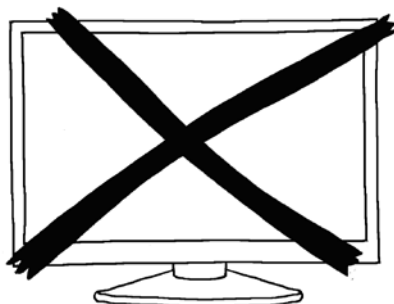


Passo 8: Começar com o trabalho

Antes de começares com o trabalho (trabalhos de casa, preparação para um teste), deves ter em atenção os seguintes pontos. Eles ajudam-te a começares o trabalho de forma concentrada.

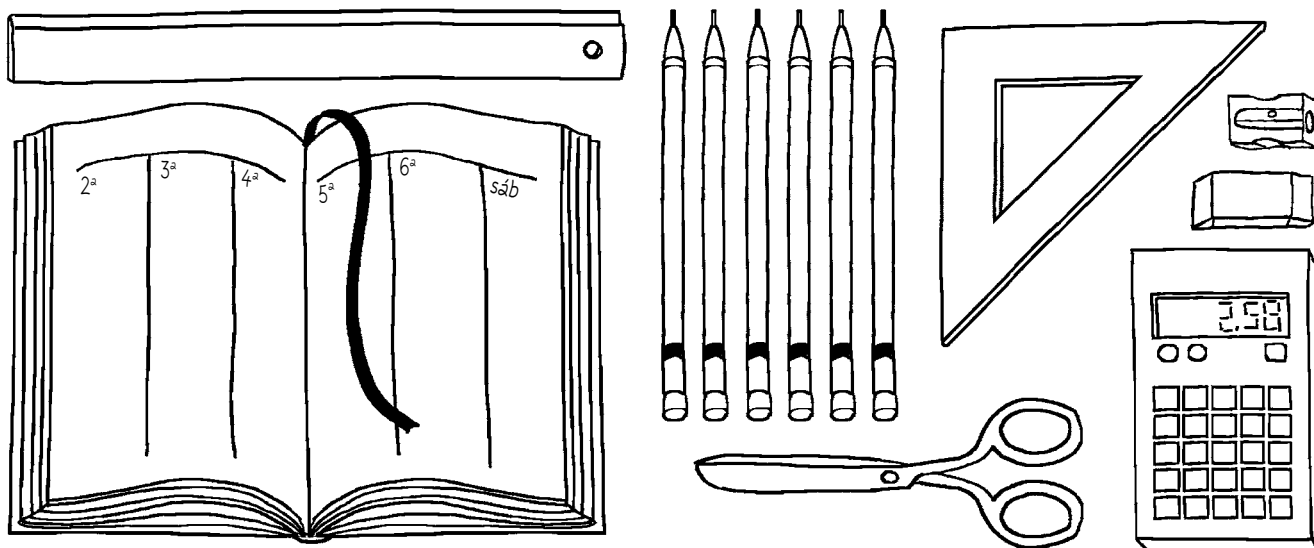
1. O local de estudo está arrumado e está tudo sossegado?

O teu local de estudo está arrumado de forma a que nada te distraia? Tens à mão lápis ou caneta(s), papel para notas e outras coisas necessárias? A televisão, o computador, etc., estão desligados? Se não, resolve estes pontos primeiro!



2. Tens tudo o que precisas à mão?

Tens todo o material escolar de que precisas para os teus trabalhos de casa? (Por exemplo, o caderno de tarefas, o livro de Matemática e assim por diante?) Pensa primeiro ou lê no caderno de tarefas o que tens de fazer e prepara todos os livros e cadernos de que precisas!



3. Um breve exercício de relaxamento

Antes de começares com o trabalho, faz um breve exercício de relaxamento. Podes, por exemplo, espreguiçar-te intensamente e ao mesmo tempo bocejar alto. Ou inspira FUNDO e expira COM FORÇA cinco vezes. Ou cruza as mãos atrás da nuca, pressiona os cotovelos para trás e conta até cinco.

4. Fazer um plano de trabalho para hoje

(Aprendeste isto ontem no passo 7; aplica-o hoje.)

Pega numa folha de papel e escreve tudo o que tens de fazer hoje. Pensa bem na ordem que vais seguir. Começa com algo mais fácil ou de que gostes muito!

Se tiveres de fazer um trabalho durante vários dias (por exemplo, estudar para um teste ou preparar uma apresentação), então pensa exatamente o que queres tratar hoje e qual é o teu objetivo intermédio para hoje.

5. E agora mãos à obra!

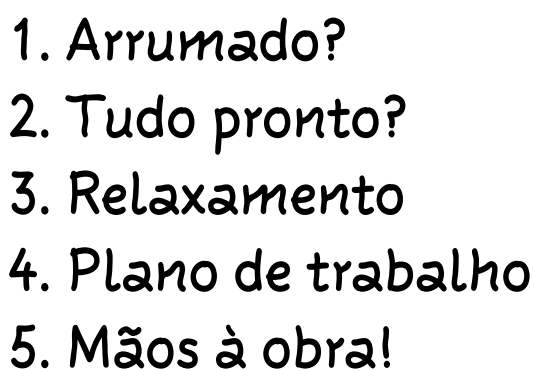
Agora começa com o primeiro trabalho que escolheste para hoje. Boa sorte!

DICA

Cola na tua secretária ou na tua caixa de materiais de estudo uma lista de controlo com os seguintes pontos:

1. Arrumado?
2. Tudo pronto?
3. Relaxamento
4. Plano de trabalho
5. Mãos à obra!

Habitua-te a verificar sempre esta lista antes de começares a trabalhar!

- 
1. Arrumado?
 2. Tudo pronto?
 3. Relaxamento
 4. Plano de trabalho
 5. Mãos à obra!

Exercício 8

Hoje e nos próximos três dias de estudo, faz, com especial cuidado, planos de trabalho escritos para a tua hora de estudo. Pensa em tudo com precisão; e também quais são os exercícios de relaxamento que queres fazer. Começa com uma tarefa fácil e agradável. Toma nota de tudo com cuidado e, no final, anota como é que o trabalho te correu hoje.