

## Passo 1: Dormir o suficiente e movimentar-se



Nas páginas seguintes aprendes muito sobre como podes aprender e trabalhar melhor. Mas as sugestões e os truques ajudam pouco se estiveres sempre cansado/a e sem energia. As quatro indicações nesta e na próxima página contêm pontos que constituem pré-requisitos muito importantes para o sucesso na escola.

### Dormir o suficiente

#### DICA

Vai todas as noites à mesma hora para a cama e apaga a luz sempre à mesma hora (o mais tardar às 22 horas). Dorme no mínimo 8 horas.

Só se tiveres dormido o suficiente é que te podes concentrar bem na escola e nas tuas tarefas. Se não tiveres dormido o suficiente e estiveres sem energia, trabalhas mal ou nem sequer consegues trabalhar. Esforça-te, por isso, por ires todas as noites à mesma hora para a cama e por dormires pelo menos 8 (a 10) horas. Apaga a luz o mais tardar às 22 horas!

### Movimento

#### DICA

Movimenta-te todos os dias o mais possível. Todas as noites, pensa, antes de adormeceres, no que fizeste durante o dia pelo teu corpo e no que queres fazer no dia seguinte.

Atualmente, as pessoas passam demasiado tempo sentadas (na escola, em frente da televisão ...) e mexem-se muito pouco. Por isso, não admira que haja tantas pessoas com excesso de peso! A falta de movimento torna-nos passivos e é prejudicial para o corpo e para o cérebro. Esforça-te por fazeres bastante desporto e, além disso, por te mexeres muito: brincar na rua, andar muito a pé, fazer pequenos exercícios de ginástica em casa.



### Exercício 1

Pega numa folha. Escreve no título: «Sono e movimento». Escreve na linha seguinte a data de hoje. Na linha seguinte: «Movimento hoje: ...» (escreve como e quanto tempo estiveste em movimento). Na linha seguinte: «Apaguei a luz às ... horas». Preenche esta folha hoje e durante os próximos 10 a 14 dias à noite. Esforça-te por apagares a luz sempre à mesma hora!