

DEPARTAMENTO DE ENSINO

COORDENAÇÃO TÉCNICO - PEDAGÓGICA – CTP

Atividade “Hora dos Formandos”- Petroquímica

Mediadora: Edilene Teles da Silva

Data: 02/09/2020 (quarta-feira) – 10h às 11h.

Encontro realizado por meio do Google Meet: meet.google.com/ten-uitw-zdg

Pauta: Elaboração de horário de estudos individual e estratégias para melhorar os níveis de concentração e obter novos avanços no processo de aprendizagem

Siga os seguintes passos:

1. Abra ou baixe o seu horário individual no Sistema Q Acadêmico;
2. Liste os horários que são mais propícios para os seus estudos em sua casa neste período de ensino remoto (**pode ser qualquer um**), excluindo os seus horários de aulas síncronas. Coloque os períodos que pretende realizar os seus estudos e veja qual o total de horas que dedica ou dedicará aos seus momentos de estudos. Agora, reflita: **este tempo está sendo ou será suficiente? Deveria aumentar o total de horas de estudos ou diminuir?**
3. Liste as disciplinas que você está cursando na seguinte ordem: das mais difíceis para as mais fáceis.
4. Em uma folha de ofício ou no seu caderno coloque todos os dias da semana, incluindo os finais de semana, e distribua os componentes curriculares que você está cursando, colocando os horários que você irá estudar cada um. **Lembre-se: comece por aqueles que você considera mais difíceis.**

Algumas orientações aos estudantes:

1. Acesse diariamente o Google Classroom de cada disciplina, bem como o seu e-mail institucional.

2. Você deve estudar todos os dias começando pelos componentes curriculares que são considerados mais difíceis para você, porque precisará de um nível maior de concentração e atenção.
3. **Procure estudar fazendo anotações escritas à mão**, porque os neurocientistas identificaram em estudos que quando você escreve, estimula novas sinapses no seu cérebro e favorece novas aprendizagens.
4. Respeite os horários que você definiu para estudar, porque ter este horário fixo de estudo lhe ajudará na consolidação deste hábito.
5. Antes de iniciar o seu horário de estudos do dia, **liste todas as tarefas que deverá realizar e vá marcando o que for sendo executado**. Esta prática lhe ajudará a manter-se motivado para realizar as atividades listadas.
6. Desligue a TV, som e procure o espaço mais tranquilo da casa, bem como peça a ajuda da sua família para que não lhe interrompa nos seus horários de estudos.
7. Não acumule atividades. Realize-as assim que o seu professor disponibilizá-las para você, **porque ao executá-las perceberá o que ainda não domina e talvez precise buscar o seu professor para obter mais orientações**.
8. Estude dividindo o seu horário em blocos de 30 (trinta) minutos, fazendo intervalos de 2 a 5 minutos. No intervalo, alongue-se, respire, beba água ou qualquer outra atividade que lhe promova relaxamento. **Esta prática lhe ajudará no seu processo de concentração, contribuindo para que mantenha o foco no que deseja**.