

Organize sua rotina:

1

Estabeleça um horário para acordar, dormir e fazer suas refeições.

2

Se organize para o tempo de estudo e separe de antemão todo o material necessário.

3

Planeje o horário para os estudos e tome cuidado para não concentrar conteúdos nos quais têm dificuldades no mesmo dia.

4

Mantenha seu quarto e ambiente de estudos limpo e organizado.

5

Separe tempo para executar as demais tarefas diárias.

6

Tente exercitar seu corpo e sua respiração: na internet há vários vídeos sobre o tema.

7

Planeje um momento para aprofundar seus conhecimentos, habilidades, aprender algo novo, ler, ver filmes etc.

8

Reserve um período do dia para interagir com as pessoas que moram com você e com aquelas das quais você está afastado.

9

Hidrate-se e alimente-se bem. Faça exercícios, tome banho de sol e fortaleça sua imunidade.



**Não custa lembrar:
Estabeleça uma estratégia para que o
celular e as redes sociais não sejam a
sua principal atividade durante sua
rotina diária.**

Caso tenha dificuldades

a Coordenadoria de Gestão Pedagógica está à disposição nos seguintes contatos:

Telefone: (27) 999728594

E-mail: cgp.vv@ifes.edu.br

Estamos todos juntos contra esta pandemia e acreditamos que logo nos encontraremos novamente!