

ORGANIZAÇÃO DE ESTUDOS



Fonte: pixabay, 2020



Prezados/as estudantes,

Esperamos que estejam bem.

Com a pandemia do novo coronavírus toda a rotina de trabalho e estudos da sociedade precisou ser alterada, por ser necessário manter o distanciamento social e assim evitar a proliferação do vírus e a contaminação das pessoas.

A rotina de atividades de ensino/pesquisa/extensão no Instituto Federal de Brasília também precisou passar por adequações para poder retornar com o calendário acadêmico, porém, esse retorno precisou ser de forma não-presencial, para cuidado de todos/as.

Desse modo, compreendemos que professores e estudantes estão também se adaptando à nova forma de aprender e ensinar. Contudo, estamos confiantes que superaremos esse desafio juntos/as e em breve poderemos nos reencontrar e continuar com a tão querida aprendizagem em sala de aula, de forma presencial, e a compartilhar nossas experiências e novidades com nossos/as colegas.

Enquanto ainda estamos aprendendo e nos adaptando ao novo processo de ensino e aprendizagem, sugerimos, queridos/as estudantes, que continuem conosco. Juntos/as ficaremos mais fortes, aprenderemos e cresceremos com tudo isso.

Para colaborar com a organização e planejamento de estudos, enviamos algumas orientações a seguir.

Ótimo estudo!

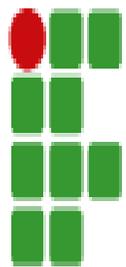


Fonte: pixabay, 2020

Planejamento semanal



Fonte: pixabay, 2020



INSTITUTO FEDERAL

Brasília

Campus Samambaia

Exemplo de planejamento semanal para estudantes dos cursos no período noturno.

[Acesse aqui](#)

Exemplo de planejamento semanal para estudantes dos cursos no período diurno.

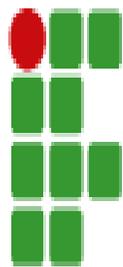
[Acesse aqui](#)

Modelo de planilha em branco para estudante preencher seu planejamento de estudos.

[Acesse aqui](#)



Fonte: pixabay, 2020

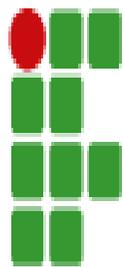


INSTITUTO FEDERAL

Brasília

Campus Samambaia

Legenda da programação		Exemplo
Aula	Aula síncrona ou assíncrona.	Impactos ambientais, geografia, entre outras.
Trabalho	Atividade profissional	Auxiliar de edificações, auxiliar de produção moveleira, entre outros
Revisão	Revisar conteúdo da componente estudada no dia e/ou outra que apresentar mais dificuldade.	Componentes de exatas.
Atividade física	<p>É fundamental reservar momento no dia para praticar exercícios físicos, essa prática pode ser alguma atividade que mais gosta.</p> <p>No youtube, você encontra muito material para iniciantes.</p> <p>Lembramos sempre que o ideal é o acompanhamento de um profissional da educação física, portanto, é preciso ter muita cautela.</p>	<p>Musculação, alongamento, pedalar, yoga, entre outras.</p> <p>Exemplo: Exercício em casa</p>



INSTITUTO FEDERAL

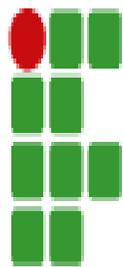
Brasília

Campus Samambaia

Idioma	Estudar algum idioma que queira aprofundar. Pode ser algum já estudado no curso ou outro que preferir.	Inglês, espanhol, francês, entre outros.
Leitura	Ler algum livro ou revista que gosta (de preferência bem longe do celular!)	Livro de ficção, revista sobre física, entre outros.
Lazer/família	Reservar momento para estar com a família/amigos e para descansar ou ter algum passatempo.	Praticar esportes, cantar, desenhar, fotografar, entre outros.
Colaborar	Destinar um momento para colaborar com as tarefas e organização da casa. Importante também ter ocasião para exercer algum trabalho voluntário.	Ajudar na limpeza da casa. Contribuir de alguma forma com algum asilo que cuida de idosos/crianças, entre outras formas de colaboração.
Livre	Momento para fazer o que desejar.	Caso seja praticante de alguma crença religiosa, pode usar esse momento para prática da religião. Use a criatividade!

Estratégias de estudos

- **Cuidar das suas emoções:** antes de começar qualquer atividade é fundamental acreditar que conseguirá alcançar o objetivo, por isso, mesmo que pareça desafiador, acredite que conseguirá aprender e se desenvolver em qualquer habilidade que se propor a fazer. Além disso, é fundamental gostar do que faz, portanto crie o gosto por aprender algo novo sempre. A aprendizagem possibilita alcançar seus sonhos.
- **Escolher o ambiente adequado:** antes de começar os estudos é muito importante escolher um local iluminado, arejado e silencioso para otimizar o processo de concentração.
- **Cuidado com a postura:** além do local adequado, a postura durante o estudo também é essencial. Ficar sentado, com a coluna ereta ajuda a manter a concentração e evita dores e sono durante os estudos.



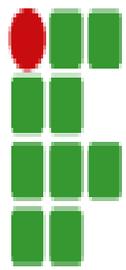
INSTITUTO FEDERAL

Brasília

Campus Samambaia

- **Fazer pausas:** ter momento para intervalo durante um tempo de estudos ajuda a se manter produtivo por mais tempo. O cérebro não consegue ficar um tempo muito prolongado concentrado, ele buscará distrações, por isso é importante fazer pausas de aproximadamente 10 minutos entre um tempo concentrado e outro.
- **Evitar distrações:** quando definir o momento para os estudos é fundamental comunicar aos familiares que aquele momento é reservado para os estudos. Evitar distrações com notificações das redes sociais e chamadas telefônicas também ajuda a manter o ritmo de concentração e aproveitamento.
- **Manter o foco:** durante a execução de alguma atividade é importante se manter focado nessa atividade e depois mudar para outra. Evite fazer várias atividades ao mesmo tempo, porque quando a atenção fica dispersa é maior a probabilidade de erros e mais tempo será gasto para executar a atividade.

- **Sublinhar o texto:** fazer leituras com marca texto ajuda na concentração e memorização. Desenhos e mapas mentais também ajudam a memorizar o conteúdo estudado.
- **Leitura dupla:** fazer leitura rápida e depois outra mais detida ajuda na fixação das informações.
- **Fazer resumo:** ler e fazer resumo logo após também ajuda na assimilação do conteúdo.
- **Exemplo da vida real:** fazer associação do conteúdo estudado com a vida real é fundamental para maior aprendizado. Quanto maior o nível de associações com a realidade concreta, com exemplos da vida cotidiana, maior será o aprendizado e mais tempo fixará em sua memória.



INSTITUTO FEDERAL

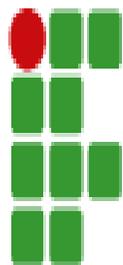
Brasília

Campus Samambaia

→ **Descubra seu modo de aprender:** todos temos as três formas de aprendizagem: visual, auditiva e cinestésica. Alguns conseguem assimilar mais com um sentido específico, outros, com a junção de todos. Verifique qual melhor forma você aprende e pratique sempre mais.



Fonte: elaborada pela autora, 2020



INSTITUTO FEDERAL

Brasília

Campus Samambaia

Para ler diariamente!

Filosofia do Sucesso

*Se você pensa que é um derrotado,
você será derrotado.*

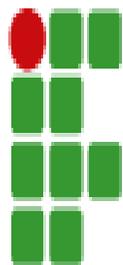
Se não pensar "quero a qualquer custo!"

Não conseguirá nada.

*Mesmo que você queira vencer,
mas pensa que não vai conseguir,
a vitória não sorrirá para você.*

*Se você fizer as coisas pela metade,
você será fracassado.*

*Nós descobrimos neste mundo
que o sucesso começa pela intenção da gente*



INSTITUTO FEDERAL

Brasília

Campus Samambaia

e tudo se determina pelo nosso espírito.

Se você pensa que é um malogrado,

você se torna como tal.

Se almeja atingir uma posição mais elevada,

deve, antes de obter a vitória,

dotar-se da convicção de que

conseguirá infalivelmente.

A luta pela vida nem sempre é vantajosa

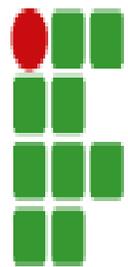
aos fortes nem aos espertos.

Mais cedo ou mais tarde, quem cativa a vitória

é aquele que crê plenamente

Eu conseguirei!

Napoleon Hill



INSTITUTO FEDERAL

Brasília

Campus Samambaia



Fonte: pixabay, 2020

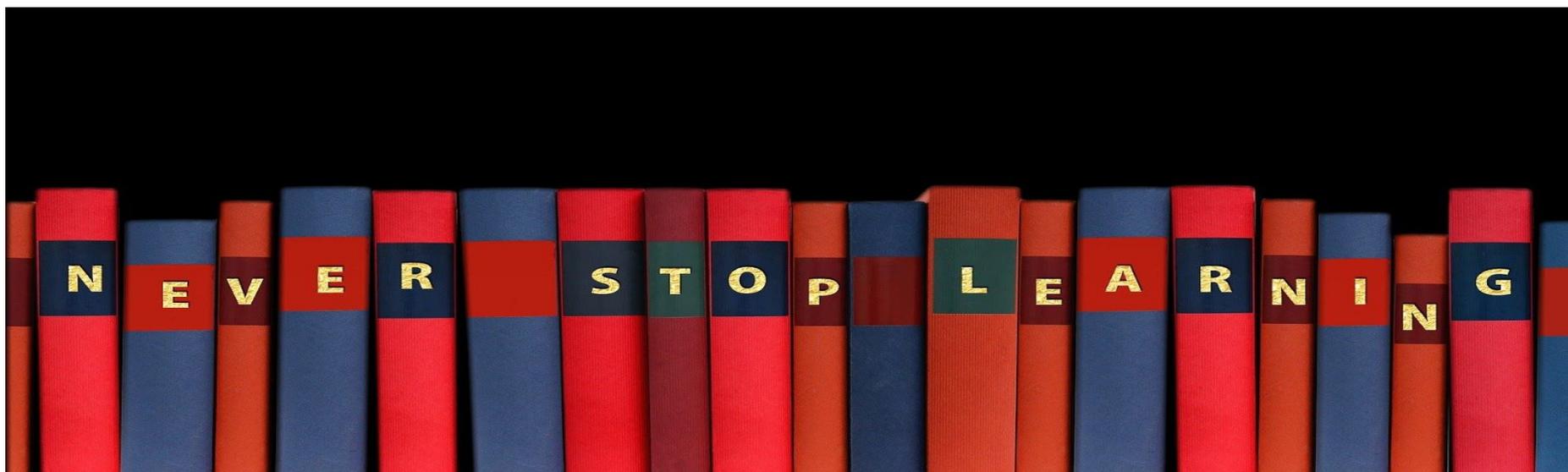


Fonte: pixabay, 2020

Atendimento com docente.

Verifique [aqui](#) o horário de atendimento.

Verifique [aqui](#) o horário de atendimento das coordenações e direção de ensino, pesquisa e extensão.



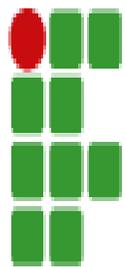
Fonte: pixabay, 2020

Sucesso em seus estudos e objetivos!



Um objetivo é um sonho com um prazo.

Napoleon Hill



INSTITUTO FEDERAL

Brasília

Campus Samambaia

Núcleo de Apoio Docente e Discente
do *Campus Samambaia*.