

ORGANIZAÇÃO PARA O ESTUDO

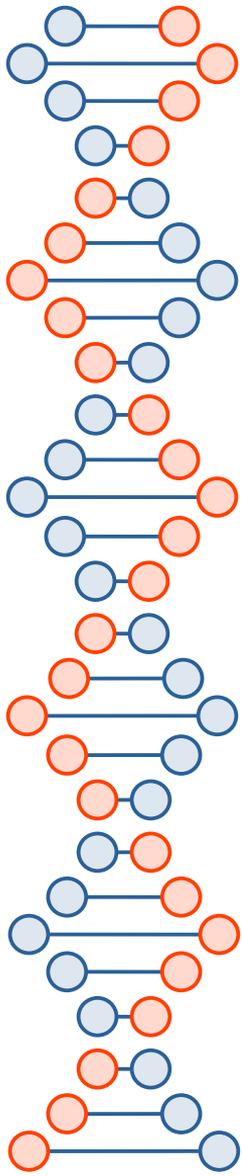
O ensino remoto é uma ótima oportunidade para o exercício da **autonomia** e **disciplina** para o estudo, e a **organização** é um elemento fundamental no processo de aprendizagem.

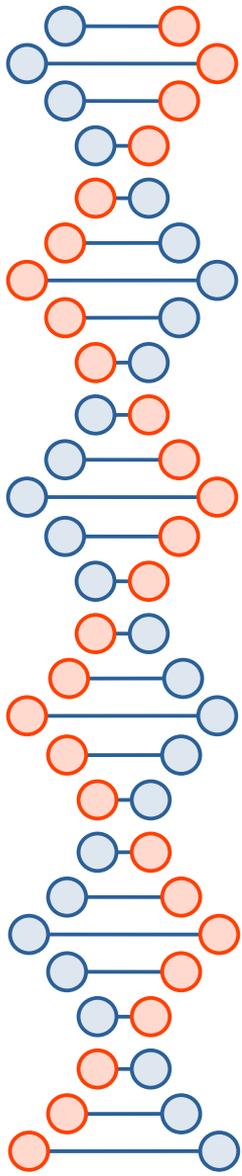
A divisão das disciplinas em blocos semanais foi pensada para auxiliar nessa organização.

Dessa forma...

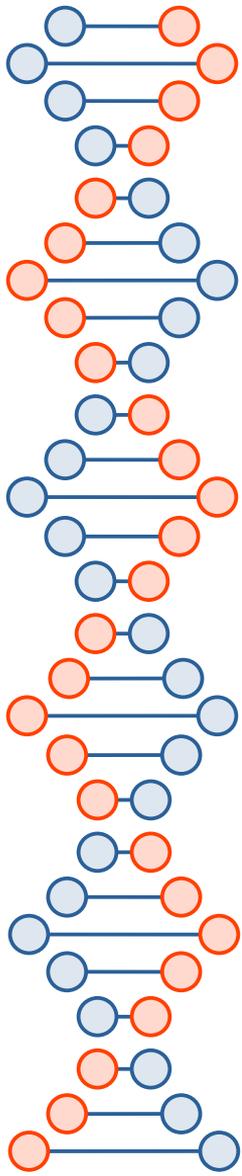
...APRESENTAMOS ALGUMAS DICAS IMPORTANTES

- Estabeleça uma **rotina diária e semanal** conciliando as atividades escolares com os afazeres domésticos. É fundamental estabelecer hora para levantar, fazer as refeições, auxiliar nas tarefas de casa, estudar e usufruir do lazer;
- Crie um **cronograma semanal** com os horários das aulas (Meets) e de estudo individualizado; distribuindo o espaço/tempo de estudo entre as disciplinas;
- Organize-se para dar conta das atividades previstas pelas disciplinas da semana; definindo prioridades para que não ocorra acúmulo de tarefas;
- Faça uma **agenda ou calendário** com as datas de entrega dos trabalhos e das Avaliações;



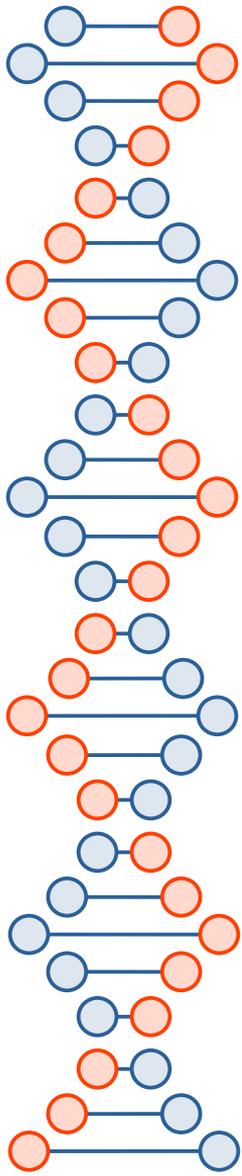


- No **estudo individual**, aponte suas dúvidas e contate com os professores a fim de saná-las;
- Descubra a sua forma de aprender: resumos, apontamentos, esquemas, associações.
- Invista mais tempo de estudo nas disciplinas que estás sendo desafiado. A tendência natural é dedicar-se àquelas que se tem maior afinidade;
- Não procrastinar, “deixar para depois”. **FOQUE** em suas metas.
- Seja **PONTUAL** na entrega dos trabalhos. Caso ocorra imprevistos, contate com o professor;

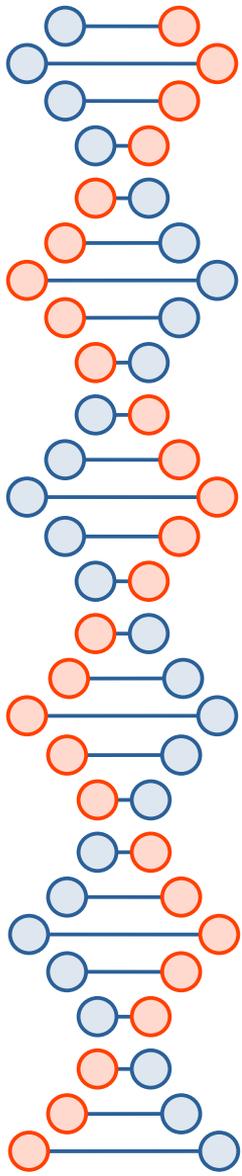


E ainda....

- . Adote um local silencioso, com boa iluminação e arejado para estudar;
- . Evite estudar na cama, pois ela induz ao sono. É importante distinguir os momentos/espço de estudar e dormir.
- . Organize e tenha a disposição todo o material necessário para as aulas e estudo individualizado;
- . Afaste tudo que possa causar distração durante o estudo;



- . Estude fazendo breves intervalos. Aproveite a parada para fazer alongamento, tomar sol, fazer um lanche ou relaxar.
- . Durma bem, se alimente adequadamente, realize atividades físicas e tenha momentos de lazer. Esses fatores contribuem para o desempenho intelectual e aprendizado;
- . Cuide de sua saúde mental: leia, brinque, cante, dance, tenham momentos de convivência com sua família, contate com os amigos e colegas;



Enfim....

Enquanto estudante...

Seja PROTAGONISTA!

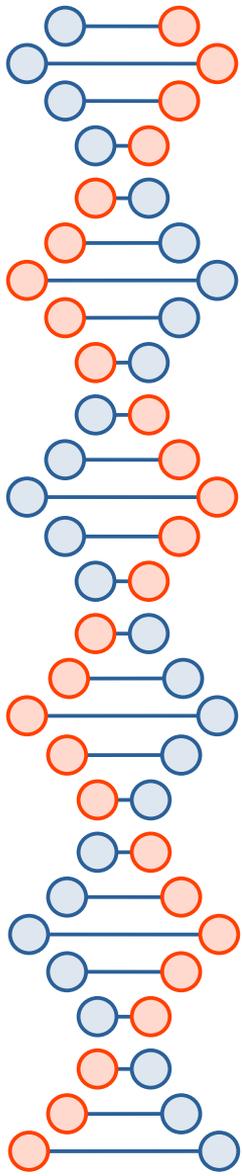
Siga seus OBJETIVOS!

Substitua a palavra DIFICULDADE por DESAFIO!

Busque AJUDA quando precisar!

Estamos aqui para AUXILIAR...é só CONTATAR!!!

cae.san@iffarroupilha.edu.br



SUBSÍDIOS PARA LEITURA - ORGANIZAÇÃO PARA O ESTUDO

<https://www.iffarroupilha.edu.br/ultimas-noticias/item/17180-cuide-se-em-casa-organiza%C3%A7%C3%A3o-da-rotina-de-estudos-durante-as-atividades-remotas>