

# **DICAS QUE AJUDAM NA HORA DOS ESTUDOS**

## **- ESTABELEÇA UMA ROTINA DE ESTUDO**

Seja disciplinado e tenha horários fixos para estudar em casa e procure cumpri-los.

**- ESCOLHA UM AMBIENTE CALMO E SILENCIOSO** Nada de TV ou música, pois ambos podem tirar sua atenção do estudo. Também desligue o celular e não acesse as redes sociais

## **- MANTENHA A MESA ARRUMADA**

Não deixe papéis espalhados no seu ambiente de estudo. A bagunça atrapalha a concentração.

## **- CRIE INTERVALOS PARA DESCANSAR**

Após 50 minutos de estudo, pare dez para tomar água, olhar a paisagem e descansar o cérebro.

## **- LEIA SEUS TEXTOS EM VOS ALTA**

A leitura em voz alta ajuda o estudante a manter mais atenção nos exercícios e fixar conceitos.

## **- ESCREVA O QUE VOCÊ ACABOU DE LER**

Isso ajuda na memorização do conteúdo estudado. Também vale grifar trechos importantes.

## **- NÃO EXAGERE NO TEMPO DE ESTUDO**

O estresse atrapalha sua concentração e desempenho. No fim de semana, saia com os amigos.