

Rotina de Estudo

Vamos construir passo a passo nossa rotina de estudos!



- Passo 1- Escolha um lugar tranquilo, que lhe permita se concentrar, para estudar;
- Passo 2- Tire tempo suficiente para seus estudos, preferencialmente, um tempo fixo;

Meu tempo de estudo será no período vespertino.

- Passo 3- Entrar no AVA e baixar o horário semanal;
- Passo 4 – Acessar diariamente as disciplinas no AVA;

QUINTA Matutino	07:30	
	08:20	
	09:10	L Portuguesa LBR - Vera
	10:00	<i>Intervalo</i>
	10:20	L Portuguesa LBR - Vera
	11:10	L Portuguesa LBR - Vera
Vespertino		
	13:30	Física -Yara
	14:20	Física -Yara
	15:10	<i>Intervalo</i>
	15:30	Ecof Vegetal - Joel
	16:20	Ecof Vegetal - Joel

Acessar todas as disciplinas daquele dia.

- Passo 5- Baixar e organizar as atividades em pastas por disciplina. Em cada pasta lançar as atividades por datas, para melhor visualização e realização das atividades escolares;

📁 LÍNGUA PORTUGUESA	📄 ATIV 24-04
📁 MATEMÁTICA	📄 ATIV 27-04
📁 GEOGRAFIA	📄 ATIV 29-04
📁 HISTÓRIA	📄 ATIV 30-04
📁 FÍSICA	
📁 QUÍMICA	
📁 BIOLOGIA	

- Passo 6- Elaborar uma agenda (pode ser de papel, digital, um cartaz fixado na parede do seu quarto, um mural) contendo as seguintes informações. Exemplo abaixo;

Disciplina	Atividade – descrever o que deve ser realizado.	Data de entrega	Forma de envio
Língua Portuguesa	Seminário sobre -Literatura Contemporânea	24/04 Às 8 horas	Aplicativo Meet
Matemática	Lista de exercícios no livro didático p. 104 e 105	27/04	Enviar por email
Geografia	Trabalho de pesquisa sobre - Os impactos ambientais da produção e do consumo	29/04	Enviar pelo AVA

Olhar todos os dias sua agenda de atividades escolares.



- Passo 7 – Fique atento as informações repassadas pelos (as) docentes nos grupos de turma e das disciplinas;
- Passo 8 – Cheire a rosa e apague a vela.



Não entendeu?

Inspire e expire. Respire lentamente.

Essa Pandemia irá passar e tudo irá se normalizar. Logo estaremos juntos novamente nas aulas presenciais, mas nesse momento é fundamental o isolamento social.

Lembre-se que você é um (a)
estudante especial, único e capaz.
Acredito em você se sinto muito
orgulho de ti!

Dicas extras

- ✓ Durma bem, não troque o dia pela noite;
- ✓ Alimente-se de forma saudável;
- ✓ Cuide da sua saúde física, emocional e espiritual;
- ✓ Organize seu tempo para realizar suas atividades escolares durante a semana, para ter o final de semana livre para descansar e realizar suas atividades pessoais em casa;
- ✓ Faça sempre algo prazeroso para você (ler um livro, cozinhar, cuidar das plantas ou do pet, brincar, conversar com sua família ou com seus amigos remotamente);
- ✓ Lave bem as mãos e fique em casa.

Estou remotamente junto de você! Conte comigo!

Bons estudos!



Ana Paula Rossaci Schneider
Orientadora Educacional
IFRO/Campus Cacoal
CAED – Coordenação de Assistência ao Educando
Email: ana.schneider@ifro.edu.br