

# DICAS PARA ESTUDAR em casa



*Unidas pela educação*



# Seu espaço

Tenha seu espaço de estudo em casa, prepare um local tranquilo para realizar suas atividades, tendo à mão tudo o que você precisar para participar das aulas ao vivo, fazer anotações e também leituras de conteúdo.

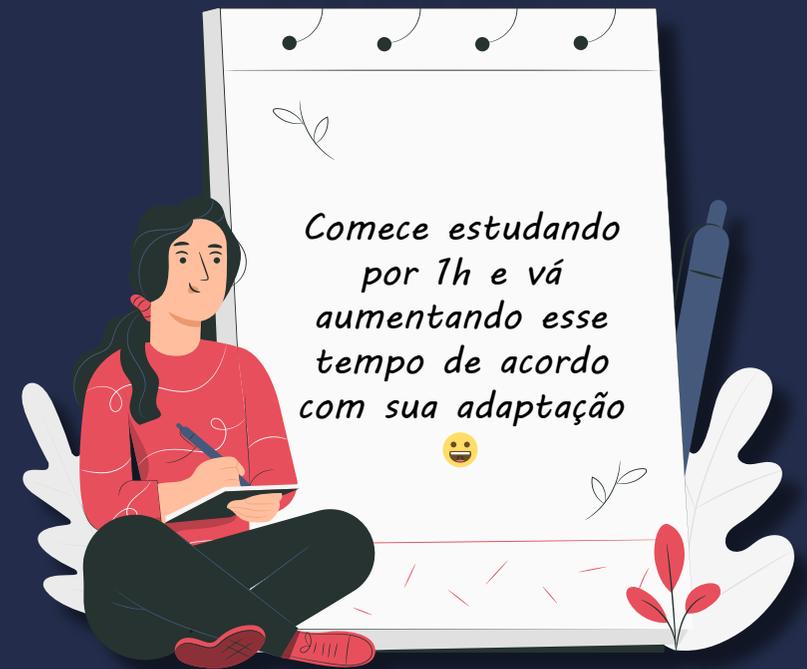


Evite interrupções, converse com seus familiares sobre o tempo e as tarefas que precisará realizar, assim eles poderão te apoiar 🧐

# Planejamento

Organize seus horários para assistir as videoconferências no Google Meet todos os dias, assim você pode tirar dúvidas ao vivo com seus professores. Não se esqueça de reservar um tempo para realizar as atividades propostas em seu Google Classroom ;)

Planejando seu dia e sua semana, você nunca ficará com atividades acumuladas, o que melhora seu aproveitamento e aprendizado da disciplina. Seja honesto com você mesmo em seus planos, não crie metas ilusórias, separe um tempo para estudo adequado à suas atividades diárias. Encontre o equilíbrio para um estudo saudável.



# Planejamento

## - Gestão de Tempo

Você já pensou em fazer a gestão do tempo que possui para estudar, trabalhar e realizar outras atividades?

Lembre-se que os 25 minutos são sem distrações, mantenha o foco!



Se não, estamos aqui para apresentar a você um método bem simples, mas que gera resultados muito satisfatórios, o Método Pomodoro 🍅

A Metodologia de Gestão de Tempo Pomodoro consiste em dividir seu tempo de concentração e momentos de pausa 🕒 Sendo 25 minutos de atividade/estudo e 5 minutos de descanso, totalizando meia hora.

Ao final de 4 repetições, há um “Intervalo Bônus” com 15/20 minutos de descanso.

# Planejamento

## - Anotações

Faça anotações durante suas videoconferências, isso o ajudará no momento de rever o conteúdo da aula. Você pode usar um caderno, agenda física ou até mesmo virtual para anotar as atividades, prazos de entrega e pontos importantes.

A agenda virtual do Google - disponível na Plataforma Google for Education - é muito boa!

Em caso de dúvida durante a revisão do conteúdo, anote e converse com o professor. Não deixe a dúvida permanecer em sua cabeça!



Toda dúvida  
é válida!

# Uma atividade de cada vez



Faça uma coisa de cada vez, foque em uma atividade do início ao fim antes de passar para a próxima. Fazer muitas coisas ao mesmo tempo poderá tirar seu foco, atrapalhar sua produtividade e deixá-lo frustrado.

**Lembre-se de seu planejamento ;)**

# Tenha foco, evite as distrações

Em seus momentos de estudo, procure um local tranquilo e de preferência longe de TVs, já as redes sociais, use com moderação e não deixe que atrapalhem seus objetivos como estudante. Saiba o que te distrai e os evite nos momentos de estudo, estabeleça um horário para seu lazer após ter concluído suas tarefas.



# Faça uma pausa, tenha seu tempo

Estudar é muito importante, mas tudo deve ocorrer de forma saudável e equilibrada, faça uma pausa de tempos em tempos.



Alimente-se bem, beba água, descanse e tenha seus momentos de lazer. Procure atividades que proporcionem prazer e gratificação, como assistir a um filme ou série, ler livros, cuidar de suas plantas, experimentar uma nova receita, fazer exercícios físicos, mexer em seu celular.



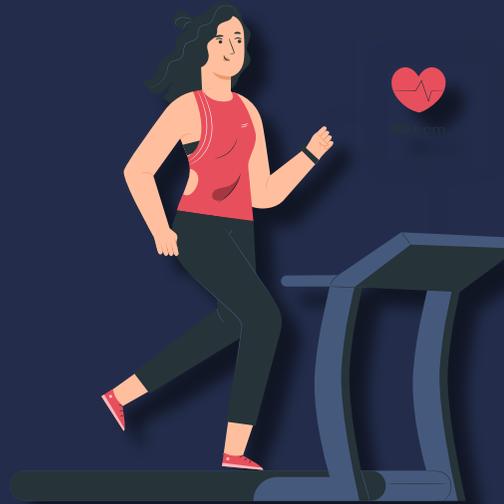
O lazer, mesmo dentro de casa, também é muito importante!



# Mantenha sua rotina



Manter a rotina estando em casa é fundamental para preservar sua saúde mental. Planeje uma rotina diária com seus horários de trabalho, estudo, refeições e lazer. Assim, você organiza seu tempo e seu tem um dia mais produtivo.



# Não se compare com as outras pessoas

Não compare sua jornada com a de outra pessoa, cada um tem suas histórias, ensinamentos e formas de agir em cada situação. Cada coisa ocorre a seu tempo, se você manter uma rotina de estudos e se dedicar a seus pontos fortes e também aos fracos você conseguirá atingir seus objetivos 🏆



# Use a tecnologia a seu favor



Mantenha, pela internet, o contato com seus amigos, familiares, colegas de classe, professores e coordenadores de curso durante esse período de isolamento social. Use a tecnologia a seu favor, fique conectado com o que e com aqueles que lhe fazem bem.



# Seja solidário e aceite ajuda

Ajude e peça ajuda aos seus colegas de sala, entre em contato também com seus professores e seu coordenador de curso. Diante dos desafios, nada melhor que a solidariedade e o apoio mútuo.

Conte com a gente!



# Bons Estudos!

Faça você também a sua parte. Fique em casa e em dia com suas matérias.

A gente se vê na sala de aula, em breve.

Até mais!



Clique aqui e  
retorne ao  
Manual do Aluno