

# COLÉGIO ESTADUAL DESEMBARGADOR PEDRO RIBEIRO

## Componente Curricular: Educação Física

Caros estudantes,

Seguem algumas orientações para que mantenham a prática em realizar atividades de casa em tempo de isolamento social e fora dele também.

- Elabore uma rotina de atividades exequível (sugestão em anexo);
- Seu ambiente de estudos deverá ser harmonioso, sem barulho e bem iluminado, sem aparelhos ligados (nada de whatsapp disparando);
- A tarefa deverá ser realizada sempre no mesmo horário, de acordo com o quadro de rotina sugerido;
- Adote uma postura correta para sentar e realizar as atividades, evitando desconforto. De preferência realize as atividades em uma mesa da sala;
- Evite deixar sobre a mesa material líquido (água, café, suco...);
- As atividades enviadas devem ser copiadas no caderno para melhor visualização das respostas, é importante que você identifique o número de cada questão antes de respondê-las.
- Mantenha seu caderno organizado e conservado;
- **NUNCA** copie e cole respostas prontas, além de ser plágio não colabora para o desenvolvimento de suas habilidades. Pesquise, pense, analise e responda com suas próprias palavras. Você é capaz!
- A cada uma hora de estudos procurem se alongar e se hidratar;
- **DICA:** A noite separe um livro para ler antes de dormir. Evite o uso de celular e computador nestes horários. Estudos revelam que o uso desses aparelhos é capaz de atrasar a sensação do sono além de alterar na secreção hormonal de melatonina, hormônio responsável pela regulação hormonal do sono.  
Uma das características de um uma boa noite de sono é a produção do GH, mais conhecido como o hormônio do crescimento, que é sempre a noite, das 21h às 4h da manhã. Ninguém quer ficar com déficit e crescer menos, não é mesmo?

Pois é galerinha, agora é com vocês. Sigam estas orientações e mantenham hábitos de estudos através do cumprimento das atividades de casa que devem ser realizadas diariamente.

**Bons estudos!**

*Rita Cachoeira*  
Psicopedagoga