

DS

ARTIGO

CINCO DICAS PARA MANTER A CONCENTRAÇÃO NOS ESTUDOS PARA A VOLTA ÀS AULAS

As férias de verão estão chegando ao fim e é hora de separar os livros e cadernos e se preparar para o início de um novo ano letivo. Para ajudar no desempenho dos estudantes, confira cinco dicas de contração para colocar em prática e garantir bons resultados:

01. Aperte o OFF

Os eletrônicos são aliados do nosso dia a dia, mas, usados em excesso, podem se tornar um problema. Na hora dos estudos, desligue celulares, tablets e outros eletrônicos, evitando que mensagens e ligações sejam uma distração. Também desative as notificações de redes sociais neste período. Dar uma espiadinha nestas plataformas pode levar mais tempo do que você imagina.

02. Organização

Escolha um ambiente da casa que seja confortável e silencioso para seus momentos de estudo. Organize a mesa ou escrivaninha para ter por perto tudo o que precisa neste período, evitando ter que se levantar toda hora e acabar fazendo disso uma distração. Mas lembre-se que é importante levantar-se a cada 30 minutos para movimentar o corpo e não prejudicar o condicionamento físico e a produtividade. Faça também um cronograma de estudos, definindo quais temas

Uma boa noite de sono é fundamental para renovar as energias

irá desenvolver em cada dia da semana.

03. Leia e anote

Além de ler o material abordado em sala de aula, faça um resumo e escreva suas percepções e aprendizados. Ao escrever, o cérebro processa a informação com mais atenção, ajudando a memorizá-la.

Um estudo realizado em 1965 pelos especialistas em educação e psicologia David Ausubel e Mohamed Youssef indica que um estudante precisa ser exposto a uma palavra 17 vezes antes de aprendê-la e passar a usá-la.

04. Ômega 3

Você sabia que o ômega 3 pode ajudar na saúde cerebral? O Ômega 3 é uma gordura boa, com ação anti-inflamatória, e previne doenças cerebrais, estando diretamente ligado ao bom funcionamento do cérebro, sistema nervoso, visão e no desenvolvimento psicomotor.

Como o organismo não consegue formar esse tipo de ácido graxo, é preciso garantir sua ingestão por meio da alimentação. Fontes de Ômega 3, os Atuns e Sardinhas são opções versáteis, gostosas e práticas para incluir na dieta. O estudante pode preparar lanches rápidos para consumir durante o período escolar ou enquanto faz suas atividades em casa.

05. Descanse

Respeite o seu corpo e aprenda a impor limites na hora de estudar. Caso o dia tenha sido cansativo e estressante, opte por relaxar e deixar os estudos para outro momento, se possível. Faça pausas para beber água, fazer um alongamento ou ouvir música para descansar a mente por alguns minutos. E não se esqueça que uma boa noite de sono é fundamental para renovar as energias e colocar o aprendizado em prática no dia seguinte.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

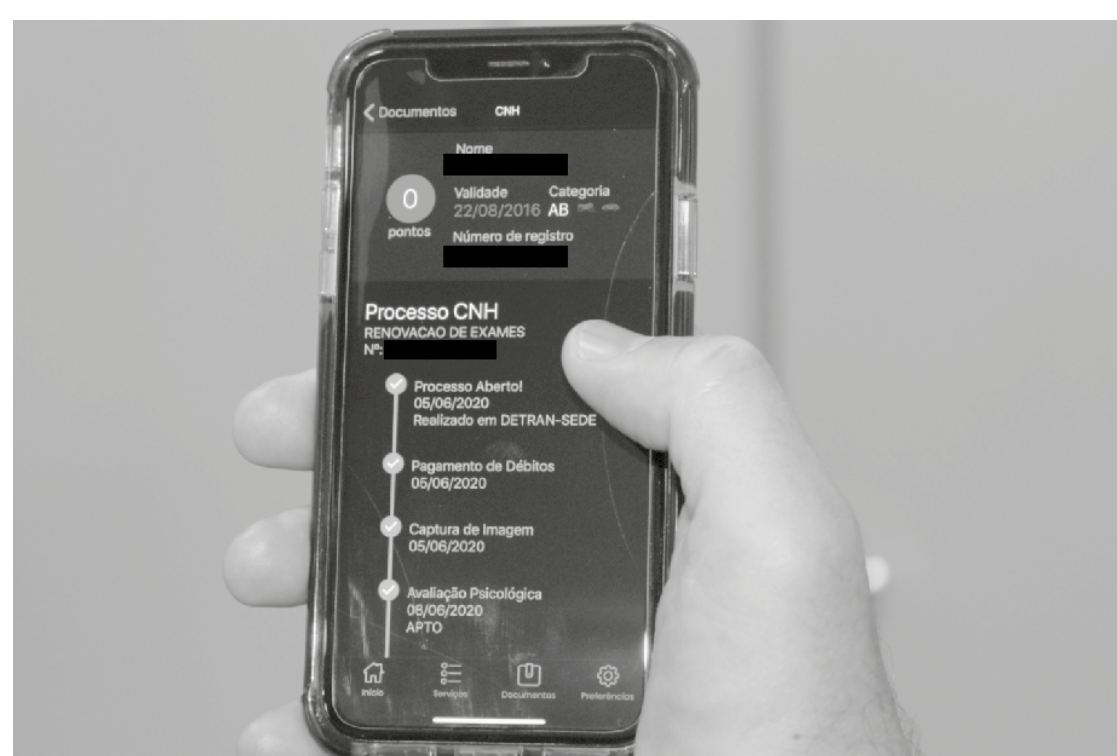
f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

ATENÇÃO MOTORISTAS

Prazo para renovação da CNH volta a ser de até 30 dias após o vencimento



Renovação da CNH pelo aplicativo MT Cidadão

Devido a pandemia da Covid-19, prazo havia sido estendido

LIDIANA CUIABANO / Detran-MT

O prazo para renovação da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e da Autorização para Conduzir Ciclomotor (ACC) volta a ser de até 30 dias após o vencimento do documento, a partir deste mês.

Até janeiro deste ano, o Departamento Estadual de Trânsito de Mato Grosso (Detran-MT) cumpriu cronograma do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), conforme a resolução nº 962 de 17/05/2022, para a renovação das habilitações vencidas entre os anos de 2020 a 2022.

A renovação da CNH é necessária quando a anterior estiver vencida ou prestes a vencer. O condutor flagrado em barreira de fiscalização de trânsito conduzindo veículo com a CNH vencida há mais de 30 dias poderá ser autuado por infração gravíssima, com penalidade de multa, medida administrativa de recolhimento da CNH e retenção do veículo até a apresentação de condutor habilitado.

Como renovar - A renovação da CNH pode ser feita pelo aplicativo MT Cidadão ou pelo site oficial do Detran (www.detran.mt.gov.br), sem a necessidade de deslocamento às unidades da autarquia. A única etapa que exige deslocamento é para a realização do exame médico, que é agendado durante o preenchimento das etapas da renovação pelo aplicativo.

Para renovar o documento pelo MT Cidadão,

o motorista deve baixar o aplicativo, fazer o cadastro e acessar a sua conta. Em seguida, ir em “Meus Documentos” depois em “CNH” e irá aparecer seu nome, categoria da sua CNH, validade, número de registro e quantidade de pontos. Na guia “Solicitações” deverá escolher a opção “Renovação da CNH”.

Depois, deve conferir seus dados, escolher a unidade do Detran-MT para abrir o processo de renovação. Após confirmação, será aberto um campo para a emissão do boleto para pagamento da taxa de renovação da CNH, que é de R\$ 134,32.

Com o pagamento da taxa o condutor deverá comparecer à clínica médica indicada no RENA-CNH para realizar os procedimentos do exame de aptidão física e mental.

NOVA OLÍMPIA

Solenidade marca a abertura dos trabalhos do Legislativo Municipal 2023

Assessoria

O Legislativo Municipal de Nova Olímpia iniciou seus trabalhos na última quarta-feira, 1º de fevereiro, através de uma solenidade na Câmara Cidadã, na qual contou com a presença de autoridades civis e militares, entre eles o prefeito José Elpídio, secretários municipais, o Comandante da PM local Capitão Carolo, familiares e convidados.

Sob a presidência do vereador Eguinaldo Rodrigues Feitoza, o Irmão Guina (PSDB), o evento marcou o início dos trabalhos do legislativo para o próximo biênio, no qual pretende realizar um trabalho diferenciado, contando sempre

com o apoio de seus colegas vereadores, e, o mais importante, as parcerias com o Executivo Municipal, bem como com deputados e senadores, “visando sempre o bem estar da população, em especial ao Deputado Estadual Sebastião Resende que tem sido seu maior parceiro na realização de demandas para o município”.