

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora

© 2016

Direitos da edição portuguesa reservados para Marcador Editora
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

© 2015, Liat Hughes Joshi

Publicado por acordo com Summersdale Publishers Ltd
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer forma sem permissão por escrito.

Título original: *How To Unplug Your Child*

Título: *Como Desligar o Seu Filho – 101 ideias para ajudar os seus filhos a desconectar os aparelhos electrónicos e a aproveitar a vida real*

Autor: Liat Hughes Joshi

Tradução: Liliana Lavado

Revisão: Joaquim E. Oliveira

Paginação: Gráfica 99, Lda.

Capa: João Faustino/Marcador

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-228-2

Depósito legal: 405 809/16

1.ª edição: março de 2016



ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	8
BRINCAR EM CASA	14
SAIA DE CASA	46
TRABALHOS MANUAIS.....	72
COMIDA E COZINHADOS.....	94
CIÊNCIA E NATUREZA.....	106
ATIVIDADES EM MOVIMENTO.....	116
MAIS ALGUMAS IDEIAS.....	126

INTRODUÇÃO

“ Os ecrãs fazem parte da vida, mas não se devem tornar na vida em si. ”

A tecnologia está enraizada na vida de cada um de nós e os nossos filhos não são exceção a esta realidade. Gostemos disso ou não, os ecrãs são, desde muito cedo, uma fonte essencial de entretenimento e altamente eficazes para os manter ocupados. Durante os anos de escola, são necessários para fazer os trabalhos de casa e são cada vez mais utilizados dentro da sala de aula – já não apenas para as aulas de Informática. Quando os nossos filhos atingem a fase da adolescência, os seus mundos deixariam certamente de existir sem as páginas das redes sociais e sem as mensagens enviadas através de uma das *apps* mais em voga no momento.

Mas, por vezes, tudo isto se torna *excessivo*. Em certos momentos, não gostaria de um bocadinho de tempo longe da torrente tecnológica que lhe rouba as relações na vida real para poder falar realmente com os outros e fazer coisas, em conjunto, que não envolvem teclar, clicar e passar o dedo por ecrãs táteis? Se é assim que se sente, este livro vai ajudá-lo a descolar os olhos dos seus filhos destes ecrãs com maior regularidade.

A sugestão não é que se desliguem todos os equipamentos eletrónicos e os televisores, nem que estes sejam banidos – seja como for, julgo que tal seria impossível,

uma vez que precisamos deles para inúmeras atividades no dia a dia –, mas, certamente, é sensato controlar a sua utilização.

Então, quanto é de mais?

À exceção das crianças mais pequenas, recomendar um limite de tempo diário não é especialmente benéfico quando há, hoje, uma miríade de coisas que é possível aos miúdos fazer com aqueles ecrãs. O tempo que as crianças passam *online* pode ser recreativo, educativo, social e funcional, e há uma diferença enorme entre ver um documentário sobre a vida selvagem ou fazer pesquisa para um trabalho escolar e jogar um jogo fútil e francamente violento – a variedade é enorme entre estes extremos.

É certamente mais sensato diferenciar entre atividades boas e más diante de um ecrã e, depois, criar limites específicos para ambos os tipos. Recorra a uma categoria para definir o que os seus filhos podem fazer e calcule o tempo diário que lhes é permitido – por exemplo: «Podes usar a consola de jogos e/ou *apps* durante uma hora e podes ver 30 minutos de televisão.» Supervisione; esteja atento a sinais de excessos e faça-os saber que, se abusarem ou se começarem a ficar demasiado obcecados ou viciados, você pode e vai reduzir-lhes o acesso aos dispositivos eletrónicos.

Os primeiros anos de vida são uma altura crucial para o desenvolvimento emocional e verbal, pelo que é especialmente arriscado correr riscos nos anos da

infância. Embora a recomendação da Academia Americana de Pediatria vá no sentido do «tempo zero» permitido a este grupo de crianças muito pequenas, de facto, os bebés acham alguns programas de televisão e algumas *apps* divertidos, e há momentos na vida em que nós, os pais, precisamos dos ecrãs para nos proporcionarem algum tempo de descanso, porque as nossas vidas têm de continuar. No entanto, é sensato limitar o tempo dos bebés a não mais de uma hora por dia e garantir que essa hora é preenchida com programas de qualidade e concebidos especificamente para o seu grupo etário.

Evite que o ato de entregar um *smartphone* ou um *tablet* a uma criança seja a atividade típica para a «manter ocupada» quando está num café ou enquanto a empurra no carrinho do supermercado – não há programa televisivo nem *app* que substituam uma conversa com o seu filho.

E com os adolescentes?

Os adolescentes estão na outra ponta da escala etária, e esta é uma fase que também merece uma referência especial, uma vez que o desafio de os conseguir afastar dos ecrãs aumenta exponencialmente, em parte porque têm os seus próprios dispositivos eletrónicos e porque a sua vida social parece depender do envio de mensagens. Pode ser difícil policiar o tempo que passam *online* quando não estão ao seu lado. Além disso, quando usam os equipamentos durante longos períodos, os

INTRODUÇÃO

adolescentes têm uma tendência para consultar frequentemente o telefone a fim de enviar uma mensagem a um amigo ou consultar esporadicamente uma qualquer *app*, como o Instagram.

Defina regras básicas para uma utilização equilibrada, ou seja, a proibição depois de uma certa hora da noite ou enquanto se faz o TPC, a menos que seja diretamente relevante para os trabalhos que estão a fazer. E nunca à mesa de jantar.

A acrescentar a isto, esteja atento a sinais de alerta que indiquem que os ecrãs estão a causar problemas – a limitar as capacidades sociais na vida real ou a provocar perturbações no sono – e aplique restrições adequadas se for caso disso.

E, obviamente, este livro tem ideias apelativas que propõem atividades *offline* para os adolescentes, algumas tão boas que eles até podem querer falar delas no Twitter / Facebook / Instagram...

Como usar este livro

O objetivo é lembrar os miúdos de que não têm de estar colados a um ecrã para se divertirem, mas a maioria dos pais provavelmente não tem o tempo nem a inclinação para se transformar na versão caseira e jovial do animador social. Nem pode gastar uma fortuna a comprar *kits* especiais.

Alguns deles não têm custos e não exigem equipamento além daquilo que normalmente se encontra numa típica casa de família. Mas há ideias que reque-

rem intervenção parental, e o nível de supervisão dependerá da idade e do grau de destreza das crianças.

Algumas atividades envolvem o recurso prévio à Internet ou a equipamentos eletrónicos – para ser sincera, essa é a maneira mais rápida de chegar às instruções –, mas o essencial está *offline*.

Outras há que serão irrepetíveis – depois de as fazerem uma vez, é provável que os seus filhos não as queiram voltar a ver –, mas esperamos que haja ainda aquelas que se tornam nas suas favoritas.

Coisas úteis para ter em casa

Se pretende aproveitar este livro ao máximo, há atividades que requerem uma gama bastante básica de utensílios com os quais vale a pena encher as prateleiras aí de casa ou que é sempre bom ter à mão, para quando alguém vos faz uma visita:

-  Tesouras (para papel)
-  Caixas de cartão grandes
-  Cola forte
-  Papéis e cartolinas coloridos
-  Cartões de visita em branco

BRINCAR EM CASA

COMPUTADOR



IMAGINAÇÃO



DESAFIO DE LINGUAGEM GESTUAL

DIFICULDADE: .■ ■ ■ □ □

Aprender o básico da linguagem gestual é relativamente fácil, uma competência útil e apelativa – mais ainda se o seu filho o fizer com os amigos, permitindo-lhes assim utilizá-la para comunicarem entre si. A datilologia é um ponto de partida acessível – sinais individuais para letras individuais que podem ser utilizados para soletrar palavras. Se eles gostarem disto, poderão progredir para a aprendizagem de sinais de palavras completas.

Vai precisar de:

 Um guia de linguagem gestual (pode ser *online!*)

“ *A comunicação semáfora ou por bandeiras é menos comum, mas se eles gostarem...* ”

ENCONTRAR AS FOTOS DE FAMÍLIA MAIS EMBARAÇOSAS

DIFICULDADE: ■■■■■

Tire do fundo da gaveta aquelas fotografias antigas há muito negligenciadas e desafie o seu filho a encontrar as três mais embaraçosas/divertidas dos tempos de outrora. Prepare-se para ser gozado, pelas suas roupas e pelo corte de cabelo, e para vários comentários do género: «Mas eras tããããõ nova aqui, mãe; o pai tinha cabelo...»

Vai precisar de:

 Uma pilha de álbuns com fotografias antigas.

“ Convide o resto da família e encenem uma espécie de minicerimónia de entrega dos prémios de “vestimenta mais estranha numa foto” ou de “pior penteado”, com certificados feitos à mão ou com miniestatuetas prateadas, Óscares feitos com papel de alumínio. ”

CHARADAS

DIFICULDADE: ■■■□□

Tudo bem, a mãe e o pai podem já ter jogado isto umas 436 vezes durante os seus Natais, quando eram miúdos, mas para os seus filhos é uma bela novidade e garantia de diversão. Escolha um tema – filmes e televisão costumam ser populares – e divida os jogadores em duas equipas. Uma pessoa faz gestos e compõe palavras ou frases que dirige aos companheiros de equipa em cada ronda, com um temporizador a limitar o tempo. Atribua pontos a cada resposta certa ou nomeie vencedora a equipa que usou menos tempo nas rondas.

Vai precisar de:

-  Um temporizador de cozinha ou um cronómetro de telemóvel
-  Pelo menos quatro pessoas para formar duas equipas

“ Os mais velhos são (por vezes) os melhores – se superaram as provações do tempo, por alguma razão foi. ”