



Dicas de estudo

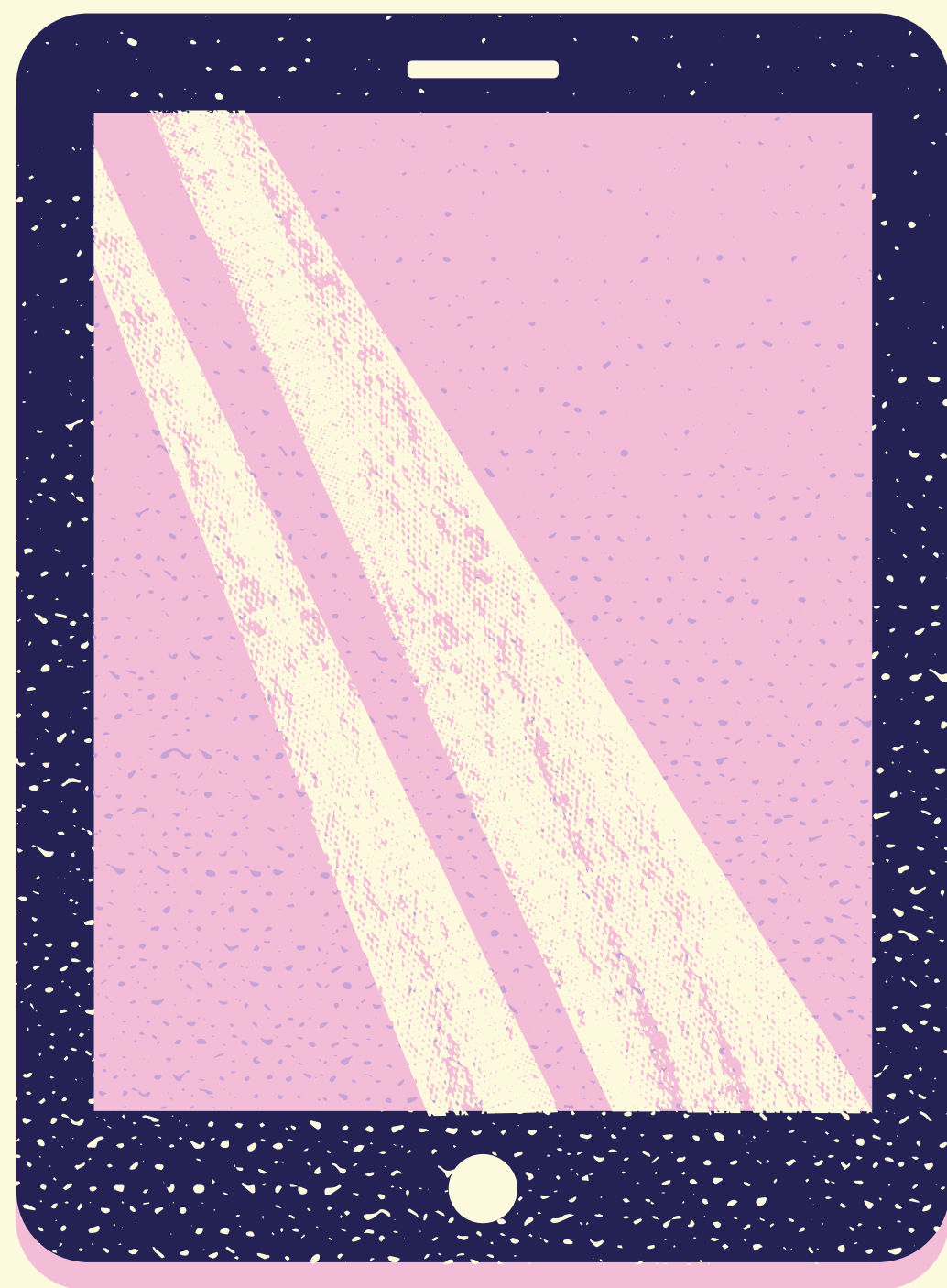
Como se organizar e fazer o tempo render.



Vista-se adequadamente.

Esteja arrumado e apresentável.
Pense no que você vestiria se estivesse na escola.

Mas aproveite o fato de que seus colegas não estão te vendo o tempo todo.
Fique confortável, mas mantenha a postura!



Veja se tem tudo de que vai precisar.

Separou cadernos, estojo, livros e computador? Vai usar o celular para alguma reunião? Use um fone de ouvido para facilitar!

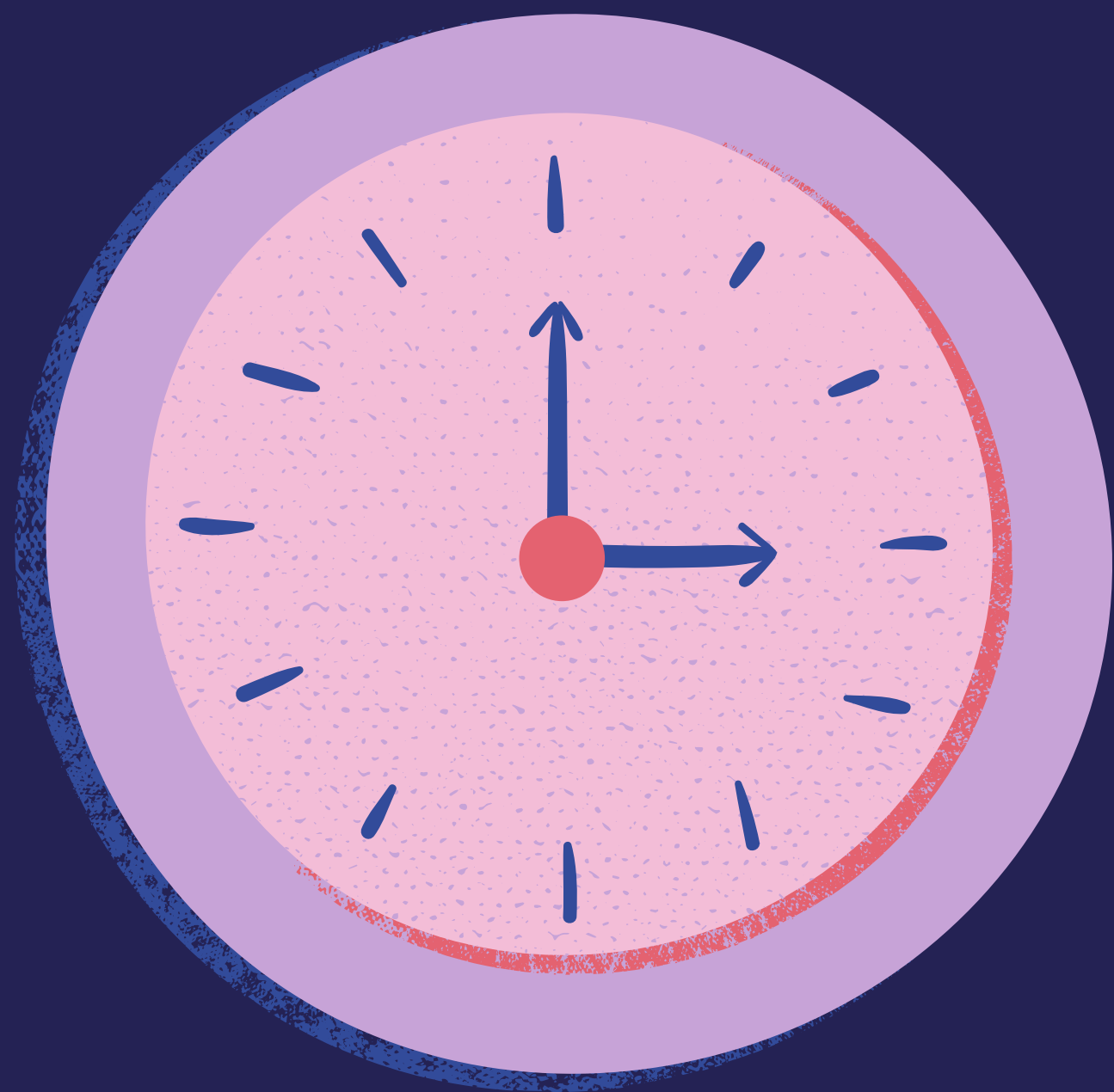
Deixe tudo à vista e em mãos, para evitar interrupções desnecessárias que levam à procrastinação.



Faça um cronograma.

Planeje-se e organize metas diárias e semanais que caibam na sua nova rotina. Coloque objetivos alcançáveis, e possíveis estratégias para conquistá-los.

Dessa forma, vai conseguir acompanhar seu desenvolvimento nos estudos e modificar o que não estiver funcionando para você.



Mantenha-se dentro do horário.

Cumprir os tempos definidos de estudo é um bom passo para não procrastinar.

Lembre-se de que as pausas para lanche, banheiro e descanso também devem constar do seu planejamento.

Esteja 100% presente.

Mantenha sua atenção no que está fazendo. Tente não visitar páginas na internet que não têm relação com o que está estudando, ou conversar com colegas sobre outros assuntos durante o estudo.

Peça aos familiares para respeitarem seu momento de estudo, e concentre-se em suas atividades.

Mais tarde, terá tempo para ajudá-los no que precisarem também.



Deixe seu microfone no mudo quando não estiver falando.

Ao participar de videochamadas, qualquer barulho de fundo pode atrapalhar o sucesso da reunião. Abra o microfone apenas quando tiver algo a dizer, e respeite o momento de fala dos colegas.

Organize um espaço para estudos.

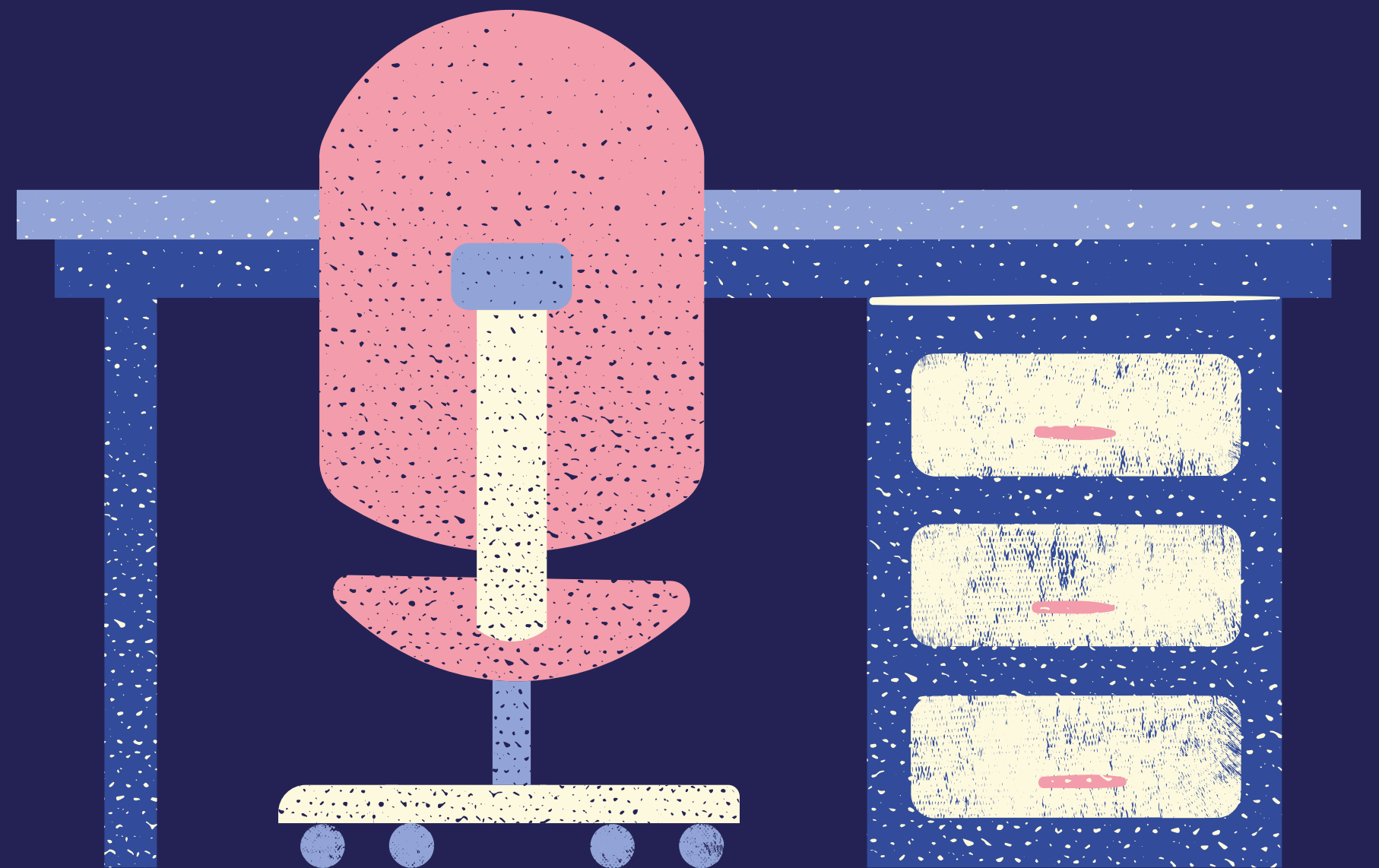
Escolha um local reservado e silencioso, com o mínimo de interferências.

Serve qualquer mesa: no quarto, na sala, na cozinha, na varanda ou no quintal.

Arrume uma cadeira confortável, e fique atento à postura.

Desligue a TV e players de música, para que possa concentrar no que vai fazer.

Se possível, feche a porta para evitar distrações desnecessárias.

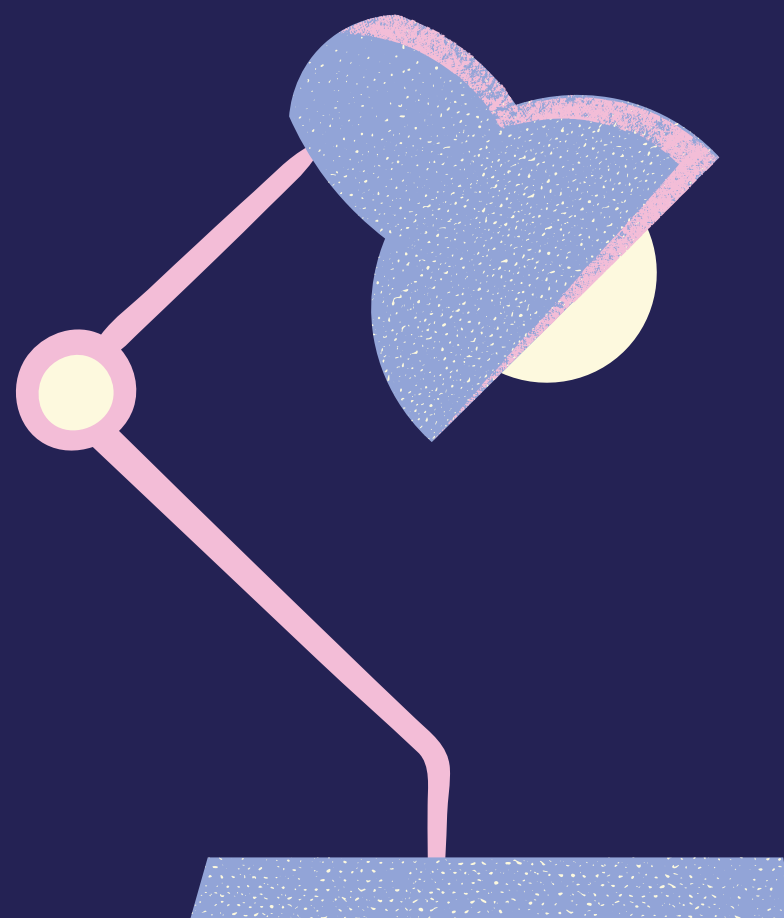




Faça resumos.

Liste em tópicos o que é mais importante, e faça anotações que ajudem a compreender.

E não se esqueça: beba muita água!



E vá no seu ritmo.

Mudar a rotina de uma hora para outra pode ser difícil, portanto não se preocupe se seu cronograma precisar de ajustes. Seja paciente consigo mesmo, e escute o que seu corpo está dizendo. Bons estudos!