

Nome: _____ Data: ____/____/____

DIA DO ESTUDANTE

11 DE AGOSTO

SAÚDE MENTAL E GESTÃO DO TEMPO

Estudar com equilíbrio faz toda a diferença!

Ser estudante vai muito além de frequentar a escola e fazer provas. Todos os dias, milhares de jovens enfrentam desafios como trabalhos, atividades, avaliações, compromissos familiares e até preocupações com o futuro. Por isso, aprender a organizar o tempo e cuidar da saúde mental é tão importante quanto aprender Matemática, Ciências ou Português.

Quando deixamos tudo para a última hora, surge a famosa **procrastinação**. Procrastinar significa adiar tarefas importantes, mesmo sabendo que elas precisam ser feitas. Muitas vezes isso acontece porque a atividade parece difícil, cansativa ou porque outras distrações, como celular, jogos e redes sociais, parecem mais interessantes naquele momento. O problema é que, quanto mais adiamos, maior fica a pressão, aumentando o estresse e a ansiedade.

Uma boa **organização** ajuda a evitar esse ciclo. Criar um horário de estudos, dividir grandes tarefas em pequenas etapas e estabelecer metas possíveis tornam o aprendizado mais leve e eficiente. Não é necessário estudar durante muitas horas seguidas. Estudar com atenção, fazer pequenas pausas e revisar o conteúdo regularmente costuma trazer resultados muito melhores do que tentar aprender tudo na véspera da prova.

Outro ponto importante é cuidar da **saúde mental**. Sentir um pouco de ansiedade antes de uma avaliação é normal, mas quando essa preocupação impede o estudante de dormir, se concentrar ou acreditar em sua própria capacidade, é preciso buscar estratégias para lidar com esses sentimentos. Conversar com a família, professores ou outros adultos de confiança pode fazer toda a diferença.

Além disso, manter **hábitos saudáveis** também melhora o rendimento escolar. Dormir bem, alimentar-se adequadamente, praticar atividades físicas, reservar momentos de lazer e limitar o tempo excessivo nas telas ajudam o cérebro a funcionar melhor e aumentam a capacidade de concentração.

Ser um bom estudante não significa ser perfeito. Significa reconhecer seus desafios, aprender com os erros, respeitar seus limites e continuar se esforçando todos os dias. O conhecimento é construído passo a passo, e cada pequena conquista aproxima você dos seus sonhos.

No Dia do Estudante, lembre-se: estudar é importante, mas cuidar de você também faz parte da aprendizagem. Uma mente saudável aprende melhor, enfrenta os desafios com mais equilíbrio e transforma dificuldades em oportunidades de crescimento.



FOCO
DISCIPLINA
CONSTÂNCIA
SONHOS



DICA DE OURO!



Estudar por 30 a 50 minutos com pequenas pausas costuma ser mais eficiente do que passar horas sem descanso.



Nome: _____ Data: ____/____/____

DIA DO ESTUDANTE

11 DE AGOSTO

SAÚDE MENTAL E GESTÃO DO TEMPO

Estudar com equilíbrio faz toda a diferença!

Ser estudante vai muito além de frequentar a escola e fazer provas. Todos os dias, milhares de jovens enfrentam desafios como trabalhos, atividades, avaliações, compromissos familiares e até preocupações com o futuro. Por isso, aprender a organizar o tempo e cuidar da saúde mental é tão importante quanto aprender Matemática, Ciências ou Português.

Quando deixamos tudo para a última hora, surge a famosa **procrastinação**. Procrastinar significa adiar tarefas importantes, mesmo sabendo que elas precisam ser feitas. Muitas vezes isso acontece porque a atividade parece difícil, cansativa ou porque outras distrações, como celular, jogos e redes sociais, parecem mais interessantes naquele momento. O problema é que, quanto mais adiamos, maior fica a pressão, aumentando o estresse e a ansiedade.

Uma boa **organização** ajuda a evitar esse ciclo. Criar um horário de estudos, dividir grandes tarefas em pequenas etapas e estabelecer metas possíveis tornam o aprendizado mais leve e eficiente. Não é necessário estudar durante muitas horas seguidas. Estudar com atenção, fazer pequenas pausas e revisar o conteúdo regularmente costuma trazer resultados muito melhores do que tentar aprender tudo na véspera da prova.

Outro ponto importante é cuidar da **saúde mental**. Sentir um pouco de ansiedade antes de uma avaliação é normal, mas quando essa preocupação impede o estudante de dormir, se concentrar ou acreditar em sua própria capacidade, é preciso buscar estratégias para lidar com esses sentimentos. Conversar com a família, professores ou outros adultos de confiança pode fazer toda a diferença.

Além disso, manter **hábitos saudáveis** também melhora o rendimento escolar. Dormir bem, alimentar-se adequadamente, praticar atividades físicas, reservar momentos de lazer e limitar o tempo excessivo nas telas ajudam o cérebro a funcionar melhor e aumentam a capacidade de concentração.

Ser um bom estudante não significa ser perfeito. Significa reconhecer seus desafios, aprender com os erros, respeitar seus limites e continuar se esforçando todos os dias. O conhecimento é construído passo a passo, e cada pequena conquista aproxima você dos seus sonhos.

No Dia do Estudante, lembre-se: estudar é importante, mas cuidar de você também faz parte da aprendizagem. Uma mente saudável aprende melhor, enfrenta os desafios com mais equilíbrio e transforma dificuldades em oportunidades de crescimento.



FOCO
DISCIPLINA
CONSTÂNCIA
SONHOS



DICA DE OURO!



**Estudar por
30 a 50 minutos
com pequenas
pausas costuma
ser mais eficiente
do que passar
horas sem
descanso.**





Nome: _____ Data: ____/____/____



ATIVIDADES SOBRE O TEXTO



1 De acordo com o texto, por que organizar o tempo é importante para os estudantes?

2 O que significa procrastinação?

- () Estudar todos os dias.
- () Adiar tarefas importantes mesmo sabendo que precisam ser feitas.
- () Fazer muitas atividades ao mesmo tempo.
- () Descansar depois dos estudos.



3 Segundo o texto, quais atitudes ajudam a melhorar o rendimento nos estudos? Marque as alternativas corretas.

- ☐ Dormir bem.
- ☐ Estudar apenas na véspera da prova.
- ☐ Fazer pausas durante os estudos.
- ☐ Organizar um horário de estudos.
- ☐ Passar horas seguidas nas redes sociais.
- ☐ Alimentar-se de forma saudável.

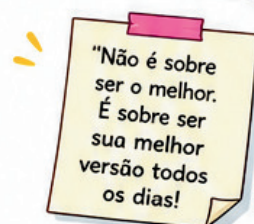


4 Explique com suas palavras como a procrastinação pode aumentar a ansiedade antes das provas.



5 O texto afirma que um bom estudante não precisa ser perfeito. O que isso significa?





ATIVIDADES COMPLEMENTARES (RESPOSTA PESSOAL)

6 Como você costuma organizar sua rotina de estudos? O que poderia melhorar?



7 Quais situações da escola costumam gerar mais ansiedade em você? Como costuma lidar com elas?



8 Observe sua rotina e complete a tabela.

Hábitos	Sim	Às vezes	Não
Faço minhas atividades no prazo.	☐	☐	☐
Organizo um horário para estudar.	☐	☐	☐
Durmo pelo menos 8 horas por noite.	☐	☐	☐
Faço pausas durante os estudos.	☐	☐	☐
Passo muito tempo no celular antes de estudar.	☐	☐	☐
Peço ajuda quando tenho dificuldades.	☐	☐	☐

9 Planejando minha semana

Complete o quadro com uma meta para melhorar sua organização.

Meu principal objetivo de estudos nesta semana é:

Para alcançar esse objetivo, vou:

- ① _____
- ② _____
- ③ _____



10 Mensagem para mim mesmo

Escreva uma mensagem de incentivo para ler antes das próximas provas.



"CUIDE DA SUA MENTE, ORGANIZE SEU TEMPO E VÁ ALÉM DOS SEUS LIMITES!"



Nome: _____

Data: ____/____/____

ATIVIDADES SOBRE O TEXTO



1 De acordo com o texto, por que organizar o tempo é importante para os estudantes?

2 O que significa procrastinação?

- () Estudar todos os dias.
- () Adiar tarefas importantes mesmo sabendo que precisam ser feitas.
- () Fazer muitas atividades ao mesmo tempo.
- () Descansar depois dos estudos.

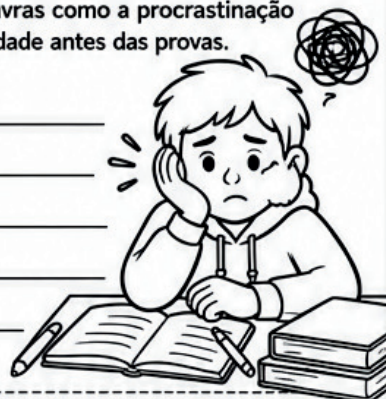


3 Segundo o texto, quais atitudes ajudam a melhorar o rendimento nos estudos? Marque as alternativas corretas.

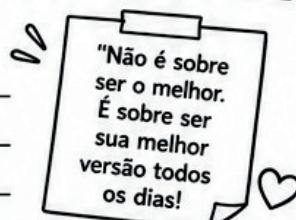
- ☐ Dormir bem.
- ☐ Estudar apenas na véspera da prova.
- ☐ Fazer pausas durante os estudos.
- ☐ Organizar um horário de estudos.
- ☐ Passar horas seguidas nas redes sociais.
- ☐ Alimentar-se de forma saudável.



4 Explique com suas palavras como a procrastinação pode aumentar a ansiedade antes das provas.



5 O texto afirma que um bom estudante não precisa ser perfeito. O que isso significa?



ATIVIDADES COMPLEMENTARES (RESPOSTA PESSOAL)

6 Como você costuma organizar sua rotina de estudos? O que poderia melhorar?



7 Quais situações da escola costumam gerar mais ansiedade em você? Como costuma lidar com elas?



8 Observe sua rotina e complete a tabela.

Hábitos	Sim	Às vezes	Não
Faço minhas atividades no prazo.	☐	☐	☐
Organizo um horário para estudar.	☐	☐	☐
Durmo pelo menos 8 horas por noite.	☐	☐	☐
Faço pausas durante os estudos.	☐	☐	☐
Passo muito tempo no celular antes de estudar.	☐	☐	☐
Peço ajuda quando tenho dificuldades.	☐	☐	☐

9 Planejando minha semana

Complete o quadro com uma meta para melhorar sua organização.

Meu principal objetivo de estudos nesta semana é:

Para alcançar esse objetivo, vou:

- ① _____
- ② _____
- ③ _____



10 Mensagem para mim mesmo

Escreva uma mensagem de incentivo para ler antes das próximas provas.



"CUIDE DA SUA MENTE, ORGANIZE SEU TEMPO E VÁ ALÉM DOS SEUS LIMITES!"





Página do professor

Dia do Estudante - 11 de Agosto

Saúde Mental e Gestão do Tempo



APRESENTAÇÃO

Esta atividade foi elaborada para promover uma reflexão sobre a importância da saúde mental no contexto escolar, incentivando os estudantes a desenvolver hábitos de estudo mais organizados, compreender os impactos da procrastinação e reconhecer estratégias para lidar com a ansiedade durante os períodos de avaliações.

A proposta combina leitura, interpretação de texto, autorreflexão e planejamento pessoal, favorecendo o desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade e do equilíbrio emocional. Além de contribuir para o aprimoramento da competência leitora, a atividade estimula os estudantes a reconhecerem seus próprios desafios e a construir estratégias para melhorar sua rotina de estudos.



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

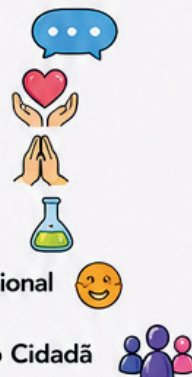
Ao final da atividade, espera-se que os estudantes sejam capazes de:

- compreender a relação entre organização dos estudos e saúde mental;
- identificar comportamentos relacionados à procrastinação e seus impactos na aprendizagem;
- reconhecer hábitos que favorecem o bem-estar físico e emocional;
- refletir sobre sua própria rotina escolar, estabelecendo metas de organização e melhoria;
- desenvolver atitudes de responsabilidade, autonomia e autocuidado.



COMPONENTES CURRICULARES

- Língua Portuguesa
- Projeto de Vida
- Ensino Religioso
- Ciências
- Educação Socioemocional
- Tutoria ou Formação Cidadã



COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC

COMPETÊNCIA GERAL 8



Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros.



COMPETÊNCIA GERAL 9

Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, promovendo o respeito às diferenças e aos direitos humanos.



COMPETÊNCIA GERAL 10

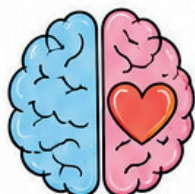
Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões fundamentadas em princípios éticos, democráticos, inclusivos e sustentáveis.



OBJETIVOS DA BNCC CONTEMPLADOS

Durante o desenvolvimento da atividade, os estudantes mobilizam habilidades relacionadas à:

- leitura e compreensão de textos de caráter informativo e reflexivo;
- localização de informações explícitas e inferência de informações implícitas;
- produção de respostas argumentativas e reflexivas;
- planejamento e organização da rotina de estudos;
- desenvolvimento da autonomia, do autoconhecimento e do autocuidado.



SUGESTÕES PARA APLICAÇÃO DA ATIVIDADE

1 Antes da leitura

Inicie a aula promovendo uma conversa com a turma.

Sugestões de perguntas:

- O que costuma atrapalhar sua rotina de estudos?
- Você já deixou uma atividade para fazer na última hora? Como se sentiu?
- O que costuma fazer quando está preocupado antes de uma prova?



Registre algumas respostas no quadro e incentive o respeito às diferentes experiências compartilhadas.

2 Durante a leitura

Realize uma leitura compartilhada do texto.

Peça aos estudantes que destaquem palavras ou expressões importantes, como:

- procrastinação;
- ansiedade;
- organização;
- foco;
- hábitos saudáveis;
- equilíbrio;
- planejamento.



Em seguida, converse sobre o significado de cada termo e sua relação com a vida escolar.

3 Após a leitura

Realize a correção das questões objetivas e incentive os alunos a compartilharem suas respostas pessoais, sempre respeitando aqueles que preferirem não expor experiências particulares.

Enfatize que sentir ansiedade ocasionalmente é natural e que buscar ajuda quando necessário demonstra maturidade e cuidado consigo mesmo.

Ouvir, acolher e orientar seus alunos é essencial para fortalecer a confiança e promover o equilíbrio emocional na escola.



GABARITO

- 1** Espera-se que o estudante identifique que organizar o tempo ajuda a evitar o acúmulo de tarefas, reduz o estresse, melhora a concentração e favorece a aprendizagem.

- 2** Resposta correta:

- ✓ Adiar tarefas importantes mesmo sabendo que precisam ser feitas.



- 3** Alternativas corretas:

- ✓ Dormir bem.
- ✓ Fazer pausas durante os estudos.
- ✓ Organizar um horário de estudos.
- ✓ Alimentar-se de forma saudável.

- 4** Resposta esperada:

O estudante deverá explicar que a procrastinação provoca acúmulo de tarefas, aumenta a pressão e pode gerar nervosismo e ansiedade antes das avaliações.

- 5** Resposta esperada:

Ser um bom estudante significa aprender continuamente, reconhecer dificuldades, respeitar seus próprios limites e persistir, sem precisar ser perfeito.



6 a 10

As respostas são pessoais. O professor poderá observar aspectos como: capacidade de autoavaliação; reconhecimento de hábitos positivos e negativos; elaboração de metas pessoais; organização da rotina; reflexão sobre saúde mental e autocuidado.



SUGESTÕES DE AMPLIAÇÃO

DINÂMICA 1 - MEU MAIOR DESAFIO



Cada estudante escreve, de forma anônima, qual é seu maior desafio para estudar (procrastinação, uso do celular, falta de concentração, ansiedade etc.). Os papéis são misturados e lidos pelo professor, que conduz uma discussão sobre possíveis estratégias para enfrentar essas dificuldades.

DINÂMICA 2 - PLANEJANDO UMA SEMANA EQUILIBRADA

Em grupos, os estudantes elaboram um cronograma semanal que contemple momentos de estudo, descanso, lazer, atividade física e convivência familiar. Ao final, cada grupo apresenta sua proposta, discutindo a importância do equilíbrio entre responsabilidades e bem-estar.



AVALIAÇÃO

A avaliação poderá considerar:

- participação nas discussões;
- compreensão do texto;
- qualidade das respostas escritas;
- capacidade de argumentação e reflexão;
- envolvimento nas atividades propostas;
- elaboração de metas pessoais coerentes com a realidade do estudante.



PARA REFLETIR

"Aprender vai muito além de tirar boas notas. Organizar o tempo, cuidar da saúde mental e acreditar na própria capacidade são atitudes que fortalecem o aprendizado e contribuem para a formação de cidadãos mais autônomos, conscientes e preparados para os desafios da vida."



DICA PARA O PROFESSOR: Este é um tema delicado e muito importante. Esteja atento a possíveis sinais de sofrimento emocional nos alunos e encaminhe, quando necessário, à equipe pedagógica ou de apoio da escola.





ATENÇÃO: AVISO IMPORTANTE SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Posso compartilhar o material com outros professores?

O material é oferecido para uso pessoal e em sala de aula. Contudo, é fundamental respeitar os direitos autorais:

- **Permitido:** Imprimir quantas vezes desejar para uso com seus alunos. Se quiser enviar para outros professores, pedimos que, por gentileza, **compartilhar material usando o link do artigo do Blog Ello Educar.**
- **Não permitido:** Qualquer forma de plágio, cópia, reprodução, redistribuição ou venda, total ou parcial, sem autorização da autora **Lídia Maria Sousa de Lima**, conforme a Lei nº 9.610/98.

**Agradecemos pela leitura e por valorizar
nosso esforço, feito com dedicação para
apoiar o seu dia a dia na educação.**

Gostou desse material?

Nos siga em nossas redes sociais e fique por dentro das nossas atualizações



[@elloeducar](https://www.instagram.com/_elloeducar)



Blog [Ello Educar](https://elloeducar.com.br)



[Ello Educar](https://elloeducar.com.br)



Fale conosco por meio de nossa e-mail:

contato@elloeducar.com.br

Ou através de nosso formulário de contato

[Contato - Ello Educar](#)



Acompanhe o nosso blog e não perca nenhuma atualização!

Adicione nosso site aos seus favoritos e tenha acesso diário a conteúdos educativos, artigos exclusivos, planos de aula e sugestões de atividades para enriquecer sua prática pedagógica. Inspire-se, compartilhe e transforme sua sala de aula com a gente!



[Blog Ello Educar](https://elloeducar.com.br)