

Passo 5: Horário de estudo regular

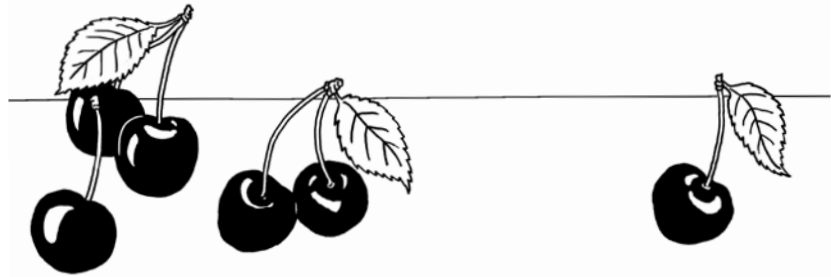
Primeiro o dever, depois o prazer

Os hábitos podem facilitar-nos a vida. Isto também é válido para um horário de estudo regular.

- ▶ Faz os teus trabalhos de casa e estuda para os testes, se possível, todos os dias à mesma hora. Quando isto se tiver tornado um hábito, não necessitas de pensar todos os dias sobre quando é que deves começar a trabalhar. Isso facilita o trabalho e alivia a tua tarefa.

DICA

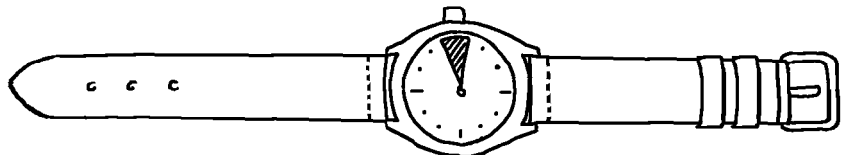
Se tiveres aulas até à hora do almoço e tiveres a tarde livre, começa a tua hora de estudo uma hora depois do almoço. Assim tens tempo depois do almoço para descansares e recuperares forças. Se tiveres aulas também à tarde, então começa meia hora depois de teres chegado a casa. Assim, tens tempo para descansar, mas ainda não mergulhaste completamente nos tempos livres.



- ▶ Não comeces com os trabalhos de casa logo depois de teres saído da escola, faz antes uma pequena pausa, por exemplo, de meia hora. Bebe ou come qualquer coisa pequena, fala e brinca com alguém ou ouve música. Mas não comeces com coisas grandes, primeiro tens de fazer os trabalhos de casa.
- ▶ Atenção! Não faças os teus trabalhos de casa logo depois da refeição. Depois de comer, o teu corpo precisa de descanso para fazer a digestão. Espera pelo menos uma hora.

DICA

Regista no teu horário todos os dias a mesma hora de estudo!



DICA

Esforça-te por fazeres os trabalhos de casa antes dos teus outros compromissos (desporto, música, etc.). Pensa no ditado «Primeiro o dever, depois o prazer»!

- ▶ Reserva uma hora por dia para os trabalhos de casa. Se acabares mais cedo, tanto melhor. Se verificares que os trabalhos demoram regularmente mais tempo, tens de contar com mais tempo para os fazeres.
- ▶ Se tiveres um curso, desporto ou qualquer outra coisa à tarde ou à noite: tem cuidado para teres tempo suficiente para os trabalhos de casa (que deves fazer, se possível, antes das outras atividades). Não te esqueças: para a tua vida futura e para a escolha de uma profissão, as notas da escola são o que mais conta!
- ▶ Faz os teus trabalhos, se possível, antes do jantar. Depois do jantar não deves fazer mais trabalhos e deves ir a horas para a cama.

Exercício 5

Escolhe a tua hora de estudo tendo em conta os conselhos que leste acima. Regista-a no teu horário escolar.

Durante os próximos cinco dias, verifica se esta hora é boa para ti ou se terias mais energia e estarias mais concentrado a outra hora do dia! Toma notas sobre isso todos os dias, por exemplo no verso da folha de registo das distrações!