# 4 Truques para tornar as manhãs das crianças mais rápidas

Despertar é difícil para qualquer pessoa, mas quando somos crianças a cama parece prender-nos ainda mais. Por isso, durante a época escolar, é fundamentar criar uma rotina que facilite as manhãs das famílias e assim conseguir tornar as manhãs das crianças mais rápidas. Deixamos-lhe alguns truques para o auxiliarmos!

## 1. Planeamento prévio

Use a noite anterior a seu favor para preparar o dia seguinte, de modo a tornar as manhãs das crianças mais rápidas. Ajude-as a escolher a roupa que vão vestir no dia seguinte, a preparem o lanche e outras refeições no dia anterior, para que na manhã seguinte seja só necessário colocar na lancheira. Incentive-os também a preparar a sua mochila já com tudo o que vão precisar para esse dia, inclusive o saco de educação física, por exemplo. E para finalizar, porque não, antes de ir para a cama, já deixar a mesa posta para o pequeno almoço da família?

## 2. **Criar uma rotina**

Um dos truques mais fáceis para tornar as manhãs das crianças mais rápidas é dar-lhes um toque de brincadeira! Coloque no quarto dos mais pequenos um quadro branco, onde estejam estabelecidos todos os passos para o dia seguinte. Desta forma, poderão fazer um “check” de cada vez que cumprirem uma tarefa, como, por exemplo, lavar os dentes, pentearem-se, vestirem-se, calçarem-se, tomar o pequeno almoço, etc.

## 3. **Despertar suavemente**

Coloque-se no lugar dos mais pequenos: ninguém gostar de acordar repentinamente, certo? Muito menos sermos desde logo forçados a fazer trinta mil tarefas. Por isso, coloque o seu despertador para um bocadinho mais cedo e abra um pouco a janela dos mais pequenos, ou acenda um candeeiro, e desperte-o suavemente. Faça-lhe uma questão de o que deseja comer

para o pequeno almoço, por exemplo, e dê-lhe um tempo para despertar por si.

## 4. **Não permita a televisão ligada**

Quantas menos distrações, melhor! Não ter a televisão ligada logo pela manhã é um dos truques para o auxiliarem a que as manhãs das crianças sejam mais rápidas, já que a atenção destas se desvia rapidamente para o conteúdo do programa que estiver a dar e não para as tarefas matinais!

Estes truques, aliados a uma boa noite de sono, serão seus parceiros para que as saídas de casa sejam mais rápidas e comecem com uma grande dose de boa disposição!

# Apanhe boleia com o Rodinhas

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!