

# Dicas

## PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO NO SEU FILHO

1	2	3
Definir uma rotina na hora de ir dormir. É importante deitar-se cedo e dormir bem.	Tomar um pequeno-almoço completo e saudável.	Ouvir música todos os dias.
4	5	6
Escolher um bom livro e ler frequentemente.	Praticar regularmente atividade física.	Fazer atividades ao ar livre.

