

O dia-a-dia do meu filho: Atividade Física e Sono



O sono e a atividade física são essenciais para um crescimento saudável. Já as atividades que envolvem ecrãs, como ver televisão, podem ser prejudiciais quando em excesso. Fazer um registo diário vai ajudá-lo (a) a perceber se a rotina da sua criança cumpre ou não as recomendações e onde são necessárias mudanças.

Preencha o folheto que se segue de acordo com o exemplo abaixo. Depois, faça uma análise dos registos da semana da sua criança. Utilize para isso as recomendações que vai encontrar nos diversos materiais Papa Bem. Se tiver dúvidas, peça ajuda aos profissionais de saúde que acompanham a criança.

“O sono e a atividade física são essenciais para um crescimento saudável.”

Exemplo:

Nome: Carlos Silva
Idade: 3 anos Semana de: 15 / 10 / 2012 a: 21 / 10 / 2012

| | | |
|---|--|---|
|  | Atividade física/Brincadeiras ativas <input checked="" type="checkbox"/> | |
| | <u>Brincadeiras em casa: das 7:50h às 8:10h. Foi a pé para a creche: 8:15h às 8:30h</u> <u>Brincadeiras no pátio da creche: das 8:30h às 9:30h e das 16h às 17h.</u> <u>Natação: das 17:30h às 18h. Total: 3 h e 5 m</u> | |
| | Sono <input checked="" type="checkbox"/> | Televisão, comp. e videojogos <input checked="" type="checkbox"/> |
| <u>Sesta: Das 12h às 14h = 2 horas</u> <u>Noite: Das 20 h às 7 horas = 11h</u> | | |

... continua para os outros dias da semana.

NOTA: Registe no quadrado do canto superior direito de cada caixa se o seu filho cumpriu as recomendações*

* Consulte as recomendações de atividade física, sono e atividades de ecrã nos diversos materiais Papa Bem.

1/1

O dia-a-dia do meu filho: Atividade Física e Sono

Nome: _____

Idade: _____ Semana de: ___ / ___ / _____ a: ___ / ___ / _____

| | | |
|---|---|--|
|  | Atividade física/Brincadeiras ativas <input type="checkbox"/> | |
| | _____ _____ _____ | |
| | Sono <input type="checkbox"/> | Televisão, comp. e videojogos <input type="checkbox"/> |
| _____ _____ | | _____ _____ |

| | | |
|---|---|--|
|  | Atividade física/Brincadeiras ativas <input type="checkbox"/> | |
| | _____ _____ _____ | |
| | Sono <input type="checkbox"/> | Televisão, comp. e videojogos <input type="checkbox"/> |
| _____ _____ | | _____ _____ |

| | | |
|---|---|--|
|  | Atividade física/Brincadeiras ativas <input type="checkbox"/> | |
| | _____ _____ _____ | |
| | Sono <input type="checkbox"/> | Televisão, comp. e videojogos <input type="checkbox"/> |
| _____ _____ | | _____ _____ |

NOTA: Registe no quadrado do canto superior direito de cada caixa se o seu filho cumpriu as recomendações*

(continua) ...>

| | | |
|---|--|---|
|  | Atividade física/Brincadeiras ativas <input type="checkbox"/> | |
| | <hr/> <hr/> <hr/> | |
| | Sono <input type="checkbox"/> | Televisão, comp. e videojogos <input type="checkbox"/> |
| <hr/> <hr/> <hr/> | | <hr/> <hr/> <hr/> |

| | | |
|---|--|---|
|  | Atividade física/Brincadeiras ativas <input type="checkbox"/> | |
| | <hr/> <hr/> <hr/> | |
| | Sono <input type="checkbox"/> | Televisão, comp. e videojogos <input type="checkbox"/> |
| <hr/> <hr/> <hr/> | | <hr/> <hr/> <hr/> |

| | | |
|---|--|---|
|  | Atividade física/Brincadeiras ativas <input type="checkbox"/> | |
| | <hr/> <hr/> <hr/> | |
| | Sono <input type="checkbox"/> | Televisão, comp. e videojogos <input type="checkbox"/> |
| <hr/> <hr/> <hr/> | | <hr/> <hr/> <hr/> |

| | | |
|---|--|---|
|  | Atividade física/Brincadeiras ativas <input type="checkbox"/> | |
| | <hr/> <hr/> <hr/> | |
| | Sono <input type="checkbox"/> | Televisão, comp. e videojogos <input type="checkbox"/> |
| <hr/> <hr/> <hr/> | | <hr/> <hr/> <hr/> |

NOTA: Registe no quadrado do canto superior direito de cada caixa se o seu filho cumpriu as recomendações*

* Consulte as recomendações de atividade física, sono e atividades de ecrã nos diversos materiais Papa Bem.