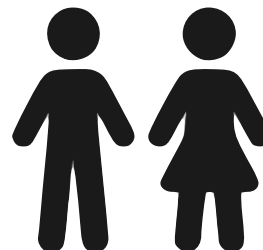


# Guia prático

## de complemento ao estudo

### POR ONDE COMEÇO?

Sabemos que não é fácil reaprender a estudar em casa, por isso criamos um guia com várias dicas que te ajudarão a superar este desafio. O guia encontra-se dividido pelos diferentes campos da tua vida onde poderás sentir que precisas de mais apoio. Vamos tentar ajudar-te!



É natural sentires dificuldade em gerir as tuas emoções neste momento. Quando te sentires ansioso/a procura fazer algo de que gostas, por exemplo: pintar, ouvir música, ler, jogar, etc. Mas não te percas no tempo. Define um momento do teu dia para descontraíres.

### SINTO-ME STRESSADO/A E NÃO CONSIGO GERIR AS MINHAS EMOÇÕES



### NÃO CONSIGO GERIR O MEU TEMPO

Já experimentaste fazer um horário e um plano de estudos? Olha um exemplo:



É importante definires um horário e cumprir. A rotina vai ajudar a sentires-te mais organizado/a.



Fazer um plano de estudo também é útil! Define dias para dedicares a cada disciplina para garantir que estudas de tudo um pouco!



Determina sempre refeições de transição. Por exemplo, o lanche da tarde pode ser o fim do teu dia de estudo.

8h00	Acordar, tomar o PA, vestir-me
9h00	Estudar inglês
10h00	Estudar português
13h00	Almoçar
14h30	Fazer exercícios de matemática
17h00	Lanchar



## TENHO SAUDADES DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

É completamente normal! Mas não precisas de deixar de fazer exercício físico! Podes até aproveitar este tempo para experimentar outras atividades como yoga ou meditação. Ou então desafia a tua família a replicar uma das tuas aulas de educação física e passas a ser o/a professor/a!



Tenta manter o contacto com a tua turma e com os/as teus/tuas professores/as. Até podem criar um grupo numa plataforma digital e irem colocando as vossas dúvidas e progressos. Lembra-te que não estás sozinho/a!

## TENHO DÚVIDAS, COMO FAÇO PARA AS ESCLARECER?

## NÃO TENHO NOÇÃO SE ESTOU A PROGREDIR



Uma boa maneira de perceberes se estás a progredir nas tuas tarefas é fazeres uma lista no início do dia. No final do estudo analisas o teu progresso. Podes fazer o mesmo com os trabalhos propostos pelos/as professores/as. Define objetivos específicos, por exemplo: terminar os resumos de português até terça-feira.

## NÃO SEI EM QUE ESPAÇO ESTUDAR

Opta por um espaço isolado, com pouco barulho e sem distrações. É importante que seja um espaço bem iluminado. Evita estudar virado/a para a cama, isso pode alimentar a preguiça! E antes de começares a estudar, organiza o espaço com tudo o que precisas.



## COMO POSSO SER PRODUTIVO/A EM CASA?



É importante que mantenas alguns dos teus hábitos. Todos/as temos um estilo de estudo, por exemplo: se gostas de estudar a ouvir música, estuda enquanto ouves o teu/tua artista preferido/a. Se te aborrece olhar muito tempo para o ecrã, imprime os documentos necessários e utiliza o caderno da disciplina, tal como farias nas aulas!

Faz pausas regulares. O teu horário deve contemplar intervalos!

## COMO SEI QUE ESTOU A FICAR PREPARADO/A PARA OS TESTES?

Depois de estudares, tenta praticar. Faz exercícios, podes pedir ideias aos/às teus/tuas professores/as e colegas de turma. Aumentar a prática vai fazer com que reduzas o stress dos testes e exames. Não te esqueças que é importante utilizares fontes fidedignas no teu estudo!



## COMO ME POSSO MANTER SAUDÁVEL?



Ótima questão!

Para te manteres saudável é importante teres um sono regular (horário para te deitares e para te levatares) e teres uma alimentação equilibrada (poderá ser uma excelente altura para explorares os teus dotes culinários!).

## É FÁCIL MANTER UMA ATITUDE POSITIVA?



Nem sempre, mas é importante tentar. São tempos confusos, mas é importante compreendermos a importância do isolamento social.

Mantém os cuidados higiénicos recomendados, conta aos/às teus/tuas familiares caso te sintas doente e dá força aos teus/tuas amigos/as!

## FONTES

Associação de Psicologia da Universidade do Minho (2020). *Adolescer em tempo COVID-19: Guia de boas práticas para adolescentes em distanciamento social.*

Codecademy Team (2020). *7 Tips for Learning from Home While Social Distancing.* Disponível em: <https://news.codecademy.com/>

Healthy Children Organization (2020). *Teens & COVID-19: Challenges and Opportunities During the Outbreak.* Disponível em: <https://www.healthychildren.org/>

Miller, C. (2020). *Supporting Teenagers and Young Adults During the Coronavirus Crisis.* Disponível em: <https://childmind.org/>

Ministério da Educação (2020). *Escolas fechadas, aulas em casa: 10 conselhos práticos aos pais.* Disponível em: <https://ensina.rtp.pt/>

Sumner, A. (2020). *5 tips for studying during quarantine.* Disponível em: <http://www.nationaljurist.com/>

THE EC TEAM (2020). *Study Tips for High School & College Students During Coronavirus Self-Quarantine.* Disponível em: <https://www.erincondren.com/>

Voices of Youth (2020). *Studying at home due to coronavirus? This is how young people around the world are keeping their mood up.* Disponível em: <https://www.voicesofyouth.org/>