

VOLTAS ÀS AULAS

**SUPER DICAS**

**PARA VOCÊ**

**ESTUDANTE**

@ppfernandadamaceno

## **Defina os seus horários de sono e comece a praticar com antecedência:**

Preparar o seu organismo para a rotina de volta as aulas te ajuda a se readaptar e favorece a disciplina

## **Organize um quadro de rotina com seus compromissos semanais:**

Isso te ajudará a se organizar e ter controle dos seus compromissos. Para isso deve estar visível, de preferência fixado em seu espaço de estudos.

## **Escolha e organize o seu espaço de estudos:**

Escolha um ambiente silencioso com mesa e cadeira onde você possa dispor o material que utilizará (mochila, cadernos, estojo e outros).

## **Confira e organize o seu material escolar:**

Verifique se todos os materiais foram adquiridos, nomeie todos eles, coloque apenas o necessário no estojo, separe cada matéria nos cadernos, limpe a mochila e prepare o uniforme.

## **Tenha uma agenda e use diariamente:**

O registro de anotações importantes, atividade e lembretes te ajudarão a não esquecer das suas responsabilidades e, assim, cumprir com todas elas.

## **Confira o horário de aulas todos os dias:**

De preferência quando terminar as atividades do dia anterior, assim você já poderá organizar os materiais necessários com antecedência.

## **Defina o seu horário de estudos em casa:**

Revisar os conteúdos do dia dados pelo professor é muito importante para sanar dúvidas e para fortalecer a memória.

## **Realize as tarefas de casa no dia que foram passadas:**

Afinal, as informações estão fresquinhas em sua mente e te deixará menos sobrecarregado com a realização de atividades de última hora e com menor qualidade.

## **Tenha acesso a recurso que favoreçam os estudos:**

Canetas coloridas, marca-textos, post-its, bloco de anotações e marcadores de página te ajudam a dar foco para informações relevantes. Mas atenção: cuidado com os excessos, eles podem te distrair.

## **Estabeleça momentos de lazer:**

Lembrando que o lazer só vem depois de você realizar todas as suas responsabilidades.

## **Responsabilidades domésticas:**

Mantenha a rotina, a família e a casa em harmonia: Arrume a própria cama, o seu ambiente de estudos, mantenha o quarto arrumado, coloque a roupa suja no lugar correto, por exemplo.

## **Pausas para descanso:**

Ao perceber que perdeu a concentração e não está produzindo tanto durante os estudos ou realização de atividades, faça uma pausa de 15 minutos para beber água, ir ao banheiro, comer algo leve, dar uma volta, se alongar e volte. Você se sentirá mais disposto.

## **Estabeleça metas:**

Elas te ajudarão a manter o foco, a motivação e a produtividade.

## **Evite procrastinar:**

Realize o que precisa ser realizado sem deixar para depois, lembre-se como é boa a sensação de dever cumprido.

## **Estude desde o primeiro dia:**

Crie esse hábito para conseguir mantê-lo durante todo ano e ter um ano letivo de qualidade sem dores de cabeça.

**E se mesmo cumprindo todas essas dicas  
você encontrar dificuldades para se  
organizar em relação aos estudos ou  
para aprender: procure um  
Psicopedagogo para lhe auxiliar!**



**Fernanda S. Damaceno**  
APRENDER PARA DESENVOLVER

**Se você gostou,  
compartilhe essas dicas com seus  
amigos, familiares, alunos,  
pacientes ou profissionais.**

**Elas podem ser muito úteis para  
quem você nem imagina!**

**Para mais materiais e conteúdos  
como esse acompanhe-me em  
minhas redes sociais!**

**É só clicar**



**@ppfernandadamaceno**

**www.ppfernandadamaceno.com**