# Cartilha para Pais: Acompanhando e Melhorando o Desempenho Escolar do Seu Filho

## Toledo

toledo.cogniacademy.net.br

45 98836 0747

@cogni.academy

## Curitiba

curitiba.cogniacademy.net.br

41 99937 8911

@curitiba.cogni.academy

Acompanhar o desempenho escolar do seu filho é essencial para ajudar no desenvolvimento acadêmico, social e emocional. Com algumas práticas simples e eficazes, você pode fazer a diferença e contribuir para o sucesso dele na escola.

## 1. Crie uma Rotina de Estudos Consistente

✅ Estabeleça horários fixos: Ajude seu filho a criar o hábito de estudar no mesmo horário todos os dias. Isso organiza a mente e melhora a concentração.

✅ Inclua intervalos: A cada 30 ou 40 minutos de estudo, faça uma pausa de 5 a 10 minutos para evitar o cansaço mental.

✅ Escolha um local apropriado: Um espaço silencioso, iluminado e organizado faz toda a diferença para a produtividade.

## 2. Converse Sobre o Dia na Escola

✅ Faça perguntas abertas: Em vez de “Como foi na escola?”, pergunte: “O que você aprendeu de mais interessante hoje?”.

✅ Identifique dificuldades: Se perceber que ele não entende uma matéria ou está com problemas sociais, trate o tema com calma e busque soluções.

✅ Celebre conquistas: Comemore pequenas vitórias, como uma tarefa concluída ou um bom desempenho em um teste.

## 3. Desenvolva Habilidades de Organização e Planejamento

✅ Use planners ou agendas: Ensine seu filho a anotar tarefas, prazos e compromissos escolares. Isso o ajudará a se organizar melhor.

✅ Priorize tarefas: Ensine a dividir atividades entre mais urgentes e menos importantes, ajudando a administrar o tempo.

✅ Ajude com metas: Estabeleça objetivos pequenos e alcançáveis, como “ler 5 páginas por dia” ou “resolver 3 exercícios de matemática”.

## 4. Aplique Técnicas para Melhorar a Concentração

✅ Limite distrações: Durante os estudos, mantenha celulares, TVs e jogos desligados.

✅ Pratique mindfulness: Ensine exercícios de respiração ou meditação simples para aumentar o foco.

✅ Divida grandes tarefas: Quebrar uma tarefa longa em etapas menores ajuda a manter a atenção.

## 5. Use Recursos Diversificados para Aprender

✅ Explore materiais interativos: Use vídeos educacionais, jogos didáticos e aplicativos que tornam o aprendizado mais divertido.

✅ Leia com seu filho: A leitura conjunta melhora a interpretação de texto e o vocabulário.

✅ Pratique exercícios extras: Se houver dificuldade em uma matéria, procure atividades complementares para reforçar o aprendizado.

## 6. Estimule a Autonomia e a Resolução de Problemas

✅ Deixe-o tomar decisões: Dê espaço para ele escolher qual matéria estudar primeiro ou como organizar os estudos.

✅ Ensine-o a pedir ajuda: Mostre que é normal ter dúvidas e encoraje-o a buscar apoio do professor ou colegas.

✅ Reforce o valor do esforço: Explique que errar faz parte do aprendizado e que o importante é não desistir.

## 7. Trabalhe a Regulação Emocional

✅ Identifique emoções: Ajude seu filho a reconhecer e nomear o que sente, como frustração ou ansiedade.

✅ Use técnicas de relaxamento: Ensine exercícios simples de respiração para momentos de nervosismo, como antes de provas.

✅ Ofereça apoio emocional: Esteja disponível para ouvir e tranquilizar, mostrando que você está ao lado dele para superar desafios.

## 8. Mantenha Contato com a Escola

✅ Participe das reuniões: Entenda a devolutiva de aprendizagem dos professores e peça orientações sobre como ajudar em casa.

✅ Comunique-se regularmente: Use agendas escolares ou aplicativos da escola para acompanhar o desempenho.

✅ Peça adaptações, se necessário: Se seu filho tem TDAH, dislexia ou outra necessidade especial, converse sobre estratégias pedagógicas que podem ajudar.

## 9. Incentive Hábitos Saudáveis

✅ Garanta um bom sono: Uma noite de sono adequada é essencial para a memória e o aprendizado.

✅ Promova uma alimentação balanceada: Alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais e cereais integrais, contribuem para o desempenho cognitivo.

✅ Incentive atividades físicas: O exercício físico melhora o humor e a concentração.

## 10. Seja o Exemplo

✅ Demonstre organização: Mostre ao seu filho como você organiza suas próprias tarefas.

✅ Valorize o aprendizado: Leia livros, pesquise e compartilhe seu entusiasmo pelo conhecimento.

✅ Pratique a paciência: Lembre-se de que cada criança tem seu ritmo, e seu apoio faz toda a diferença.

## Ferramentas Úteis para Pais

- Planner Semanal: Ajude seu filho a planejar os estudos.

- Aplicativos Educativos

- Jogos Didáticos: Use jogos como “Palavras Cruzadas” para trabalhar vocabulário ou “Tangram” para raciocínio lógico.

***A Cogni Academy está aqui para ajudar! Conte conosco para fortalecer habilidades emocionais e cognitivas que farão toda a diferença na jornada educacional do seu filho.***

# Bem-vindos a Cogni Academy

## Quem Somos

Na Cogni Academy, nosso objetivo é impulsionar o desenvolvimento cognitivo em todas as fases da vida. Nossa abordagem é baseada em metodologias específicas e fundamentadas cientificamente. Contamos com uma equipe altamente especializada dedicada a desenvolver, estimular, reabilitar e potencializar habilidades cognitivas e socioemocionais.

# Como Funciona

Os grupos possuem duração predefinida e acontecem através de encontros periódicos conforme calendário anual.

A abordagem de trabalho baseia-se na formação de grupos que reúnem participantes com características e faixas etárias semelhantes.

Cada grupo tem um enfoque no desenvolvimento cognitivo e socioemocional, trabalhado de forma personalizada e eficaz.

# Público Alvo

**A Cogni Academy é para Crianças, Adolescentes, Adultos e Idosos, com desenvolvimento típico e atípico.**

Voltado para o desenvolvimento e estímulo das funções executivas (organização e planejamento, memória, flexibilidade cognitiva, controle inibitório) e regulação emocional (reconhecimento e expressão das emoções).

- Altas-Habilidades e Superdotação
- Regulação Emocional
- Transtorno de aprendizagem
- Transtornos Neurocognitivos
- Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH)
- Transtorno do espectro autista (TEA)
- Demências, Alzheimer entre outros transtornos cognitivos

# Por que escolher a Cogni Academy?

**INVESTIMENTO**
Conduções em grupo representam investimentos mais acessíveis financeiramente quando comparados a terapias individuais.

**VIVÊNCIA**
Habilidades interpessoais e socioemocionais são compartilhadas e vivenciadas em grupo.

**CONHECIMENTO**
Especialistas em estratégias e intervenções direcionam rotinas de desenvolvimento de aplicação prática.

**RESULTADO**
Prepara para o presente e futuro!

# Quer saber como podemos ajudar?

Entre em contato.
LINK NA BIO

45 98836 0747
toledo.cogniacademy.net.br

41 99937 8911
curitiba.cogniacademy.net.br