nível de açúcar em seu sangue estoura, forçando um jorro de insulina. O fígado responde transformando todo o açúcar que recebe em gordura (É muito para este momento em particular).

45 minutos

O corpo aumenta a produção de dopamina, estimulando os centros de prazer do corpo. (Fisicamente, funciona como com a heroína.)

60 minutos

As propriedades diuréticas da cafeína entram em ação. Você urina. Agora é garantido que porá para fora cálcio, magnésio e zinco, os quais seus ossos precisariam. Conforme a onda abaixa você sofrerá um choque de açúcar. Ficar irritadiço. Você já terá posto para fora tudo que estava no refrigerante, mas não sem antes ter posto para fora, junto, coisas das quais farão falta ao seu organismo.



Glutamato Monossódico.

É uma excito-toxina, o que significa que ele superexcita suas células ao ponto de ser perigoso ou mortal, causando danos em vários graus - e potencialmente mesmo acionar ou piorar disfunções de aprendizado, Mal de Alzheimer, Mal de Parkinson. Doutor Russell Blaylock,

Dicas.

- **Sálvia** (chá ou salada) - aumenta o poder de concentração em até três horas. Ingerir meia hora antes dos estudos.
- **Açafrão** - Inibe a morte de neurônios - no máximo 1 colher de chá por dia (Pode ser usado no arroz).

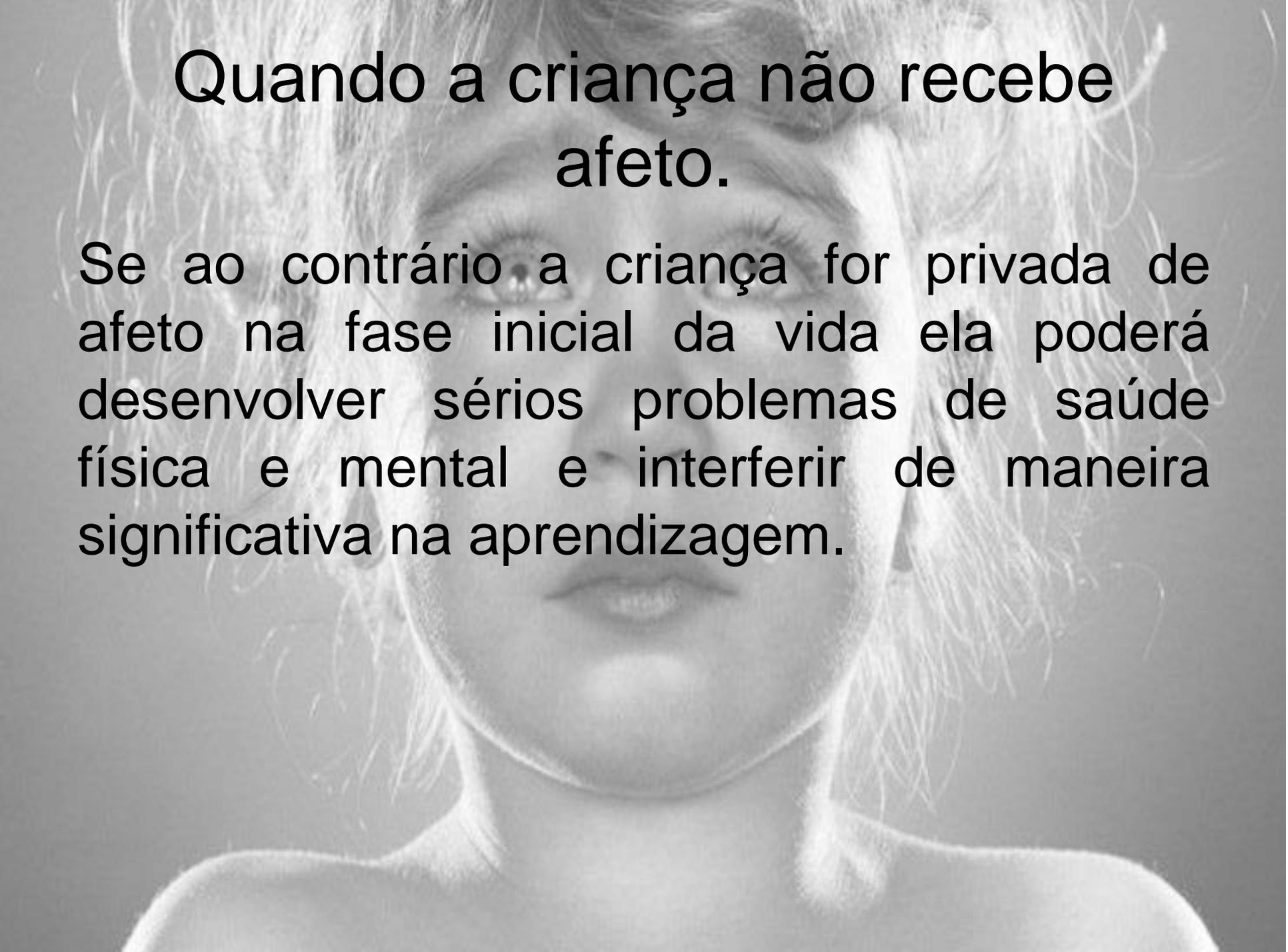
Consumir vegetais verde escuro como a rúcula, o almeirão melhora a capacidade de concentração e o aprendizado.

Como o cérebro reage ao afeto.

- Crianças que têm a sensação de prazer ao serem acariciadas, beijadas, amamentadas, acalentadas, ao ouvirem uma música, receberem a imagem dos pais, irmãos, liberam através do córtex cerebral uma dose de Dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer e bem estar, o que faz com que a tenham satisfação e autoestima; é a base para posteriormente lidar melhor com situações negativas, melhora a resistência a doenças e favorece a aprendizagem.

Como reagimos.

- O que sentimos é o resultado da capacidade do cérebro de alterar a si mesmo e ao corpo em resposta as mais variadas situações que são captadas pelos órgãos dos sentidos.
- As alterações ocorrem na expressão, no comportamento, na temperatura, funcionamento dos órgãos... Através destas alterações ficamos mais aptos ou não para lidar com as variadas situações.

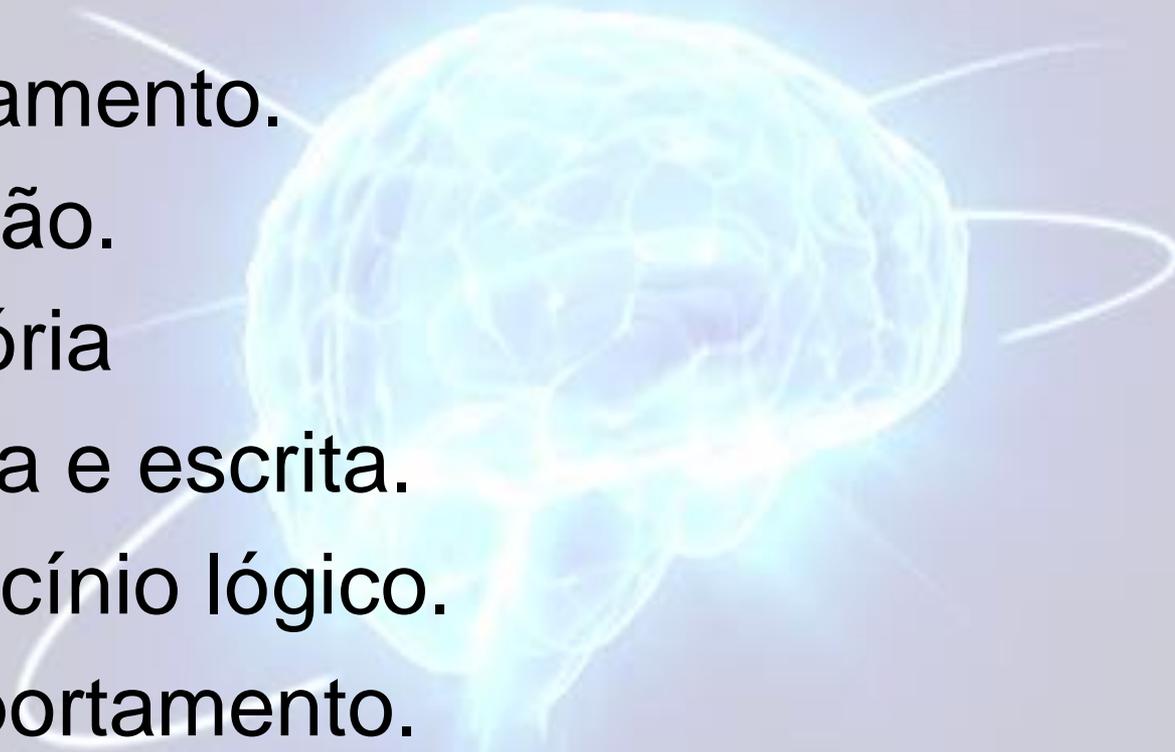


Quando a criança não recebe
afeto.

Se ao contrário a criança for privada de afeto na fase inicial da vida ela poderá desenvolver sérios problemas de saúde física e mental e interferir de maneira significativa na aprendizagem.

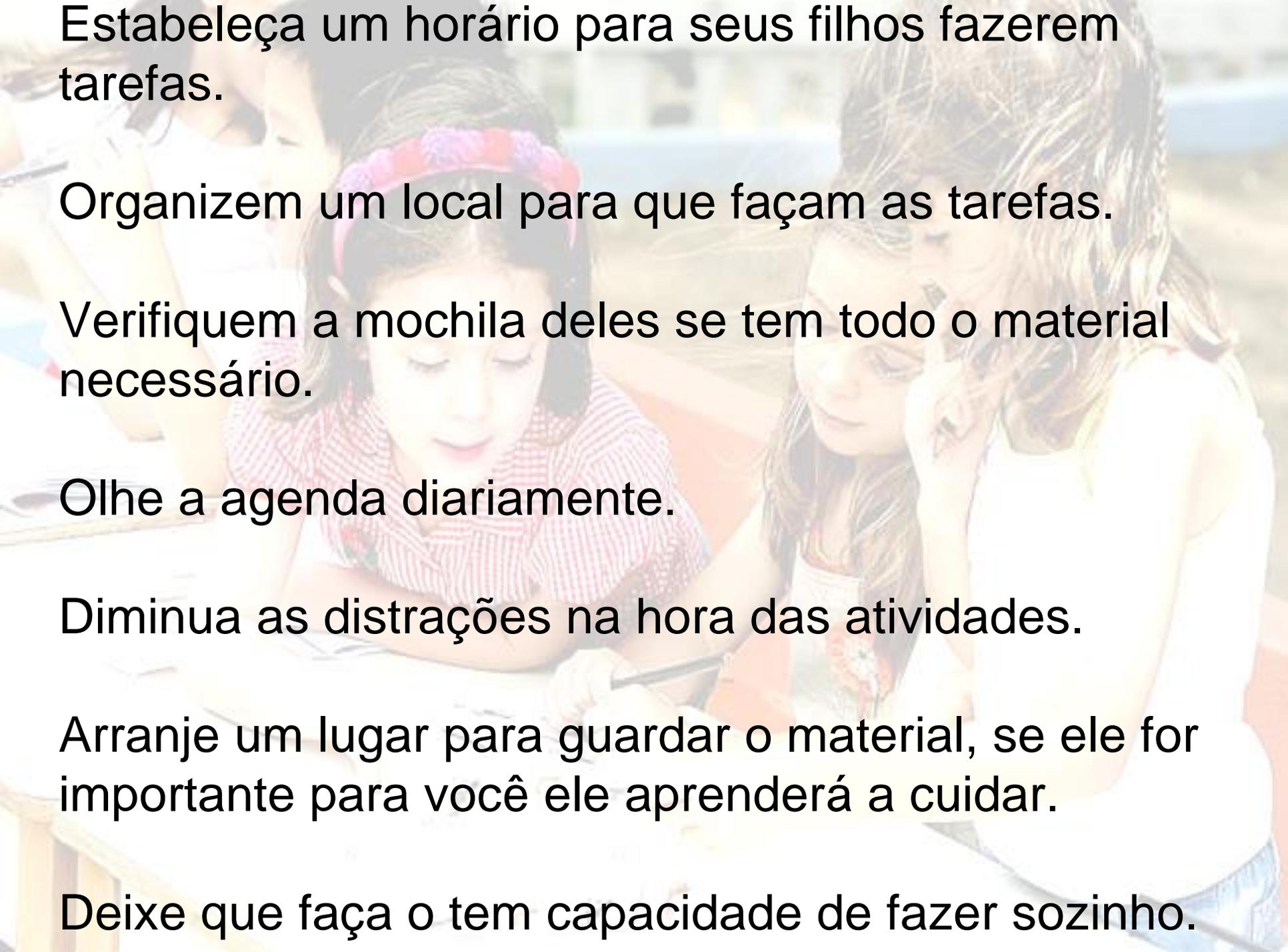
Todos estes fatores interferem:

- Pensamento.
- Atenção.
- Memória
- Leitura e escrita.
- Raciocínio lógico.
- Comportamento.



Participe da vida escolar de seus filhos!

- Se você chegou a conclusão que esta é a melhor escola para seu filho (a), invista não apenas financeiramente, mas participe da construção de sua obra mais delicada, tome as rédeas da Educação dele (a).
- Acompanhe de perto, conheça os professores, troque informações sobre os resultados a que seu filho chega.
- Valorize as atividades escolares, sejam elas acadêmicas ou festivas.
- Demonstre que o que eles fazem na escola e o desempenho escolar deles é muito importante para você.
- Quando reclamar da escola vá até lá ouça os professores, diretor...

A young girl with a pink headband and a young woman with long brown hair are sitting at a table, looking at papers together. The girl is wearing a red and white striped shirt, and the woman is wearing a white shirt. They appear to be in a classroom or study area.

Estabeleça um horário para seus filhos fazerem tarefas.

Organizem um local para que façam as tarefas.

Verifiquem a mochila deles se tem todo o material necessário.

Olhe a agenda diariamente.

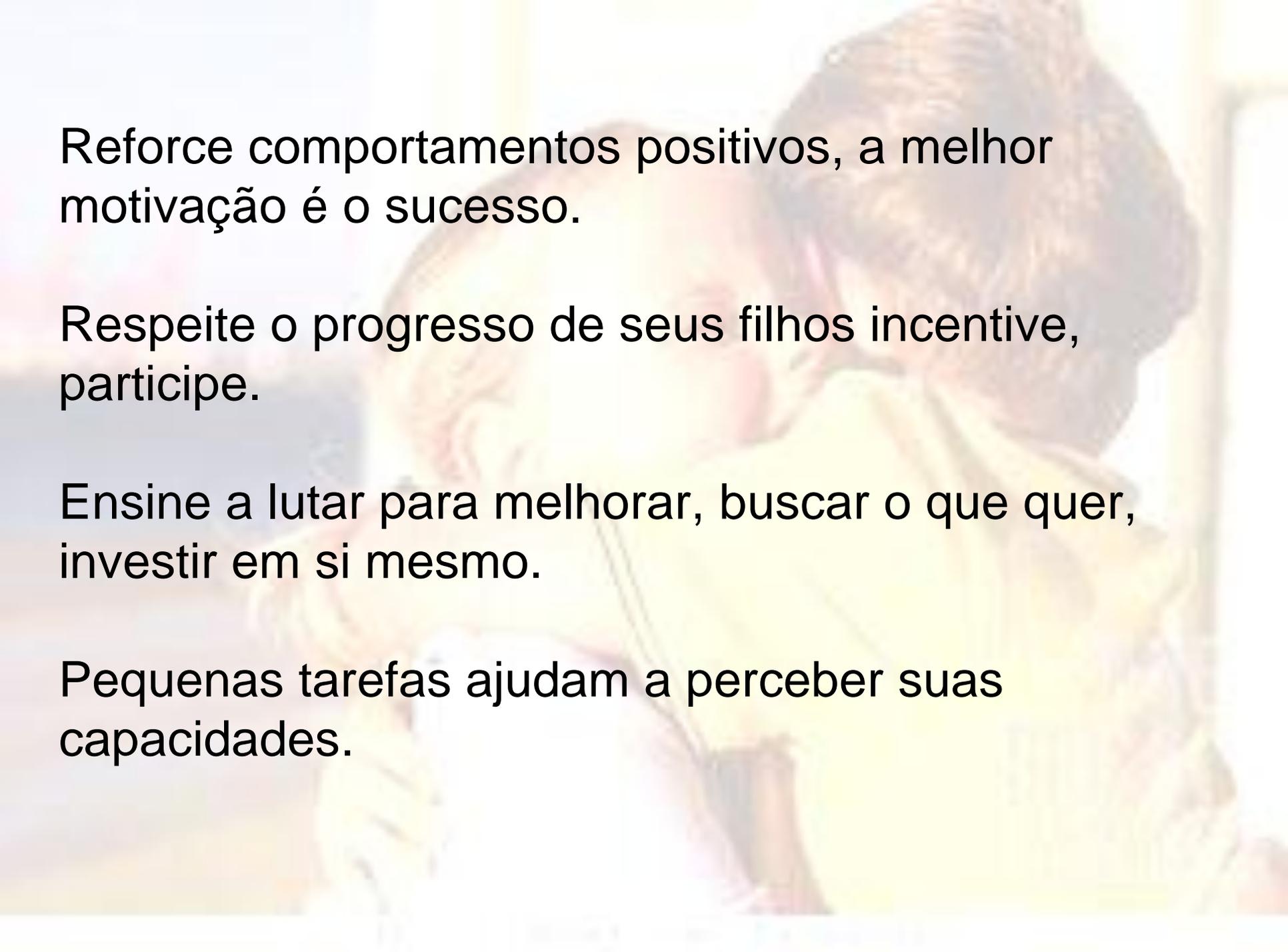
Diminua as distrações na hora das atividades.

Arranje um lugar para guardar o material, se ele for importante para você ele aprenderá a cuidar.

Deixe que faça o tem capacidade de fazer sozinho.

Cuide da disciplina.

- Converse sempre, diga o que é certo ou errado, se não souber se informe, busque ajuda.
- Aplique uma disciplina calma, estabeleça regras e limites assim não precisará gritar o tempo todo.
- Dê ordens simples e eficazes.
- Peça somente aquilo que realmente quer que faça, não dê ordens apenas para distrair.
- De poucas e boas ordens.
- Nunca dê ordens com pedido de favor, ordem é ordem, favor é favor.
- Ensine valores de vida.
- Dê atenção quando solicitada.



Reforce comportamentos positivos, a melhor motivação é o sucesso.

Respeite o progresso de seus filhos incentive, participe.

Ensine a lutar para melhorar, buscar o que quer, investir em si mesmo.

Pequenas tarefas ajudam a perceber suas capacidades.

