



## 04 Como arranjar o tempo livre dos filhos

### Introdução

No processo de crescimento dos filhos, os pais, sem dúvida, dão importância aos resultados, carreiras e futuro dos filhos, mas não podem ignorar a sua saúde física e mental, educação moral, comunicação com outros e formação de interesse, ao passo que as actividades do tempo livre é que podem desempenhar funções positivas nestas áreas. Segundo muitas literaturas nacionais e estrangeiras, as actividades do tempo livre podem regulamentar a vida do estudante, por isso muitos países avançados, como os Estados Unidos da América e o Japão, já há muito que desenvolvem as actividades do tempo livre como uma parte importante para a formação de estudante, considerando que a participação adequada nas actividades do tempo livre pode desempenhar uma função positiva no reforço de auto-confiança e capacidade de comunicação, bem como na exploração do potencial da juventude.

Muitos pais compreendem razões relativas, por isso dispõem várias actividades para os filhos fora da sala de aula, para além da sua vida de estudo, tendo por objectivo desenvolver o interesse das crianças, até deixá-las adquirir uma habilidade. No entanto, muitos pais têm dúvidas sobre se escolhem as actividades mais adequadas para os filhos, tendo cuidado com o tipo, quantidade, tempo e preço das actividades. O artigo vai partilhar experiências e informações relativas com os pais, tem o objectivo de eles ajudarem os filhos a estabelecer tempo livre com saúde.

### O governo apoia as escolas a desenvolverem actividades do tempo livre

Para corresponder positivamente ao desenvolvimento e as necessidades actuais dos estudantes, o governo da RAEM, nos últimos anos, tem dado cada vez mais atenção ao desenvolvimento das actividades do tempo livre. No ano lectivo de 2009/2010, o governo ajudou as escolas a realizar actividades do tempo livre com o apoio financeiro de mais de 50 milhões, através do Fundo de Desenvolvimento Educativo. Este programa distribui dinheiro às escolas de candidatura conforme a quantidade e escala de estudantes, ao passo que a escola elabora programas de actividades do tempo livre conforme a situação da escola, criando, pelo menos, uma actividade organizada e com continuidade. Em relação às actividades com apoio financeiro do Fundo de Desenvolvimento Educativo, a escola não terá nenhuma despesa. Caso algumas actividades não tenham apoio financeiro do Fundo de Desenvolvimento

Educativo, ou para algumas actividades precisem de comprar equipamentos extra, os pais podem pedir informações sobre o conteúdo e preço antes da inscrição, optando segundo o estado actual dos filhos.

Além disso, a DSEJ realiza-se o recrutamento do pessoal especializado das actividades do tempo livre através do apoio financeiro do Fundo de Desenvolvimento Educativo, trabalhando para a escola na coordenação e concertação, de modo que ajude a escola a desenvolver todas as actividades com melhor ordem. Quando os pais ou filhos optam por uma actividade, podem reforçar a comunicação com o pessoal especializado das actividades e professores para compreender a concepção e situação global da abertura das actividades do tempo livre e dispor as actividades do tempo livre com ordem conforme o interesse e a vida estudantil dos filhos.

### Arranjando actividades de tempo livre juntamente com os filhos

Realmente, os filhos podem arranjar mais actividades de tempo livre saudáveis por via de escola, enquanto os pais devem tentar elaborar, juntamente com os seus filhos, o calendário das actividades considerando os seguintes pontos:

#### 1. Cumprir objectivos como equilibrar a vida de aprendizagem e criar conceito correcto sobre a vida no tempo livre

As actividades de tempo livre não devem ser demasiado intensivas nem organizadas com base em quantidade. Os filhos vão assistir às actividades apropriadas por motivos de criar um bom ritmo de vida, reforçar a saúde assim como promover o seu desenvolvimento integral pessoal. Os alunos, sobretudo pequenos, têm que escolher actividades mais divertidas e interessantes e não lhes ser exigido para alcançarem alvos inatingíveis. Aliás, é aconselhável que os pais não incentivem os seus filhos para participarem em actividades do tempo livre sob a maneira de recompensa.

Continuação Pág. 19







### 2. Estabelecer vias de comunicação facilmente acessíveis com os filhos

Os próprios valores e a própria personalidade dos filhos são formados e caracterizados ao longo do seu processo de crescimento. Os pais devem tentar perceber os interesses dos seus filhos de várias maneiras, assistindo às actividades juntamente com eles até compreender o pensamento dos jovens no processo da realização de actividades. Tudo isto ajudará muito para caminhar os filhos a dedicarem-se a actividades saudáveis, não deixando de trazer oportunidades de descobrir os interesses e as potencialidades dos seus filhos.

### 3. Conduzir os filhos a tratarem da sua vida nos tempos livres por si próprios

Claro que o apoio oferecido pelos pais e a orientação proporcionada pelos professores são importantes para os filhos poderem optar por actividades de tempo livre. No entanto, os filhos devem compreender as próprias responsabilidades e aprender activamente como arranjar as suas actividades fora de sala, bem como descobrir os próprios interesses e distribuir de forma razoável o tempo para descansar. É desejável que os filhos, por um lado, sejam incentivados para partilhar os seus sentimentos com os pais e os professores, e, por outro, integrem-se em cooperação com os outros durante a participação das

actividades. As funções positivas das actividades de tempo livre só podem ser realizadas desta maneira.

### Conclusão

Em suma, os pais têm que ficar abertos para elaborar planos, com os seus filhos, sobre as actividades do tempo livre, distribuindo o tempo de forma equilibrada para estudar e praticar actividades fora da sala de aulas. Para além de assistir às actividades realizadas pela escola, é sugerível que os pais tomem conhecimento e aproveitem bem os outros recursos públicos na sociedade de forma a dar aos filhos mais diversas opções para escolher em relação a actividade. Aliás, se os pais arranjam mais tempo para participarem, como o exemplo dos filhos, em actividades com eles, terão mais oportunidades de ouvir e perceber mais ideias verdadeiras dos filhos, estabelecer uma relação mais próxima entre os próprios pais e os filhos assim como promover a boa convivência familiar.

Gong Zhiming (Div. de Desporto Escolar e Ocup. De Tempos Livres)  
Extracto de "Pais Perfeitos", No. 28, Março de 2010

## 04 How to arrange children's leisure life?

### Introduction

In the growth process of children, parents of course focus heavily on children's academic performance, further studies and future. But we cannot ignore their physical and mental health, moral education, interpersonal relationship and cultivation of interest. Leisure activities are just good enough to play a positive role in these aspects. Many research papers, domestic or foreign, show that leisure activities can adjust the learning life of students. Therefore, many advanced countries such as America and Japan etc. take leisure activities as an important part in cultivating students. They believe that youth participation in leisure activities appropriately has positive effect on their confidence, communication skills and discovery of their potential.

Many parents already understand the relevant theory. Therefore they arrange a variety of extracurricular activities for their children to develop children's interest as well as to grasp skill. But still many parents have doubts: How to choose appropriate leisure activities for children? I believe that parents are concerned very much about the types, quantity, time, fees and other issues of leisure activities. This article will share some related experiences and information with parents, hoping to help parents to build a healthy leisure life for their children.

### Government support on schools' development of leisure activities

For the sake of complementing the growth and practical needs of students, in recent years, the SAR Government continues to invest in and strengthen school leisure activities. In the academic year 2009/2010, Government supported schools to develop leisure activities through educational development fund with subsidy of over 50 million. The subsidized amount was granted according to the number of students and the size of applying schools. Each school planned different leisure activities programs according to school's circumstances, offering at least one organized and continuous activity for each student. For activities which were subsidized by educational development fund, school would not charge any fee. For activities which were not subsidized by educational development fund or require additional purchase of equipments, parents might obtain information from school to understand the nature and charges of activities and choose appropriately according to actual situation.

Continuing on P.20

