



Orientações para aproveitar as aulas digitais



Prezados alunos,

Muitas novidades nesta época de **aulas digitais**, não é?

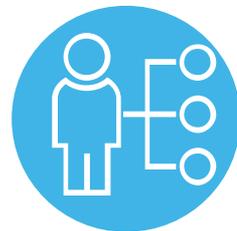
Pensando em você, o NAAP (Núcleo de Acessibilidade Apoio e Psicopedagógico) elaborou um **guia com dicas para melhor aproveitar esse momento**.

Se liga!



Importante reforçar que o **ambiente virtual incentiva** a reflexão para **resolução de problemas**, estimula a **pesquisa**, apresenta dicas e curiosidades além de oportunizar a **autoaprendizagem**, desenvolve a **autonomia e a iniciativa**, qualidades que fazem enorme diferença no **seu processo de aprendizagem**, como também no mercado de trabalho.

Estabeleça uma rotina



Tente **manter a rotina**, as atividades permanecem, o que foi adaptada é a forma de estruturá-las.

Além das aulas online, **é importante que mantenha o hábito de estudos regularmente**, de forma a melhor se adaptar com este novo formato durante este período.

Descubra seu ritmo



Muitas pessoas são mais produtivas na parte da manhã, enquanto outras trabalham melhor no período da tarde. **Esse autoconhecimento é fundamental para que você organize seu dia de acordo com as prioridades.**

Se você é mais produtivo na parte da manhã, utilize este período para realizar as tarefas mais complexas e, no período da tarde, realize os demais afazeres.

Crie um checklist



Montar uma lista com os afazeres do dia é uma etapa essencial para obter produtividade e gestão de tempo eficaz.

Listar todas as tarefas que devem ser realizadas durante o dia, além de organizar sua rotina, proporciona uma **sensação de realização** a cada item marcado como cumprido.

Local de estudos



Escolha um **ambiente tranquilo e agradável**, no qual não seja distraído pelo que acontece em seu entorno e possa se manter focado.

Organize e mantenha por perto todos os objetos que você precisará. O seu local de estudos precisa ser confortável, bem iluminado e atrativo

Gestão do tempo



Defina um horário de início e encerramento de suas atividades, sem esquecer a pausa para almoço e café. Evite estudar de forma contínua por longos períodos.

Uma boa ideia é adotar a técnica de **Pomodoro**, que consiste em realizar uma pausa de 5 minutos a cada 25 minutos trabalhados. Essa técnica permite que você foque nas tarefas e não fique sobrecarregado, melhorando sua produtividade.

Evite as distrações



Ao estudar em casa, existem inúmeras distrações que podem fazer com que você perca o foco, como por exemplo a televisão, a sua cama, a louça da noite anterior ou até mesmo ir ao mercado.

Tenha em mente que, apesar de você estar em sua casa, você estará em atividade. Uma forma de prevenir as distrações é falando com seus familiares que você está em momento de estudo.

Faça pausas



Pequenas pausas devem ocorrer com uma frequência, semelhante à que teria ao longo das aulas presenciais.

Não esqueça de cuidar da qualidade de vida: reserve momentos na agenda para levantar-se da mesa, caminhar pela casa, se exercitar, alimentar e beber água.

Tempo para interações



Separe um tempo para interações, lembre-se de que **você precisa de contato social.**

Utilize soluções digitais para conversar com os familiares, amigos e colegas que estão distantes.

Manter contato **é importante para fortalecer os laços** e espantar a solidão.

**Aproveite
o tempo**



Aprimore suas habilidades e competências que poderão agregar em sua vida acadêmica e futuro profissional, como por exemplo, cursos online de oratória.

OBS.: O NAAP irá oferecer palestras virtuais com diversas temáticas, tais como: gestão de tempo, técnicas de estudos etc.

Cuide de sua saúde psíquica



Se cuidar é um ato de amor, **pratique o autocuidado e a autoestima**, respire fundo, alongue-se ou medite.

Atividades físicas são importantes para evitar estresse, diminuir a ansiedade, aumentar a produtividade e promover bem estar e qualidade de vida.

Tente fazer **refeições saudáveis** e equilibradas, **durma bem** e evite **álcool e drogas**.

**BONS
ESTUDOS!**



Esperamos que aproveitem essas orientações!

O NAAP está à disposição para auxiliá-los neste momento em que precisamos cuidar uns dos outros. Caso necessitem, não hesitem em nos acionar.

Contato: nap@una.br

