

Fazer uma pausa dos estudos

MANTÉM-TE OCUPADO, ATIVO E CRIATIVO

Experimenta este jogo: Cartões para Jogar

A ideia é teres sempre à mão ideias de coisas para fazeres quer estejas aborrecido quer precisas de fazer uma pausa nos teus estudos!

Aquilo que propomos é que escrevas várias atividades nos diferentes cartões que te são apresentados abaixo (aqui estão algumas ideias, mas podes sempre mudá-las ou acrescentar outras com as quais te identifies mais). Imprime os cartões, corta-os e vira-os de costas. Baralha e escolhe um aleatoriamente. Não discutas com a carta que saiu – simplesmente FAZ! A atividade que o cartão te propõe é a que precisas de fazer neste dia! À medida que vais renovando os cartões e as atividades, vai acrescentando coisas diferentes: algo novo, algo criativo, algo social, uma atividade ao ar livre (por exemplo, no jardim), algo ativo, produtivo, ou algo relaxante. Sê criativo e varia! O mais importante é que incorpores atividades que correspondam aos teus gostos, à tua personalidade e àquilo que sabes que estarás disposto a fazer! Boa sorte e DIVERTE-TE!

**SALTAR À CORDA
DURANTE 20 MINUTOS**

**20 MINUTOS DE
TREINO INTERMITENTE DE
ALTA INTENSIDADE NO
YOUTUBE (HIT VIDEO)**

**1 SESSÃO DE 30 MINUTOS
DE YOGA
(ver disponíveis no
youtube)**

**Põe as mãos na massa:
SEMEIA uma planta, rega,
cuida dela, coloca-a num
vaso!**

**Aprende a tocar um
instrumento musical

(toca-o durante 1 hora hoje!)**

**Faz o download de uma APP
de línguas e começa a
aprender uma língua nova!

(pelo menos 1 hora durante o
dia de hoje!)**

**Limpa aquele armário que
estás sempre a evitar!**

Gasta 1 hora do teu dia!

**Vai passear o cão e
diverte-te com ele!**

**Tens 30 minutos para
relaxar!**

**FAZ ALGO CRIATIVO!
(pinta, desenha,
constroi alguma
coisa,...)**

**TOMA UM BANHO
REVIGORANTE!**

**Tens pouco tempo, mas
aproveita os 15 minutos de
pausa!**

**PROCURA NOVOS CANTORES
E MÚSICAS DENTRO DO TEU
GÉNERO FAVORITO!**

**(faz uma pausa de 20 minutos
para ouvires a tua música!)**

**FAZ UMA VIDEOCHAMADA
COM UM ENTE QUERIDO**

**(mas cuidado, não gaste mais
de 20 minutos, mesmo que seja
com o teu melhor amigo!)**

**LIGA ÀQUELA PESSOA A QUEM
ESTÁS PARA LIGAR HÁ DIAS,
MAS AINDA NÃO TIVESTE
TEMPO!
(20 minutos!)**

**COMEÇA A VER AQUELA
SÉRIE QUE TODA A GENTE TE
DIZ PARA VER!**

**Cuidado, entre cada pausa
de estudo vê só 1 episódio!**

COZINHA UMA RECEITA

**(a tua comida favorita, uma
sobremesa, um prato que
nunca experimentaste...)**

**COMEÇA A CONSTRUIR UM
PUZZLE**

**(entre cada pausa, gasta entre
15 e 30 mins no puzzle)**

**VAI APANHAR UM
POUCO DE SOL**

15 a 30 minutos

LER!

**Vai ler aquele livro que queres
começar.**

**Gasta 30 mins numa pausa que
faças!**

VÊ UM VÍDEO MOTIVACIONAL

10 minutos

**EXPERIMENTA FAZER
MEDITAÇÃO**

**(Faz o download de uma
app ou vídeo do youtube.
15 minutos!)**

**OUVE UMA TED-TALK
SOBRE UM TEMA DO TEU
INTERESSE**

(20 minutos)

**VAI DAR UM PASSEIO AO
AR LIVRE**

(Desanuvia durante 1 hora)



Documento traduzido a partir de documentos de autoajuda da Universidade de Bucknell.

Documento PDF "*take a break from studies*". Tradução por Catarina Teixeira | Psicóloga Clínica e da Saúde