

Hábitos Saudáveis, Bom Rendimento Escolar #2



1. DORMIR PARA CONSOLIDAR

- O sono ajuda a memorizar o que se aprendeu ao longo do dia;
- Após uma noite mal dormida, torna-se mais difícil prestar atenção e regular o humor;
- As crianças entre os 6 e os 12 anos devem dormir 9/12 horas por noite;
- Os adolescentes devem dormir 8/10 horas por noite.

2. COMER PARA APRENDER

- 20% da energia do corpo humano é usada pelo cérebro;
- A aprendizagem está associada aos níveis de glicose (uma forma de açúcar) no organismo, que se obtém através dos alimentos;
- Para aprender, devemos ter uma alimentação variada;
- Estar muitas horas sem comer ou saltar refeições pode provocar dores de cabeça, falta de atenção e problemas de memória, a longo prazo.

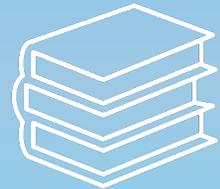


3. EXERCITAR O CORPO PARA MEMORIZAR

- O exercício físico melhora a circulação do sangue no cérebro, permitindo a libertação mais eficaz de certas substâncias que estimulam a aprendizagem e a memória;
- Exercitar o corpo ajuda a melhorar a atenção e a memória para o trabalho.

4. LER PARA SABER

- A leitura de histórias pelos pais, no Ensino Pré-escolar, treina as crianças para a compreensão de textos escritos;
- Ler por prazer aumenta a capacidade de aprendizagem dos alunos, com benefícios no vocabulário, ortografia, compreensão e matemática.



5. QUESTIONAR PARA SABER PENSAR

- Quanto mais se pergunta sobre as coisas, mais se pensa sobre os assuntos, o que aumenta a capacidade para raciocinar;
- Quanto mais se testam os conhecimentos, melhora-se a aprendizagem e a retenção dos conteúdos.

6. CONVERSAR PARA COMPREENDER E EXPLICAR

- Sempre que as crianças e os jovens são convidados a explicar qualquer assunto em diferentes contextos, treinam a capacidade de associar conteúdos cada vez mais diversificados e criam novas ideias, formando memórias mais fortes e que perduram no tempo.



7. ENSINAR PARA FICAR

- Sempre que ensinamos os outros, retemos cerca de 90% dos conteúdos abordados;
- Juntamente com o ato de fazer (80%) e de argumentar com os outros (70%), ensinar os colegas permite aumentar consideravelmente a capacidade de aprendizagem.