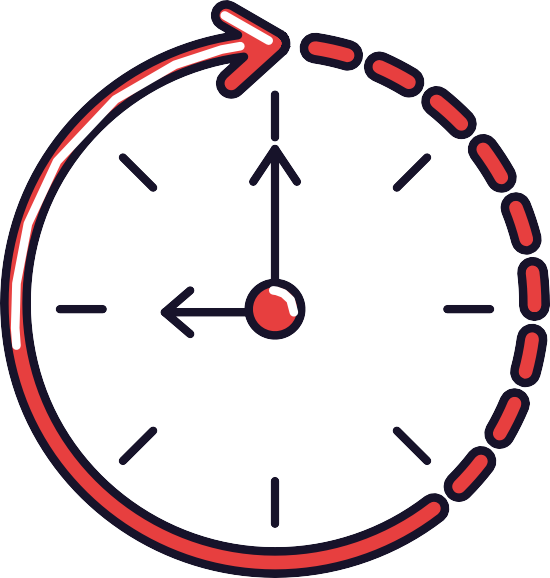
Sabemos que, nas últimas semanas, vivenciamos uma mudança drástica em nosso modo de viver.

Ainda assim, é necessário que retomemos as atividades escolares com empenho, dedicação e organização.

Por isso, seguem algumas dicas:



**Tente manter uma rotina em casa.**



**Busque ter um horário fixo para acordar**



**Destine um horário específico para as atividades escolares**



**Nada de ficar o dia inteiro de pijama, você não está de *férias*!**

# Se as dicas acima não foram suficientes para te ajudar a ficar bem, entrem em contato:

[silvia.lovatto@ifro.edu.br](mailto:silvia.lovatto@ifro.edu.br)

Também estamos aqui no AVA, podem nos procurar!

# Estamos juntos nesse momento tão atípico, e o principal: saibam que tudo isso tudo vai passar!

