

DICAS PARA ESTUDO NO REDE

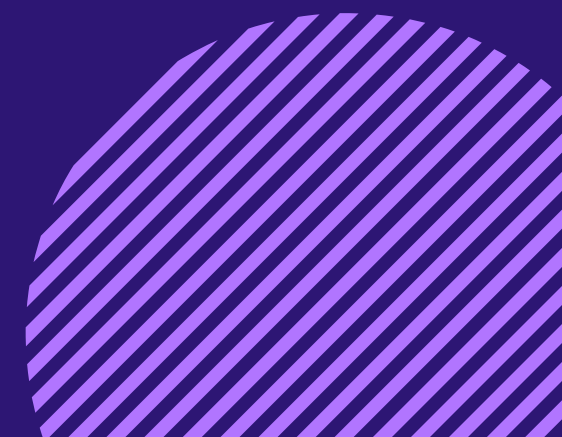
Manual de sobrevivência nos estudos em
tempos de Coronavírus (Covid-19)



SOBRE O MANUAL

Este manual apresenta algumas dicas e orientações para conduzir os estudos de forma remota.

Foi produzido pela equipe do Departamento de Ensino do Colégio Politécnico da UFSM com o intuito de auxiliar os(as) estudantes durante o Regime de Exercícios Domiciliares Especiais (REDE) em decorrência da pandemia do Coronavírus (Covid-19).





ORGANIZE SUA ROTINA DIÁRIA

Quais atividades eu tenho em cada dia da semana?

- Monte um cronograma semanal.
- Anote todas as tarefas diárias.
- Reserve um horário para se dedicar aos estudos levando em consideração o turno em que se sente mais produtivo(a).



De que forma estão sendo organizadas as disciplinas no REDE? Em quais meios virtuais?

- Confira seus e-mails com frequência para verificar se há mensagens sobre seu curso, disciplinas, etc.
- Anote os dias e horários das aulas das disciplinas que estiverem acontecendo em meios virtuais.
- Instale os programas que forem necessários para as aulas.



PREPARE-SE
PARA AS
AULAS
REMOTAS





3

ACOMPANHE AS AULAS PELOS MEIOS VIRTUAIS

- Acesse o ambiente virtual de ensino e aprendizagem, especialmente, nos dias e horários das aulas das disciplinas.
- Sempre baixe e leia os materiais disponibilizados pelos professores.
- Não deixe de realizar as atividades dentro do prazo estipulado. Elas computarão a frequência na disciplina.
- Quando tiver dúvidas, entre em contato com os professores.



Quantas disciplinas demandam mais tempo de estudo?

- Intercale o estudo das disciplinas preferidas com as que menos gosta.
 - Dedique um tempo maior de estudo para as disciplinas mais difíceis.
 - Procure estudar sempre no mesmo lugar, em um espaço tranquilo.
 - Mantenha o foco nos estudos ao usar o computador e a internet.
- 



4

ORGANIZE SUA
ROTINA DE
ESTUDO EM
CADA
DISCIPLINA



5

QUALIFIQUE OS ESTUDOS

Cuidado com a procrastinação!



- Seja disciplinado! Evite distrações.
 - Faça pausas entre os momentos de estudo. Pode usar a Técnica Pomodoro.
 - Elabore esquemas, resumos, mapas conceituais, etc., sobre os conteúdos que está estudando.
 - Converse e explique os conteúdos das disciplinas para alguém.
 - Não deixe a realização dos trabalhos e das tarefas para o último dia.
- 

- 
- Consulte os e-books disponíveis na base "Minha Biblioteca" através do Portal Biblioteca da UFSM (<https://portal.ufsm.br/biblioteca/leitor/minhaBiblioteca.html>).
 - Pesquise na internet sobre o assunto estudado.
 - Veja videoaulas. Há vários vídeos relevantes disponíveis, por exemplo, no YouTube.
 - Dialogue com o professor e com os colegas sobre os conteúdos da disciplina.
- 



6

COMPLEMENTE E
AMPLIE SEUS
CONHECIMENTOS



RESERVE MOMENTOS PARA O DESCANSO

- Dose os momentos de estudos com momentos de descanso.
- Cuide da saúde física e mental.
- Alimente-se e durma bem.
- Reserve tempo para o lazer e algum tipo de atividade física.
- Fique em casa o maior tempo possível.



Como posso qualificar o meu tempo?

- Harmonize a vida e as relações interpessoais.
- Mantenha-se positivo.
- Diversifique as atividades diárias.
- Evite discussões desnecessárias.
- Não desperdice seu tempo com negatividades.



OTIMIZE SEU
TEMPO

Desejamos a você muita
saúde e sucesso nos
estudos!

Se precisar, entre em
contato com Departamento
de Ensino do Colégio
Politécnico da UFSM.

Conte conosco!

Conte-nos sobre suas



Angústias

DÚVIDAS

Dificuldades

**Você não
está sozinho(a)!**

O Departamento de Ensino do Colégio
Politécnico está à disposição para ajudá-lo(a)
via e-mail: direcaodeensino@politecnico.ufsm.br

CRÉDITOS

Recurso educacional organizado por:

Zelmielen Adornes de Souza - Pedagoga

Andreia Vedoin - Técnica em Assuntos Educacionais

Disponibilizado com Licença *Creative Commons*

