



INSTITUTO FEDERAL
CEARÁ
Campus Caucaia

FIQUE DE OLHO NESTAS DICAS SIMPLES:

- Organize a sua rotina de estudos.
- Tenha disciplina para cumprir o que planejou.
- Faça ajustes no seu plano de estudos, sempre que considerar necessário.
- Faça períodos de alongamento e respiração profunda para relaxar.
- Liste as tarefas que você precisa fazer, por ordem de prioridade.
- Procure, na medida do possível, o local mais tranquilo da instituição de ensino, e quando for o caso, da sua casa.
- Coloque o celular no “modo avião”, avise aos seus familiares (quando estiver em casa) e colegas 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.

TUDO PRONTO!?

UTILIZE A TÉCNICA DE ESTUDOS “POMODORO”:

1. Marque o tempo no cronômetro: 25 minutos.
2. Descanse 5 minutos a cada “Pomodoro” executado.
3. A partir de 4 “Pomodoros”, descanse meia hora.
4. Se houver alguma interrupção externa, cancele o “Pomodoro” e comece de novo.
5. Se alguma atividade lhe deixar muito cansado, prolongue o tempo de descanso, por exemplo, 10 minutos (não prolongue muito para não desanimar).
6. Se você identificar que precisa estender o tempo de cada “Pomodoro”, **FAÇA ISSO**, porém nunca inferior a 25 minutos.

Bons estudos!

Fonte: <https://descomplica.com.br/tudo-sobre-carreiras/pos-graduacao-online/gestao/como-funciona-a-tecnica>