

# COMO MANTER A ROTINA DE ESTUDOS NA PANDEMIA?

Elaborar um cronograma a ser cumprido e manter o dia a dia mais organizado pode te ajudar a atingir suas metas e evitar a procrastinação. Confira as dicas:



Invista seu tempo em aulas à distância, lives e cursos online gratuitos de temas de seu interesse.



Escolha um local adequado para a realização das suas atividades (arejado, com boa iluminação, confortável e silencioso tanto quanto possível).



Lembre-se de não deixar nenhuma matéria de lado. Para isso, você pode se programar para estudar em determinados dias da semana exatamente as disciplinas que teria se estivesse tendo aulas presenciais.

Programe sua rotina: separe horários para lazer, alimentação, tempo com a família, afazeres domésticos, sono e estudos.



Defina horários para pausas entre os estudos, pois isso favorece o aprendizado.



Mantenha o hábito do sono adequado para que ele seja reparador, evitando dormir muito tarde ou por poucas horas.

 Não se cobre excessivamente, lembre-se que estamos em uma época de pandemia muito complexa e preocupações e anseios podem surgir.

Use as redes sociais a seu favor, seguindo páginas que abordam temas importantes dos seus estudos.

 Nos momentos em que puder, evite telas (computador, celular) para descansar a visão.



Anote suas dúvidas para não se esquecer de perguntá-las ao professor na próxima aula online que você tiver. Além disso, após estudar, realize diversos exercícios sobre o tema, pois isso ajuda na fixação do conteúdo.

