

Assistente Operacional: Um Parceiro Educativo

- Deve ser tão neutro quanto possível;
- Não deve atribuir previamente “certos” e “errados”;
- Deve controlar a emissão de juízos de valor;
- Deve encorajar a criança a falar do que a preocupa ou encaminhar para alguém que poderá ir de encontro às suas preocupações;
- Deve procurar ensinar à criança os bons e os maus segredos;
- Proporcionar a identificação de valores pessoais (criando um clima aberto e não constrangedor);
- Demonstrar disponibilidade e confiança;
- Utilizar um vocabulário adequado e claro;
- Abordar conteúdos apropriados à faixa etária e nível de desenvolvimento, tendo sempre em conta os interesses das crianças;
- Procurar a coerência entre as suas intervenções profissionais e as suas práticas como pessoa.

Sendo o Assistente Operacional confidente de algumas situações das crianças, poderão surgir confidências, por vezes, constrangedoras, em que o assistente necessite de recorrer a outros profissionais da comunidade educativa.



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



Centro Hospitalar de
S. Francisco

IV FÓRUM MELHORAR A ESCOLA

22 dezembro 2016



O papel do Assistente Operacional na escola

Sílvia Santos Ruivo
Psicóloga Especialista

O papel do Assistente Operacional na Escola

O papel do Assistente Operacional tem vindo, progressivamente, a mudar e a ganhar mais importância na intervenção junto das crianças. É com o Assistente Operacional que, muitas vezes, os alunos têm um contacto mais estreito sendo frequentes as relações de maior intimidade e confidencialidade. São quase sempre elementos da área geográfica da escola, o que lhes permite uma mediação informal entre famílias e escola, tendo, assim, informação que pode ser útil no processo educativo e uma proximidade com os alunos, que pode ser capitalizada, pelo que a sua ação deve ser orientada. É, deste modo importante a sua formação e, conseqüentemente, a sua valorização, para que se sintam úteis e respeitados.

O Recreio Escolar

É nos recreios e noutros espaços fora da sala de aula, que se regista um número significativo de episódios de comportamentos socialmente desadequados.



A organização e a observação nos recreios é fundamental

A presença e a proximidade de um adulto minimiza a probabilidade de ocorrência de conflitos entre crianças.

Torna-se importante a organização de atividades estruturadas no recreio.

Os conflitos no recreio

Os locais e os tipos de agressão variam consoante a idade dos alunos. No 1.º Ciclo os recreios são os locais onde ocorrem mais agressões; as agressões físicas e verbais são as mais usadas.

Estratégias

- Repetir as regras frequentemente;
- Afastar as crianças, dando tarefas a cada uma;
- Explicar o certo e o errado;
- Manter contacto visual ao nível da criança enquanto fala.

A comunicação nos recreios

- As regras devem ser claras, curtas e objetivas;
- O tom de voz deve manter-se calmo;
- O diálogo deve ter entoação;
- O contacto visual ao nível da criança deve ser mantido;
- Estabelecer relações mais próximas, dando espaço para a partilha de gostos, vivências e interesses individualizados das crianças;
- Envolver as crianças na execução de tarefas (atribuir-lhes pequenas tarefas, garantindo que as mesmas foram cumpridas com sucesso. Por exemplo: solicitar a entrega de uma caixa de marcadores a outro Assistente Operacional que esteja na sala “x”);
- Dar reforços verbais positivos, sempre que tal se justifique. Por exemplo: quando uma atividade lúdica é cumprida com sucesso, comentar com o respetivo professor, na entrada para a sala de aula, sobre o comportamento da turma e/ou da criança durante o recreio.





Seis sugestões

1. 200ml de leite meio-gordo simples (1 pacotinho) + $\frac{1}{2}$ pão de centeio + 1 fatia de queijo magro + $\frac{1}{2}$ maçã (1 maçã pequena);
2. Um iogurte líquido + $\frac{1}{2}$ pão de centeio + 1 fatia de fiambre + 1 pêsego;
3. Um iogurte líquido + $\frac{1}{2}$ pão integral + 1 fatia de queijo fresco + $\frac{1}{2}$ pêra (ou 1 pêra pequena);
4. 200ml de leite meio-gordo simples (1 pacotinho) + 3 bolachas Maria + 1 laranja;
5. 200ml de leite meio-gordo simples (1 pacotinho) + $\frac{1}{2}$ pão de mistura + 1 clementina;
6. Um iogurte sólido + $\frac{1}{2}$ pão de mistura + 1 fatia de fiambre de aves + 1 banana pequena.



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



Centro Hospitalar de
S. Francisco

IV FÓRUM MELHORAR A ESCOLA

22 dezembro 2016



Lanches saudáveis para crianças

Ana Guerra
Nutricionista



Um lanche saudável deve conter uma fonte de hidratos de carbono como o pão ou os seus equivalentes. O pão deve ser a solução preferencial, devendo optar-se, sempre que possível, pelo pão de mistura ou o pão elaborado com farinhas escuras. Poderá ainda ser recheado, sendo importante escolher bem o recheio e usá-lo nas quantidades certas. Assim, aconselha-se a preferência por queijo (curado ou fresco) com um teor de gordura não superior a 45% (uma fatia fina) ou fiambre de aves (uma fatia fina) ou manteiga (um colher de chá) ou compota (uma colher de chá), podendo ainda enriquecer com hortícolas. Deve-se evitar recheios ricos em chocolate ou fumados, como chouriço, mortadela ou linguiça.

Fruta

As frutas são um bom complemento para um lanche saudável. Utilizar preferencialmente a fruta da época, sendo importante variar o tipo de fruta para se aumentar o aporte de vitaminas e minerais (maçã, pêra, banana, laranja, tangerina, ameixa, kiwi, uvas, morangos, ananás, melão, melância...).



Laticínios

Os laticínios são também importantes complementos num lanche saudável, como o leite ou os iogurtes (líquidos ou sólidos). O leite deve ser simples, meio-gordo “branco” e os iogurtes naturais ou de aromas (líquidos ou sólidos), sem adição de edulcorantes.

Os lanches não devem ser monótonos mas sim variados e criativos, existindo muitas possibilidades a explorar, sem grande consumo de tempo na sua preparação.



Água

Deve ser considerada a bebida de eleição, sendo importante reforçar a ingestão de água nos intervalos.

Lanches saudáveis para crianças

As refeições a meio da manhã e da tarde, na escola, são os momentos certos para “recarregar as baterias” e fornecer ao organismo os nutrientes que o cérebro necessita para se manterem atentos e dinâmicos.

O problema

O problema começa quando eles dizem: “não gosto” ou “não quero”. Em resposta, os pais põem na lancheira alternativas mais calóricas: guloseimas, salgados, bolachas e refrigerantes. Aparentemente inofensivos e bastante consensuais, estes alimentos aumentam a ingestão de gordura saturada, sal e açúcares, reduzindo a vitalidade necessária para o desenvolvimento e crescimento físico e mental, diminuindo os níveis de concentração, memorização e aprendizagem.