

**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SÃO PAULO**





Olá pessoal, oi, tudo bem com vocês?

Novamente estamos aqui com as aulas remotas. Gostaríamos que fosse diferente, mas enquanto esse dia não chega, vamos fazer o nosso melhor?!

Pensando nisso podemos seguir algumas dicas que podem ajudar a todos e todas.

DICA 1

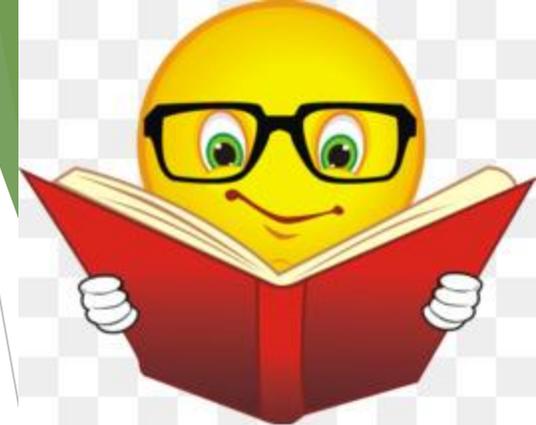
ORGANIZAÇÃO DO AMBIENTE

Sabemos que não são todas as pessoas que contam com um local próprio para o seu estudo. Nesse caso, é importante procurar um local que pode ser a mesa da cozinha, da área, um cantinho no seu quarto ou qualquer outro lugar da casa.

Depois, organize-o para que te incentive a seguir com teus estudos!

Caso seja um lugar onde ocorra outras tarefas no dia a dia, planeje-se para estudar nos horários em que ela não será utilizada. Ou, se der, faça combinados com os familiares para que facilite suas tarefas.

É importante sempre estudar sentada/sentado, pois deitados pode prejudicar e diminuir o seu rendimento.





ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL

Se puder e tiver lugar próprio para os estudos, já deixe tudo organizado ao final do período de estudos...

Isso facilita seus ânimos para o outro dia.

Se não tiver, pode organizar em caixas todos os materiais que utiliza: cadernos, estojos, livros, régua, pranchetas.. Essa estratégia te economizará tempo e aumentará sua disposição.



DICA 2

ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

ESTABELEÇA UMA ROTINA DE ESTUDOS.

Separe os horários para os afazeres domésticos, caso precise executá-los.

IMPORTANTE: Para seus estudos renderem defina um horário específico para estudar.



Defina prioridades e organize um cronograma.



Como organizar uma rotina de estudos?

Estabeleça um horário **FIXO** para estudos

**Estudar de forma remota, é estudar.
Isso não quer dizer que seja mais fácil ou
sem importância**



Estudar exige uma rotina **DIÁRIA** e organização.

Então....

Organize um tempo diário para se dedicar aos estudos;

Anote as dúvidas e programe-se para participar dos atendimentos dos professores.

Dica 3

ORGANIZE O CRONOGRAMA DA SEMANA NA SUA AGENDA VIRTUAL OU FÍSICA

Você é o gestor do seu tempo

- ❖ Anote todos os compromissos fixos que te acompanham diariamente, por exemplo: Balé, futebol, afazeres domésticos, aulas de espanhol, etc.

Sendo assim, você visualizará como vai utilizar os demais espaços de tempo para organizar as atividades escolares da semana.



PREENCHIMENTO DO CRONOGRAMA DE ESTUDOS

Faça uma agenda de atividades! Ela pode ser anotações em: CADERNO, NO WORD, NO GOOGLE AGENDA. Mas coloque todas as suas atividades de forma que consiga cumpri-las

Coloque todas as atividades semanais:

- ATIVIDADES ESCOLARES;
- HORÁRIO DE ATENDIMENTO;
- ALIMENTAÇÃO;
- CUIDADOS COM A CASA;
- TRABALHO;
- LAZER;
- Cursos, etc.



Se precisar de orientação fale com a equipe sociopedagógica do campus.



EXEMPLO DE PREENCHIMENTO DO CRONOGRAMA DE ESTUDOS

EXEMPLO DE PREENCHIMENTO

| CRONOGRAMA DE ESTUDOS - MÓDULO _____ | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| HORÁRIOS | DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
| 07h00 | dormir | café da manhã e meditação | café da manhã e meditação | café da manhã e meditação | café da manhã e meditação | café da manhã e meditação | dormir |
| 08h00 | dormir | Estudar História 45 min + 15 descanso | Estudar Biologia 45 min + 15 descanso | Estudar Matemática 45 min + 15 descanso | Estudar Geografia 45 min + 15 descanso | Atendimento Online Língua Portuguesa | dormir |
| 09h00 | café da manhã e meditação | | Exercícios Biologia 45 min + 15 descanso | Estudar Matemática 45 min + 15 descanso | Exercícios Geografia 45 min + 15 descanso | Exercícios Lin. Port. 45 min + 15 descanso | café da manhã e meditação |
| 10h00 | | Atendimento Online História | Estudar Lin. Port. 45 min + 15 descanso | Estudar Ed. Física 45 min + 15 descanso | Estudar Química 45 min + 15 descanso | | |
| 11h00 | | Exercícios História 45 min + 15 descanso | | | | | colaborar com as tarefas domésticas |
| 12h00 | | almoçar | almoçar | almoçar | almoçar | almoçar | colaborar com as tarefas domésticas |
| 13h00 | almoçar | dormir | dormir | dormir | dormir | dormir | almoçar |
| 14h00 | colaborar com as tarefas domésticas | | | | | Atendimento Online Química | |
| 15h00 | | Estudar Física 45 min + 15 descanso | Exercícios Lin. Port. 45 min + 15 descanso | Exercícios Matemática 45 min + 15 descanso | Exercícios Química 45 min + 15 descanso | | |
| 16h00 | | Exercício Físico | | Exercício Físico | Exercícios Química 45 min + 15 descanso | Exercício Físico | Revisão conteúdo difícil 45 min + 15 descanso |
| 17h00 | | Exercícios Física 45 min + 15 descanso | | Exercícios Matemática 45 min + 15 descanso | | Exercícios Ed. Física 45 min + 15 descanso | Revisão conteúdo difícil 45 min + 15 descanso |
| 18h00 | | | | | | | Revisão conteúdo difícil 45 min + 15 descanso |
| 19h00 | | jantar | jantar | jantar | jantar | jantar | |
| 20h00 | jantar | | | | | | jantar |
| 21h00 | lazer (filme, séries, música ou podcast, Redes Sociais, tempo com a família, etc) | | | | | lazer (filme, séries, música ou podcast, Redes Sociais, tempo com a família, etc) | lazer (filme, séries, música ou podcast, Redes Sociais, tempo com a família, etc) |
| 22h00 | dormir | dormir | dormir | dormir | dormir | lazer (filme, séries, música ou podcast, Redes Sociais, tempo com a família, etc) | lazer (filme, séries, música ou podcast, Redes Sociais, tempo com a família, etc) |
| 23h00 às 07h00 | dormir | dormir | dormir | dormir | dormir | dormir | dormir |



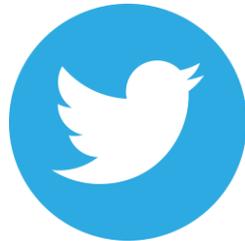
Especifique as disciplinas e atividades anotando dias e horários, organizando o que fazer em cada dia. Dessa forma ajuda você e não deixar nada escapar.

Fonte: IFGOIANO

Dica 4



COMO ESTUDAR SEM DISTRAÇÕES



Se você gosta de entrar em suas redes sociais, separe um tempo para isso, por exemplo: o facebook, você olha por 10 minutos na hora do almoço, o instagram você olha por 10 minutos após o café da tarde.

Para não cair na tentação de ficar olhando e mandando mensagens silencie seu celular, ou desconecte-o da internet, caso você esteja utilizando outro equipamento para estudar.



Se você estuda pelo celular, deverá ter mais disciplina ainda. Pois uma olhadinha no facebook se torna um assunto de uma ou duas horas.

Lembre-se: o horário que você definiu para estudar deve ser cumprido.



Dica 5

COMO O APRENDIZADO ACONTECE

COMO APRENDEMOS

A pirâmide de aprendizagem de William Glasser





Dica 6

ORGANIZE TAMBÉM SEU MOMENTO DE LAZER



- ❖ Sabe aquela agenda que você fez?
 - ❖ Coloque nela seus momentos de lazer e autocuidado.
- ❖ Ao acordar organize-se para ativar o seu cérebro para o modo estudos.
 - ❖ Concentre-se, isso ajuda a não PROCRASTINAR.
 - ❖ Assista a palestra da Aline Karen Baldo sobre Procrastinação:Link
- ❖ https://youtu.be/eiMofduo_3I?list=PLiVPoHFbZZcwPL87LWX1hAyNwoi2G-3zV
 - ❖ ou, https://youtu.be/eiMofduo_3I

Com sua rotina bem estabelecida, os horários de estudos serão para ESTUDO e o de lazer para LAZER. Isso traz rendimento e consciência tranquila.

Caso aconteça algum imprevisto, será mais fácil reorganizar já que tudo estava em ordem.



Dica 7

CUIDE-SE



Da sua saúde física;

Da sua saúde mental;

Da sua saúde emocional;

Da sua saúde espiritual;

Converse com seus amigos, façam vídeo chamadas, converse com alguém da escola e converse com seus responsáveis.

A meditação é algo muito bom. Você pode procurar vídeos de 3 min no Youtube;

Você pode fazer um diário e escrever tudo o que sente.

Preste atenção na sua respiração. Percorra mentalmente o caminho que o ar faz ao entrar até sair, esse movimento nos traz para o PRESENTE, diminui os níveis de estresse, melhora o humor e a saúde mental e emocional.

Beba água, ... a hidratação também ajuda na concentração





**SE PUDER FIQUE EM CASA E USE AS
MÁSCARAS CORRETAMENTE**



**VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA E SOZINHO
ESTAMOS JUNTOS COM VOCÊ
CONTE CONOSCO**



**Coordenadoria
Sociopedagógica -
CAMPUS Presidente
Epitácio**