

PEQUENOS EXECUTIVOS



MUNICÍPIO DE CHAVES



Equipa Multidisciplinar/Parentalidade Positiva
Norte- 08- 5266- FSE- 000146

Plano Integrado e Inovador de
Combate ao Insucesso Escolar



PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Social Europeu

Com esta nossa nova realidade do isolamento social, pessoas do mundo inteiro, tal como tu vêm-se obrigados a um reajuste temporário das suas vidas, a novos horários, hábitos, formas de trabalhar e de relaxar.

Um dos desafios é estudar em casa.

Para garantir a concentração, o foco e a produtividade, é fundamental escolheres e organizares um ambiente de estudo adequado.

1. Escolhe um local

A escolha do espaço é o primeiro passo.

Teres um ambiente definido ajuda a motivar e a criar a rotina e o hábito de estudo, evitando distrações. É provável que mais pessoas estejam na tua casa em quarentena, então tenta encontrar um lugar o mais isolado e silencioso possível.

Se optares por estudar no quarto, não te esqueças de fazer a cama antes de começares a estudar para não caíres na tentação de voltares para lá.

O espaço deve ser:

- Tranquilo;
- Silencioso;
- Com boa iluminação;
- Sem distrações.

O espaço deve estar:

- Limpo e arejado;
- Organizado e confortável.



2. Organiza o ambiente

Guarda no teu espaço de estudo todo o material escolar que precisas.

Um espaço de estudo bem organizado só te traz vantagens:

- Otimiza a tua aprendizagem;
- Melhora a tua concentração;
- Diminui o tempo despendido para a realização das tuas tarefas escolares/ estudo.

3. Evita distrações

Não te esqueças de te afastares de todas as distrações enquanto estudas e/ou enquanto estiveres a assistir às aulas. Se estiveres a ter aulas através de telemóvel desativa as notificações para que não te distraias.

Se tiveres escolhido o teu quarto como local de estudo, organiza-o e divide-o de forma a teres um local dedicado apenas ao estudo e outro local para te divertires e relaxares.

Se partilhares o teu quarto, propõe ao teu irmão ou à tua irmã organizá-lo em conjunto.



4. Encara as aulas como se estivesses na escola

Se estiveres a assistir às tuas aulas através de videochamada ou através a televisão, anota e regista tudo como se estivesses na tua sala de aula.

5. Mantém uma rotina

Com o tempo, este espaço ficará marcado como sendo o teu local de estudo. Da mesma forma que te sentes estimulado numa sala de aula, também é possível sentir esse mesmo efeito em casa. É uma questão de treino e disciplina.

Cria uma rotina, estabelece uns horários e procura cumprir. O ideal é manter o horário das aulas, incluindo a hora de acordar e as pausas que terias no intervalo, deves ir para outros espaços da casa fazer uma breve pausa e assim descansar um pouco e depois retomar a concentração.

