

Conselhos da NEURODIDÁTICA PARA PAIS



Cultive sua autoestima para potencializar sua aprendizagem. Se tiverem a convicção de que são capazes, então manterão a motivação para se esforçarem e aprenderem.



Quando ajudar seu filho/a a fazer os deveres, tente mostrar que os conhecimentos que está adquirindo têm uma **aplicação na vida real**.



O **exercício físico** serve para ativar e oxigenar o cérebro. Além de relaxar, promove a neuroplasticidade e a neurogênese no hipocampo.



Não coloque limites à criatividade dos filhos e evite vigiá-los quando estejam brincando já que desse jeito você pode restringir liberdade deles para experimentar.



Dormir bem é a base para um rendimento ótimo. Quando descansamos, também consolidamos tudo aquilo que foi aprendido.

Fonte: CogniFit.