## Alguma rotina é fundamental

### Tempo

Precisas de rotina e estrutura para ter sucesso. Faz um horário à mão ou imprime um e coloca-o num s

### Flexibilidade

É importante que sigas o teu horário, mas não de forma rígida. Nas tarefas académicas não te foques s

### Sono

É importante que mantenhas a tua rotina de sono para que possas estar com energia e predisposto à a

**Socialização**

Utiliza as redes sociais ou os telemóveis para falares com os teus amigos ou familiares com quem não

**Aprendizagem**

Não limites a tua aprendizagem ao estudo numa mesa. Também podes aprender nas tuas rotinas. Ao le

**Dicas para os pais**

A utilização do reforço positivo (incentivo) pode ser crucial para manter a motivação da criança/jovem. A

(clique na imagem para a aumentar)