

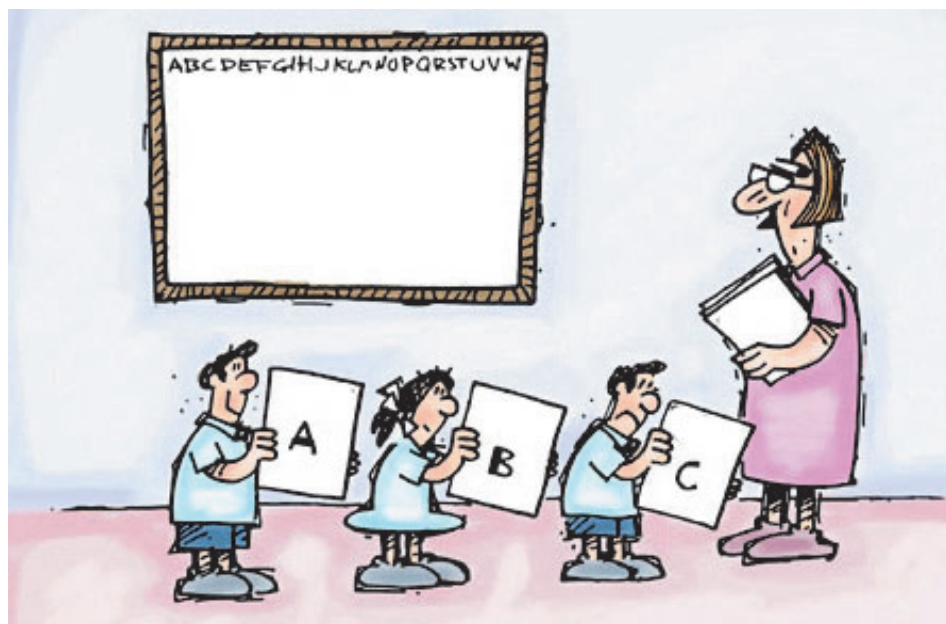
## Saiba como vencer o medo do primeiro dia de aula

**A**s aulas estão começando e você vai estar em uma nova sala com professores e, às vezes, até colegas diferentes. Aí bate um medo: "Será que vou me dar bem este ano? Será que vou ter amigos? Será que vou ficar com meus amiguinhos na mesma classe? Como será?"

É normal sentirmos medo nestes momentos de mudança, uns mais e outros menos. Mas não fique preocupado, lembre-se que todos os colegas - e até mesmo os professores - também estão com medo; e que podemos vencer logo.

### Veja algumas dicas para começar o ano bem:

- Chegue um pouco mais cedo na escola no primeiro dia de aula, assim você terá mais tempo para observar as pessoas e se aproximar de alguém;
- Aproxime-se de outra criança. Lembre-se que ela também está sentindo as mesmas coisas que você;
- Puxe conversa com ela, comece perguntando o que ela fez nas férias;
- Procure sua nova professora. Ela vai te ajudar muito nos primeiros dias.



### Agora confira dicas de como começar bem o ano escolar e se dar bem nas notas:

- Procure fazer amigos na sala, eles vão ajudar a tornar o ano mais alegre e também ajudar em algumas tarefas mais difíceis;
- Aproveite aquele caderno e agenda novinhos que dá mais vontade de usar pra começar a nos organizar desde o começo. Anote tudo! Isso tem que virar um hábito, é bem melhor sermos organizados;
- Reserve um lugar em sua casa pra você. Aquele será o seu cantinho, onde você fará suas lições e estudará. Não se esqueça, este cantinho tem que ser bem iluminado e silencioso;
- Comece desde já a ter um bom relacionamento com seu professor. Aí você poderá contar a ele tudo que se passa com você, quando você não entender algo ou quando algum coleguinha te aborrecer. Não tente resolver as coisas sozinho, o professor está lá para te ajudar.

### Aos pais

Incentive seu filho a se organizar desde os primeiros dias de aula colocando horários para tudo no dia a dia da criança, isso o ajudará muito.

### Bom começo de aula.

**Nelcy Lopes**

Psicóloga e psicopedagoga  
Rua Domingos Calheiros, 308 - sala 12  
Fone: 2935-6320

**Nunca tome medicamentos sem consultar o seu médico**

ópticas  
**MAURO LENTES**  
p.r.i.m.e

Desconto especial de até 15% para conveniados Alvorecer\*

### PROMOÇÕES:

- Na compra de 1 par de lentes multifocal, GANHE uma armação selecionada pela loja ou Tratamento Anti-reflexo.
- Lentes acrílicas grátis (até +/- 4,00 DE e -2,00 DC, visão simples, CR 39 incolor)

**Av. Gal. Ataliba Leonel, 2526 - Parada Inglesa - Fone: 2959-3989**

\*Exceto para promoções.