

“SOP ESTÁ COM VOCÊ”

Durante o período de contingência, as atividades acadêmicas serão remotas, mediadas por tecnologia. Sabemos que essa nova realidade pode ser um desafio para os estudantes, por isso preparamos algumas dicas que poderão auxiliar nos estudos em casa:

- ✓ Tenha em mente que esse período é difícil, mas vai passar! Até lá, mantenha-se motivado e em atividade. Quando as aulas presenciais retornarem, os conteúdos estudados agora serão de fundamental importância!
- ✓ Monte um cronograma com datas e horários das disciplinas, trabalhos a serem entregues e rotina de estudos diária. Mantenha-se alinhado a esse cronograma.
- ✓ Use alarmes, lembrete de celular, para que você consiga seguir os horários da rotina.
- ✓ Faça agora! Para evitar o esquecimento, procrastinação e desordem. Faça o que tiver que ser feito na hora, evitando deixar "para depois".
- ✓ Mantenha uma rotina organizada! Respeite horários das refeições, intervalos, pausas, horário de descanso e sono adequado
- ✓ Evite distrações... reserve momentos para navegar nas redes sociais, jogos, conversas e, assim, mantenha-se concentrado no momento dos estudos.
- ✓ Conecte-se com colegas! Sempre bom trocar informações sobre o conteúdo estudado.
- ✓ Durante as videoaulas e leituras de textos faça suas anotações das ideias principais e anote as dúvidas.
- ✓ Conecte-se com os professores e esclareça dúvidas. Eles estarão à disposição nos mesmos horários reservados para as aulas presenciais.
- ✓ Crie um ambiente de estudos agradável, procure manter seu espaço de estudo limpo e organizado, com adequada luminosidade e controle de ruídos
- ✓ Lembrar sempre do que te motiva a estudar. A motivação deve ser trabalhada diariamente. Ter em mente seus objetivos sempre!
- ✓ Procure manter uma alimentação equilibrada e se hidratar adequadamente,

- ✓ Respeite o seu tempo. Se algum dia seu corpo der sinal de cansaço, faça mais pausas. E durante a pausa tente levantar, comer e esticar o corpo.
- ✓ Peça apoio aos familiares. É importante que a família saiba dos seus estudos em casa para poder ajudar no que necessário e principalmente respeitar o seu momento de estudo, auxiliando assim o seu foco nas atividades
- ✓ Mantenha o bom humor! Faça com que o momento de estudo seja agradável e não um martírio.
- ✓ Faça do estudo um processo ATIVO: tome notas e elabore resumos com suas próprias palavras. Quando se estuda fazendo anotações, não se perde a concentração.
- ✓ Tente exercitar o corpo mesmo em casa. Existem vários exercícios físicos que podem ser realizados em casa. É importante manter a atividade física, pelo menos três vezes durante a semana, pois ativa os hormônios do prazer e estimula a concentração.
- ✓ Não se cobre tanto. Foque, mas relaxe também. Confie em você!
- ✓ Observe o que está pensando. O pensamento pode nos nutrir ou destruir. Por isso é importante se perguntar: "Isso que estou pensando é útil? Está me ajudando em meu estado emocional?" PARAR, RESPIRAR, SE PERCEBER.
- ✓ Caso algum problema pessoal esteja interferindo nos estudos, não se culpe por não conseguir estudar. Procure apoio para tentar resolvê-los.

SOP Alfenas

Profissionais Responsáveis:

Izabel Cristina Barbelli

Jaqueline Santos Barboza

E-mail: sop.alfenas@unifenas.br

SOP Belo Horizonte

Profissional Responsável: Joice Mara Suarez de Souza Brocanelli

E-mail: sop.bh@unifenas.br

SOP Campo Belo

Profissional Responsável: Edineia Aparecida Pereira

E-mail: sop.campobelo@unifenas.br

SOP Divinópolis

Profissional Responsável: Andreia Martins Amaro

E-mail: sop.divinopolis@unifenas.br

SOP Câmpus Poços de Caldas

E-mail: sop.pocosdecaldas@unifenas.br

SOP Câmpus Varginha

Profissional Responsável: Rogéria Ribeiro de Assis

E-mail: sop.varginha@unifenas.br

U N I V E R S I D A D E