



REGRESSO ÀS AULAS SEM SAIR DE CASA

**Um novo desafio, rumo ao
SUCESSO!**

O **Serviço de Psicologia e Orientação** deixa-te algumas sugestões para (re)organizares as tuas rotinas de trabalho e não perderes o rumo!

- ✓ Sente este momento, pelo qual estamos a passar, como mais um **DESAFIO** que vais superar e vencer.
- ✓ Mantém o teu espaço de estudo organizado.
- ✓ Organiza o teu trabalho de acordo com o horário estabelecido pelo professor e mantém as tuas rotinas.
- ✓ Comunica sempre com o teu professor e cumpre com as tarefas propostas.
- ✓ Coloca e esclarece as dúvidas com o teu professor.
- ✓ Fala com os teus pais sobre o que sentes, o que pensas e sobre os teus receios.
- ✓ Reserva momentos do teu dia para fazeres exercício físico, para fazeres atividades que mais gostas em casa e não te esqueças de fazer uma alimentação o mais saudável possível.
- ✓ Pede ajuda para obteres o que precisas.

**Fica bem, fica em casa e cuida de ti!
Lembra-te que assim estás a cuidar de todos!**

spo2021@aevisoporto.pt