

DICAS PARA MELHOR APROVEITAMENTO DURANTE OS ESTUDOS:

- ✓ Crie um cronograma com os assuntos que precisam ser estudados/revisados, estabelecendo prioridades para as entregas/atividades mais próximas.
- ✓ Evite realizar os estudos/trabalhos nas vésperas de entrega.
- ✓ Crie um ambiente de estudos com os materiais necessários ao seu alcance.
- ✓ Evite as distrações. Por exemplo: criando um ambiente de estudos específico, combinar horários com pessoas que moram com você, evitar acesso às redes sociais e outro meios de comunicação, como e-mails e WhatsApp, durante o estudo.
- ✓ Intervalos entre os estudos, o ideal é que seja a cada 40-60min, busque se levantar e movimentar, fazer um lanche leve, tomar água. A cada 2 horas de estudo, aumente o tempo de intervalo para pelo menos 30min.
- ✓ Estipular metas curtas, tente terminar uma e depois passar para a próxima, assinalando ao finalizar cada tarefa proposta.
- ✓ Controle do pensamento: ao perceber pensamentos não relacionados ao tema que está sendo estudado, tente voltar sua atenção.
- ✓ Evite estudar com sonolência, caso se sinta cansado, opte por um cochilo de cerca de 30 minutos e retome.
- ✓ Evite estudar/realizar atividades e trabalhos por longos períodos de tempo, tente organizar para realizar por etapas, enfatizando o processo.
- ✓ Evite estudar durante a madrugada, o sono é essencial para consolidar o assunto estudado.

BONS ESTUDOS!