

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.