



# CHECKLIST

## COMO ESTUDAR SOZINHO



**OMMMM!**



# **ORGANIZE SEU LOCAL DE ESTUDO.**

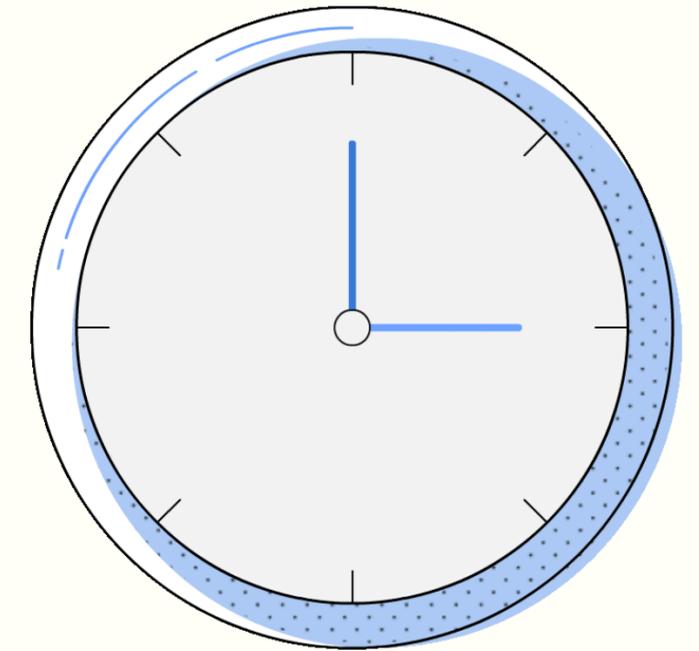
**ENCONTRE UMA ÁREA EM SUA CASA ONDE VOCÊ POSSA SE SENTAR CONFORTAVELMENTE E FOCAR.**

De preferência, longe de uma tela de televisão ou outras distrações.

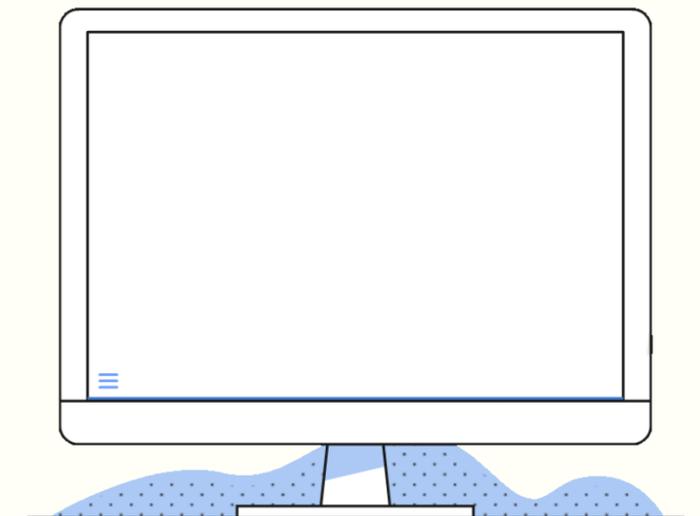


# LISTA DE TAREFAS

**Faça uma lista de tarefas diárias, desta forma fica mais difícil desviar o foco.**



*YES*



# METAS

**Defina suas metas como por exemplo: "Quero aprender como aplicar essa fórmula de matemática nas minhas contas."**





# EXERCÍCIOS

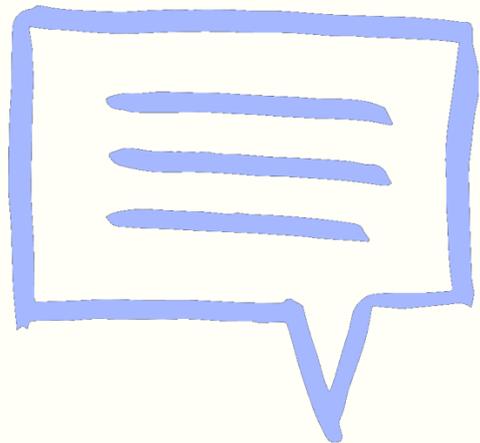
**Procure exercícios para treinar o que você aprendeu e faça pequenas anotações sobre o motivo de um erro caso tiver.**





# HORÁRIOS

**Defina os melhores horários para estudar as disciplinas que você tem mais dificuldades.**





# ESTUDAR EM CASA: DICAS



# DIMINUA AS DISTRACÇÕES.

**Use a imaginação e finja que está na escola e não em casa.**



Bloqueie seu telefone se for necessário. Não tenha medo de pedir ajuda a seus pais.



Assine aplicativos de produtividade. Eles são ótimos companheiros de estudo para que você possa focar 100%.



# FAÇA MUDANÇAS.

Você provavelmente tem uma agenda para suas aulas, mas se está ficando difícil se concentrar, faça uma pausa de 5 minutos e volte depois - é só avisar ao seu professor.

Seja gentil com sua mente se você precisar de uma pausa na agenda.



**SNACK**

**PET!**

**CAFÉ**

# FAÇA INTERVALOS REGULARES.

**Deixe sua mente descansar e recarregar.**

Faça alongamentos, brinque com seu bichinho, molhe as plantas, faça um lanchinho ou tome um café. Faça pausas sempre que terminar uma atividade. Isso fará com que sua mente se desligue da atividade anterior e esteja preparada para a outra atividade.

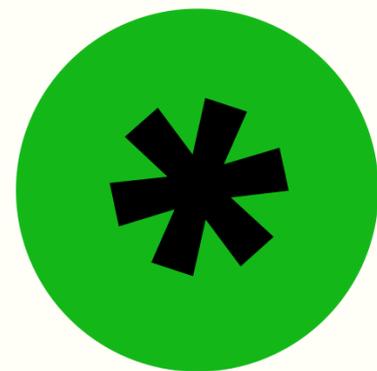
# FALE SOBRE ISSO E PEÇA AJUDA.

Quando as coisas ficam difíceis, não force.

Fale com seus pais, com seu professor, ou procure a ajuda na CAED ou com seus colegas.

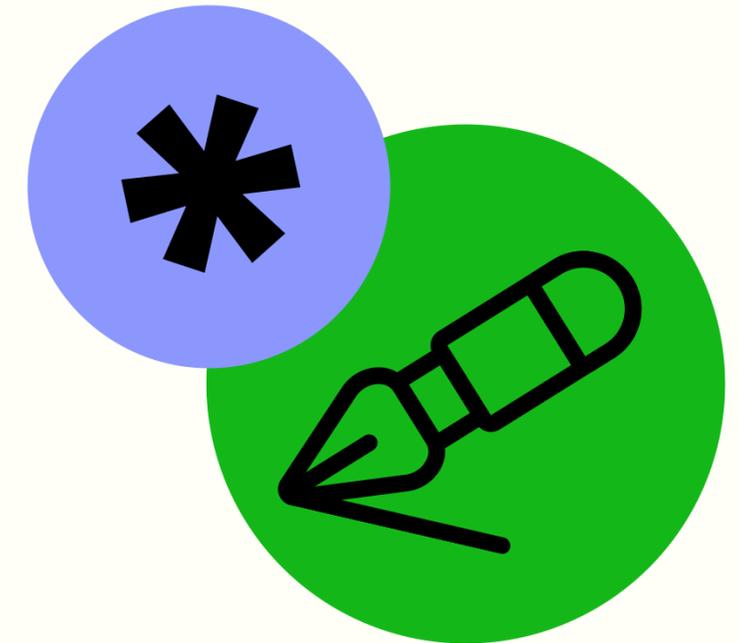


— A ajuda sempre estará disponível, desde que a gente peça.



# CELULAR

Alarmes e vibrações podem te distrair. Se tiver estudando pelo computador ou utilizando um livro evite o uso do celular.



# FAÇA RESUMOS



- GRIFE AS PALAVRAS CHAVES
- CONCEITO/DEFINIÇÃO
- EXEMPLOS
- MUITO IMPORTANTE
- DÚVIDA/PESQUISAR

**MODERNISMO 2ª FASE**

**POESIA**

- LITERATURA + POLITIZADA
- CORRENTES VOLTADAS PARA O ESPIRITUALISMO E O INTIMISMO
- TENTATIVA DE ANALIZAR, INTERPRETAR O ESTAR NO MUNDO
  - ↳ O PAPEL DO HOMEM NO MUNDO

**PRINCIPAIS AUTORES:**

- DRUMMOND
- VINÍCIUS DE MORAES
- CECÍLIA MEIRELES
- MURILLO MENDES

**PROSA**

- ABORDAGEM REGIONALISTA (REGIONALISMO NORDESTINO)
- LITERATURA ENGAJADA (DENÚNCIA SOCIAL)
- PROBLEMÁTICA DAS CONSTANTES SECAS
  - ↳ RETIRANTES
  - ↳ INDÚSTRIA DA SECA - SE APROVEITA DOS + NECESSITADOS
- INTENSO MOVIMENTO MIGRATÓRIO
- MISÉRIA E FOME
- PRINCIPAL OBRA: "VIDAS SECAS" (Ex: FABIANO)

**PRINCIPAL AUTOR:**

- GRACILIANO RAMOS

@LEMPRAMINDIREITO 📌

# **ESTUDAR EM CASA PODE SER DIFÍCIL, MAS É POSSÍVEL.**

O ensino a distância ajuda a reforçar habilidades para toda a vida, como gestão de tempo e de energia, independência e pensamento criativo.



## Agenda Diária: 7h30minutos

08:00	Leitura de ...	14:00	Live de
08:30	Continuação ...	14:30	Live de
09:00	Resumo	15:00	Live de
09:30	Continuação ...	15:30	Live de
10:00	Descanso	16:00	Descanso
10:30	Questionário de	16:30	Trabalho de
11:00	Questionário de	17:00	Trabalho de
11:30	Almoço	17:30	Postagem de
		18:00	Finalizar

## Google Meet

- Meet
- Meet
- Não guarde dúvidas;
- Faça muitos exercícios e corrija sempre que puder.

## Tarefas

- ASSISTIR AULA
- FINALIZAR O TRABALHO DE.....
- ENVIAR A TAREFA DE .....
- INICIAR O QUESTIONÁRIO DE .....

**Técnica Pomodoro:** Elaborada no fim da década de 1980, a técnica se baseia na ideia de que fluxos de trabalho divididos em blocos podem melhorar a agilidade do cérebro e estimular o foco. Depois de muita pesquisa, Cirillo chegou ao período de 25 minutos como sendo o tempo ideal para esses blocos, também conhecidos como “Pomodoros”.

## Planeje o dia seguinte.

- Faça um cronograma semanal com todas as disciplinas e assuntos para estudar.
- SE ORGANIZE!

## Descanse

- Tirar um tempo para descanso é essencial para manter a produtividade

# VAMOS A PRÁTICA!

4 DISCIPLINAS - PERÍODO DE 1 MES

3° B Química

FISICO QUÍMICA II - 40 horas

BIOQUÍMICA - 40 horas

QUÍMICA INORGÂNICA II - 40 horas

QUÍMICA ANALÍTICA II - 60 horas

## CONVERSÃO

- 40 aulas x 50 minutos: 2000 minutos  
 $2.000 \text{ minutos} : 60 \text{ minutos} = 33.3 \text{ horas}$

- 60 aulas x 50 minutos: 3.000 minutos  
 $3.000 \text{ minutos} : 60 \text{ minutos} = 50 \text{ horas}$

TOTAL:  $33.3h + 33.3h + 33.3h + 50h = 149.9$

## HORAS DE ESTUDO

150 horas de estudos no mês.

$150 : 4 \text{ semanas} = 37.5 \text{ horas (38 horas)}$

$38 \text{ horas} : 5 \text{ dias} = 7.6h \text{ por dia. (7h30min.)}$

# MÓDULO I

## Segunda

	DISCIPLINA	ATIVIDADE
8:00	Bioquímica	Live
9:00	Bioquímica	Live
10:00	Bioquímica	Live
11:00	Bioquímica	Live
12:00	Almoço	
13:00	Intervalo do Almoço	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		

## Terça-feira

	DISCIPLINA	ATIVIDADE
8:00	Química Inorgânica II	Live
9:00	Química Inorgânica II	Live
10:00	Química Inorgânica II	Live
11:00	Química Inorgânica II	Live
12:00	Almoço	
13:00	Intervalo do almoço	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		

## Quarta-feira

	DISCIPLINA	ATIVIDADE
8:00	Físico Química II	Live
9:00	Físico Química II	Live
10:00	Físico Química II	Live
11:00	Físico Química II	Live
12:00	Almoço	
13:00	Intervalo do Almoço	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		

## Quinta-feira

	DISCIPLINA	ATIVIDADE
8:00	Química Analítica II	Live
9:00	Química Analítica II	Live
10:00	Química Analítica II	Live
11:00	Química Analítica II	Live
12:00	Almoço	
13:00	Intervalo do Almoço	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		

## Sexta-feira

	DISCIPLINA	ATIVIDADE
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00	Almoço	
13:00	Intervalo do Almoço	
14:00	Química Analítica II	
15:00	Química Analítica II	
16:00		
17:00		

## Sábado

	DISCIPLINA	ATIVIDADE
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00	Almoço	
13:00	Intervalo do Almoço	
14:00	Tempo livre	
15:00	Tempo livre	
16:00	Tempo livre	
17:00	Tempo livre	



**AGENDA DIGITAL:  
EVERNOTE  
GOOGLE AGENDA**

