

## Conselhos de Dom Bosco para educar os filhos

1. **Valorize seu filho.** Quando respeitado e estimado, o jovem progride e amadurece.
2. **Acredite no seu filho.** Mesmo os jovens mais "difíceis" trazem bondade e generosidade no coração.
3. **Ame e respeite o seu filho.** Mostre a ele, claramente, que você está ao seu lado, olhe-o nos olhos. Nós é que pertencemos a nossos filhos, não eles a nós.
4. **Elogie seu filho sempre que puder.** Seja sincero: quem de nós não gosta de um elogio?
5. **Compreenda seu filho.** O mundo hoje é complicado, rude e competitivo. Muda todo dia. Procure entender isto. Quem sabe ele está precisando de você, esperando apenas um toque seu.
6. **Alegre-se com o seu filho.** Tanto quanto nós, os jovens são atraídos por um sorriso; a alegria e o bom humor atraem os meninos como mel.
7. **Aproxime-se de seu filho.** Viva com seu filho. Viva no meio dele. Conheça seus amigos. Procure saber onde ele vai, com quem está. Convide-o a trazer seus amigos para a sua casa. Participe amigavelmente de sua vida.
8. **Seja coerente com seu filho.** Não temos o direito de exigir de nosso filho atitudes que não temos. Quem não é sério não pode exigir seriedade. Quem não respeita, não pode exigir respeito. O nosso filho vê tudo isso muito bem, talvez porque nos conheça mais do que nós a ele.
9. **Prevenir é melhor do que castigar o seu filho.** Quem é feliz não sente a necessidade de fazer o que não é direito. O castigo magoa, a dor e o rancor ficam e separam você do seu filho. Pense, duas, três, sete vezes, antes de castigar. Nunca com raiva. Nunca.
10. **Reze com seu filho.** No princípio, pode parecer "estranho". Mas a religião precisa ser alimentada. Quem ama e respeita a Deus vai amar e respeitar o seu próximo.



SOE

Serviço de orientação educacional  
6º ao 9º ano e 1ª série do Ens. Médio



“A inteligência é como uma semente: contém todos os elementos de que necessita para o crescimento viçoso e exige tão somente um terreno rico e condições adequadas para prosperar”

*Brano Ferro*

# ORGANIZAÇÃO DO TEMPO DE ESTUDOS

**R**esponsabilidade com a  
**O**rganização do tempo de  
**T**estudos e com as  
**I**tarefas escolares é  
**I**mprescindível para alcançar  
**N**ossas metas e objetivos,  
**A**lmeçados para a formação  
humana e profissional

## AOS PAISE ALUNOS,

**Temos como preocupação primordial orientar nossos educandos para organização sistemática do tempo de estudo. O verdadeiro aprendizado ocorre a partir de uma retomada efetiva daquilo que foi abordado em sala de aula.**

**É por este motivo que o SOE, Serviço de Orientação Educacional, apresenta o 2º folder que compõe o projeto do Colégio Salesiano Dom Bosco em fornecer subsídios aos alunos para obter melhor desempenho em sua trajetória escolar.**

**Seguem, então, orientações e sugestões que seguramente poderão ajudar a compreender e assimilar os conhecimentos e habilidades apresentados durante os trimestres.**

**É necessário enfatizar, inclusive, que nossa preocupação recai sobre o equilíbrio das emoções vivenciadas por todos durante o período das atividades avaliativas.**

## VOCÊ SABIA?

- \* Que, para melhor organização da sua rotina, a hora dos estudos deve ser sempre a mesma?
- \* Que não é aconselhável estudar logo após as refeições, pois o organismo fica concentrado na digestão e, por isso, mais lento?
- \* Que, conforme algumas pesquisas, o melhor horário para retomar os conteúdos escolares é pela manhã, ao final da tarde ou início da noite?
- \* Que estudar às vésperas das atividades avaliativas não favorece o aprendizado. No máximo, você decora e depois esquece tudo. Dá o "branco".



O "branco" já é bastante conhecido dos estudantes e muitos temem que ele apareça no momento mais impróprio: a hora da prova. Por isso é importante que você esteja preparado para encarar essa situação, muitas vezes desencadeada pelo estresse, nervosismo, ansiedade ou até mesmo falta de estudo.

O "branco" nada mais é do que um aumento na produção de adrenalina, que prepara você para fugir de algo que o ameaça, nesse caso: a prova. Nesse momento seu coração dispara, suas pupilas dilatam, a pele fica com menos fluxo de sangue, daí o nome "branco", que faz com que você esqueça tudo e não consiga se lembrar de nada. Surge a sensação de desorientação e confusão mental.

Mas, para evitar que isso aconteça, aqui vão algumas dicas:

- ✦ Mantenha a calma e a serenidade, pois o desespero é uma ordem para sua mente desistir. Pânico nesse momento, só aumenta a descarga de adrenalina no seu cérebro;
- ✦ Respire fundo, seu cérebro precisa disso;
- ✦ Respeite o "branco", ele é sinal de que sua mente está sobrecarregada e precisa de um tempo. Não brigue consigo mesmo, faça uma pausa de uns cinco minutos de descanso e procure fazer desenhos em uma folha de papel;
- ✦ Procure se lembrar o contexto no qual aprendeu aquela matéria: a voz do professor, o quadro, a sua roupa ou como você se sentia naquele dia;
- ✦ Procure se lembrar de coisas boas, assim irá relaxar mais facilmente;
- ✦ Se continuar tenso, peça para ir ao banheiro, lave o rosto, abra os braços, respire fundo, tente relaxar;
- ✦ Caso sinta vontade, peça ajuda, ponha o excesso de tensão para fora, chore, se precisar.



## DICAS PARA VOCÊ, ESTUDANTE!

- Liste suas prioridades para esse momento e faça uma coisa de cada vez;
- Anote suas dúvidas e tente tirá-las consultando livros ou internet. Se persistirem, busque novamente a ajuda do professor(a);
- Comece o estudo por disciplinas de dificuldade média, seguidas das mais difíceis e, por fim, estude as mais fáceis;
- Em sua rotina diária, revise e/ou aprofunde as disciplinas que você estudou no dia.

