



INSTITUTO FEDERAL
CEARÁ
Campus Caucaia

COORDENAÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA - CTP
OFICINAS TEMÁTICAS COM A TURMA DO CURSO TÉCNICO
INTEGRADO EM QUÍMICA (S1)

FIQUE DE OLHO NESTAS DICAS SIMPLES:

1. Organize a sua rotina de estudos;
2. Tenha disciplina para cumprir o que planejou;
3. Faça ajustes no seu plano de estudos, sempre que considerar necessário;
4. Faça períodos de alongamento e respiração profunda para relaxar;
5. Antes de iniciar os seus momentos de estudos faça esta preparação:
 - Liste as tarefas que você precisa executar, por ordem de prioridade;
 - Procure, na medida do possível, o local mais tranquilo da sua casa;
 - Coloque o celular no “modo avião” e avise aos seus familiares que precisa não ser incomodado;
 - Deixe um pedaço de papel próximo para anotar dúvidas ou alguma tarefa que venha a sua mente e que não entrou no seu planejamento. Isso evitará dispersões e ajudará a manter a sua concentração em um bom nível.

Bons estudos!

Coordenação Técnico-Pedagógica – CTP/ IFCE *campus* Caucaia

