



Ânimo para estudar

Confira 6 dicas para não perder o ânimo para estudar!

Mesmo em meio as incertezas, algumas atitudes ajudam a manter a sua motivação e ânimo para estudar. Confira algumas dicas e continue se preparando!

1. Pense no longo prazo

Um dos segredos para manter o ânimo é pensar no longo prazo, afinal, nem tudo se resolver nesse momento. A pandemia está atrapalhando e prejudicando diversos processos, porém, esse período vai passar e, quando isso acontecer, é fundamental estar preparado para agarrar as oportunidades que aparecerem.

Por isso, não é inteligente ficar desanimado e acreditar que ninguém está se preparando nesse momento. É importante entender o que se passa ao nosso redor, mas também vale a pena continuar cuidando do futuro.

sentimento de impotência e fracasso. Se perceber que a meta estipulada não condiz com a realidade, faça adaptações até encontrar o ritmo adequado.

3. Organize sua rotina de estudos

A organização da sua rotina de estudos também é importante para trazer produtividade e foco. Defina horários fixos para essa atividade e separe espaço no seu cronograma para que eles sejam cumpridos diariamente. Descubra em quais períodos o seu rendimento melhora e dê preferências para esses momentos na sua agenda.

Também tenha um cronograma do que será estudado em cada dia, priorizando as disciplinas que precisam de mais atenção. Essa prática evita a perda de tempo ao não saber por qual matéria começar o seu estudo.

estudo são outras formas de atrapalhar a sua concentração e tirar o foco.

2. Defina metas claras

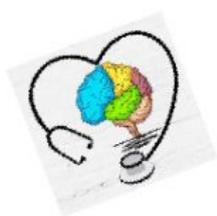
A definição de metas claras também contribui para aumentar a motivação nos estudos. Quando você sabe qual é o seu objetivo e o que precisa ser feito para alcançá-lo, a probabilidade de se desanimar no meio percurso diminui. Uma boa estratégia é anotar, seja no celular ou em alguma agenda, quais são seus objetivos, diários, semanais e mensais, pois isso facilita o controle.

Lembre-se de definir metas que sejam plausíveis, ou seja, possíveis de serem cumpridas. Quando elas são muito exigentes, acabam surtindo o efeito contrário, já que o não cumprimento traz um

4. Evite distrações

Em meio a tantos acontecimentos no mundo e no país, é muito fácil perder o foco e prejudicar a qualidade do seu estudo. Por isso, é importantíssimo eliminar as distrações e garantir as condições necessárias para manter a concentração enquanto estuda.

As distrações podem vir de aparelhos tecnológicos, como televisão, computador e celulares, sendo importante deixá-los desligados ou longe do alcance. Além disso, a movimentação de outras pessoas e barulhos no ambiente de



5. Utilize a tecnologia de forma inteligente

A tecnologia faz parte do nosso dia a dia e pode ser um recurso muito útil para trazer ânimo e motivação para os estudos. Existem diversos aplicativos e conteúdos na internet que ajudam a qualificar o estudo, com estratégias dinâmicas e atraentes, apresentando uma abordagem mais leve.

Por meio aulas no YouTube ou conteúdos específicos de uma disciplina, você pode aprender de maneira divertida e eficiente. Lembre-se de cuidar para não se distrair enquanto utiliza essas ferramentas, deixe o lazer e as outras atividades nesse ambiente para seu período de pausa.

estudar, sem o excesso de pressão e o medo sobre o futuro.

Assista ao vídeo:

6-Cuide da saúde física e mental

É muito difícil ficar animado quando você está com algum problema de saúde, por isso, é fundamental cuidar desse aspecto para conseguir bons momentos de estudo. No lado físico, priorize a alimentação adequada, hidratação e prática de exercícios físicos, que são elementos que contribuem para uma rotina ativa.

A parte mental também é fundamental, principalmente no momento de pandemia que estamos enfrentando. Por isso, cuide do seu lado emocional, compreenda o período atípico que vivemos e saiba respeitar os limites do seu corpo. Dessa forma, você terá mais tranquilidade para



Encontre no diagrama abaixo as palavras que estão em destaque no quadro ao lado da imagem

E	A	Ç	K	E	X	E	R	C	I	T	E	M	K	B	V	P	S	A	I
S	M	J	A	V	N	Q	E	E	S	A	D	A	P	M	A	L	E	F	N
S	A	O	T	B	Y	U	L	E	K	S	J	Ç	E	B	E	A	N	C	P
O	L	E	I	T	U	R	A	S	A	C	V	M	R	L	I	N	T	E	E
T	E	R	V	A	Y	Ç	X	T	I	P	L	A	M	O	S	O	N	O	N
N	V	H	I	Y	O	T	A	A	Ç	T	M	U	U	E	O	S	M	B	S
E	A	A	D	M	N	I	M	A	V	O	R	P	Ö	S	A	D	E	K	A
M	F	T	A	O	M	B	E	T	I	C	A	Ç	S	M	M	C	N	P	M
I	D	A	S	I	V	U	N	K	E	X	O	E	E	S	O	R	T	A	E
T	A	Z	E	O	M	F	T	Y	H	M	L	O	R	B	E	R	E	C	N
N	S	Q	S	F	G	S	O	S	E	T	O	E	M	I	R	F	S	S	T
E	L	A	S	K	L	Ç	E	D	A	D	I	V	I	T	A	R	E	B	O
S	M	F	G	E	X	C	E	S	S	O	S	F	M	W	O	A	Z	A	S

