

aula 19
.distração externa



aula 19

Distração Externa



Ação Imediata

Distração Externa

1. Ação Imediata

Comunicar às pessoas seu horário de estudo

2. Ação Imediata

Colocar um aviso na porta com seus horários

3. Ação Imediata

Definir material que irá estudar antes de começar (cores, canetas)

4. Ação Imediata

Limpar e arrumar a mesa

5. Ação Imediata

Usar fone de ouvido ou protetor sonoro

6. Ação Imediata

Ir ao banheiro e se alimentar antes dos estudos

7. Ação Imediata

Ter ciclos com iniciativa e acabativa