



Descobrimo o
Equilíbrio: Uma Lição
sobre Prioridades

Era uma vez uma adorável menina chamada Sofia, de 12 anos de idade, que morava e estudava em Lisboa. Ela tinha uma personalidade encantadora, era curiosa e cheia de energia. No entanto, Sofia tinha um pequeno problema: sua paixão pelo telefone. Ela adorava passar horas navegando nas redes sociais, assistindo vídeos e jogando jogos online. Infelizmente, isso começou a afetar seu desempenho escolar, pois ela passava menos tempo estudando e fazendo os deveres de casa. A mãe de Sofia, preocupada com a situação, decidiu conversar com ela sobre o uso excessivo do telefone e os impactos negativos que isso poderia ter em sua vida. Sentaram-se juntas em um cantinho aconchegante da casa e tiveram uma conversa sincera. "Mamãe, eu sei que fico muito tempo no telefone, mas é tão divertido!", disse Sofia.

A mãe sorriu e respondeu: "Querida, eu entendo que o telefone é divertido, mas também é importante encontrar um equilíbrio saudável em nossa vida. O estudo e os deveres de casa são fundamentais para seu crescimento e sucesso na escola. Além disso, passar muito tempo no telefone pode ter consequências negativas para sua saúde e bem-estar". Sofia ficou pensativa e perguntou: "Mas o que eu posso fazer para mudar isso, mamãe?" A mãe explicou: "Primeiro, podemos estabelecer limites de tempo para o uso do telefone. Reserve momentos específicos do dia para se divertir com o telefone, mas também defina horários dedicados exclusivamente ao estudo e às tarefas escolares. Assim, você poderá aproveitar o melhor dos dois mundos".

Sofia concordou com a ideia e prometeu fazer um esforço para administrar melhor seu tempo. Ela começou a seguir a rotina estabelecida, dedicando um tempo específico para estudar e fazer os deveres de casa antes de se permitir usar o telefone. Com o passar do tempo, Sofia começou a experimentar os benefícios de encontrar um equilíbrio saudável. Ela percebeu que, ao estudar e se concentrar nas atividades escolares, conseguia obter melhores resultados e se sentir mais orgulhosa de si mesma. Além disso, o tempo que passava com o telefone se tornou mais significativo e valioso, pois sabia que já havia cumprido suas responsabilidades. Com o apoio e incentivo de sua família, Sofia aprendeu a importância de estabelecer prioridades e a importância de equilibrar seu tempo entre o estudo, as tarefas escolares e momentos de lazer. Ela descobriu que ser disciplinada e responsável trazia uma sensação de satisfação e sucesso.

Conclusão: Sofia aprendeu uma importante lição sobre encontrar o equilíbrio certo em sua vida. Ela percebeu que é possível aproveitar os prazeres da tecnologia, como o telefone, desde que isso seja feito com responsabilidade e sem negligenciar suas obrigações escolares. Com sua nova perspectiva, Sofia se tornou uma estudante dedicada e encontrou a felicidade em suas realizações acadêmicas, sem abrir mão da diversão e do tempo de qualidade com seu telefone. Essa história nos lembra que é fundamental estabelecer limites saudáveis para o uso de dispositivos eletrônicos, especialmente para crianças e adolescentes. Encontrar um equilíbrio entre as responsabilidades escolares e o tempo livre ajuda a desenvolver habilidades de gerenciamento do tempo e promove um crescimento saudável e equilibrado. Fim