

Preciso de
reorganizar-me!




*Dicas para organizares o teu estudo, em
período de isolamento social (mas não só!).*




A fase em que vivemos atualmente é uma situação inesperada. Mas é essencial mantermos uma rotina e uma das primeiras mudanças é reorganizar o nosso dia-a-dia, pois todos continuamos a ter tarefas a realizar (por exemplo, aulas online, atividades extracurriculares online, teletrabalho, higiene, alimentação, etc.

Sermos obrigados a ficar em casa pode ter um grande impacto em nós, por exemplo ao nível das nossas emoções, na manutenção das nossas rotinas e hábitos, na gestão das tarefas e compromissos, entre outros. Pelo que será importante amenizar os efeitos deste isolamento e procurar diferentes formas de os contornar. A reorganização e planeamento da nossa rotina ajudam a amenizar alguns destes efeitos, uma vez que nos fornece metas e objetivos, que nos orientam para todas as tarefas que precisamos de executar. Ao estabelecermos um planeamento estamos a evitar o desperdício do nosso tempo.

De seguida apresentamos-te algumas dicas que te podem ajudar:

 **Elabora um novo plano de estudos, adaptado ao novos horários e rotinas.**

Como fazer?

1. Assinala o horário das aulas, com uma cor. 
2. Assinala o horário das atividades não escolares, mas que são obrigatórias, fixas e regulares, tais como refeições, tarefas domésticas, atividades extracurriculares que se mantêm, utilizando outra cor. 
3. Por fim, assinala os períodos que podes dedicar ao estudo, com outra cor. 
4. Dedicar, diariamente, algum tempo para fazeres revisões da matéria dada nesse dia e os trabalhos de casa dessas disciplinas. Nos dias em que tiveres menos aulas e numa pequena parte do fim-de-semana, dedica algumas horas a fazer revisões mais profundas, a estudar as matérias em que tens mais dificuldades, a preparar testes, etc.

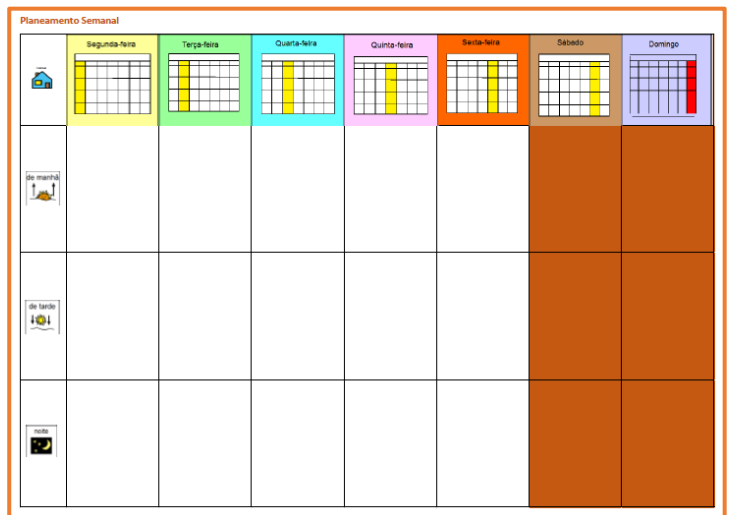
O meu Plano de Estudos (exemplo):

Início	Fim	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8:30h	9:00h	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço		
9:15h	10:00h						Pequeno-almoço	Pequeno-almoço
10:15h	11:00h							
11:05h	11:50h							
12:00h	12:45h							
12:45h	14:00h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:15h	15:00h							
15:00h	15:45h							
16:00h	17:00h	Lanche + pausa	Lanche + pausa	Lanche + pausa	Lanche + pausa	Lanche + pausa		
17:00h	18:00h			Aula inglês online				
18:00h	19:00h					Coro online		
19:00h	20:00h	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar			Jantar
20:00h	21:00h					Jantar	Jantar	

Outros exemplos de planos



ATE ÀS 08h30			08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
Acordar, higiene, vestir			Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento da Relação com os Outros)
10h00 - 11h00			11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Estudar			Lanche da Manhã (fruta)	Estudar
12h15 - 14h00			14h00 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)			Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e de Desenvolvimento das Emoções e da Auto-Estima)	Estudar
16h00 - 16h30			16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)			Estudar	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00			20h00 - 21h00	21h00 - 23h00
Preparar o Jantar, Jantar			Descansar em Família	Dormir



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
de manhã							
de tarde							
noite							

Este plano está dividido entre tarefas a realizar durante a manhã, tarde e noite. Recurso do #ficaOcupadosaojoao

Documento elaborado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e Direção Geral de Saúde (DGS), o qual poderão encontrar aqui:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/calendario_14anos.pdf

📌 Caso ainda não tenhas, **define e organiza o teu local de estudo** (que será a tua sala de aula!).

Não te esqueças que, (idealmente) um bom local de estudo deve:

- Ser bem iluminado e ventilado;
- Estar bem organizado e arrumado;
- Ser um local tranquilo onde te sintas bem a estudar;
- Ter uma temperatura agradável, que permita uma boa concentração;
- Ter uma mesa e cadeira que te permitam ter uma boa postura.



📌 Nos momentos de **estudo e/ou de aulas online** é importante:

- Antes de começares verifica se tens o material necessário junto de ti (livros, cadernos diários, canetas, lápis de borracha, dicionário, etc.) para evitar estares sempre a levantar-te/distrair-te do que estás a fazer.
- Põe de lado tudo aquilo que já sabes que te pode distrair: brinquedos, desliga o rádio, a televisão e o computador.
- Quando estudares deves adotar uma postura adequada – com os pés bem apoiados e as costas direitas.
- Sempre que seja possível, faz pequenos intervalos para, por exemplo, esticares o corpo, beberes água, lanchares, ... - Estas pequenas pausas ajudam-te a manter motivado e focado nas tarefas!



Existem também diversos recursos digitais e *apps* que poderão ser boas ajudas ao nível da organização e do estudo. Por exemplo:

* **Canva** (www.canva.com)

É possível aceder ao Canva na Web (basta aceder para criar uma conta e começar) ou fazer o *download* das aplicações de forma gratuita. Permite criar uma agenda ou calendário diário, semanal ou mensal, de forma criativa.



* Ferramentas Microsoft Office



Existem modelos de agenda gratuitos, incluindo o modelo de agenda de reunião clássica no Word e a agenda flexível no Excel. Os calendários do PowerPoint e do Excel foram concebidos para uso pessoal, escolar e comercial e estão prontos a ser preenchidos com datas especiais e eventos futuros: o aniversário de um amigo, um exame final ou uma reunião importante.

* FamilyWall (Agenda e lista da Família App)



O FamilyWall é uma aplicação gratuita que incluiu um calendário compartilhado, listas de tarefas, listas de compras, compras, um álbum de fotos/vídeos, entre outras funcionalidades.

* Family Calendar (FamCal App)



App de partilha de calendário familiar, concebida para ligar as famílias. Permite combinar calendários, eventos, tarefas, notas, contactos e lembretes de aniversário num só local, para que possa manter toda a gente em sincronia e organizada.

* Agenda Escolar App



Permite anotar os trabalhos de casa e tarefas. O calendário embutido está altamente otimizado para as necessidades dos estudantes e permite gerir os eventos e atividades com mais facilidade. O horário é extremamente personalizável, é possível atribuir diferentes cores a cada disciplina e ver os eventos guardados no calendário.

* Google Keep

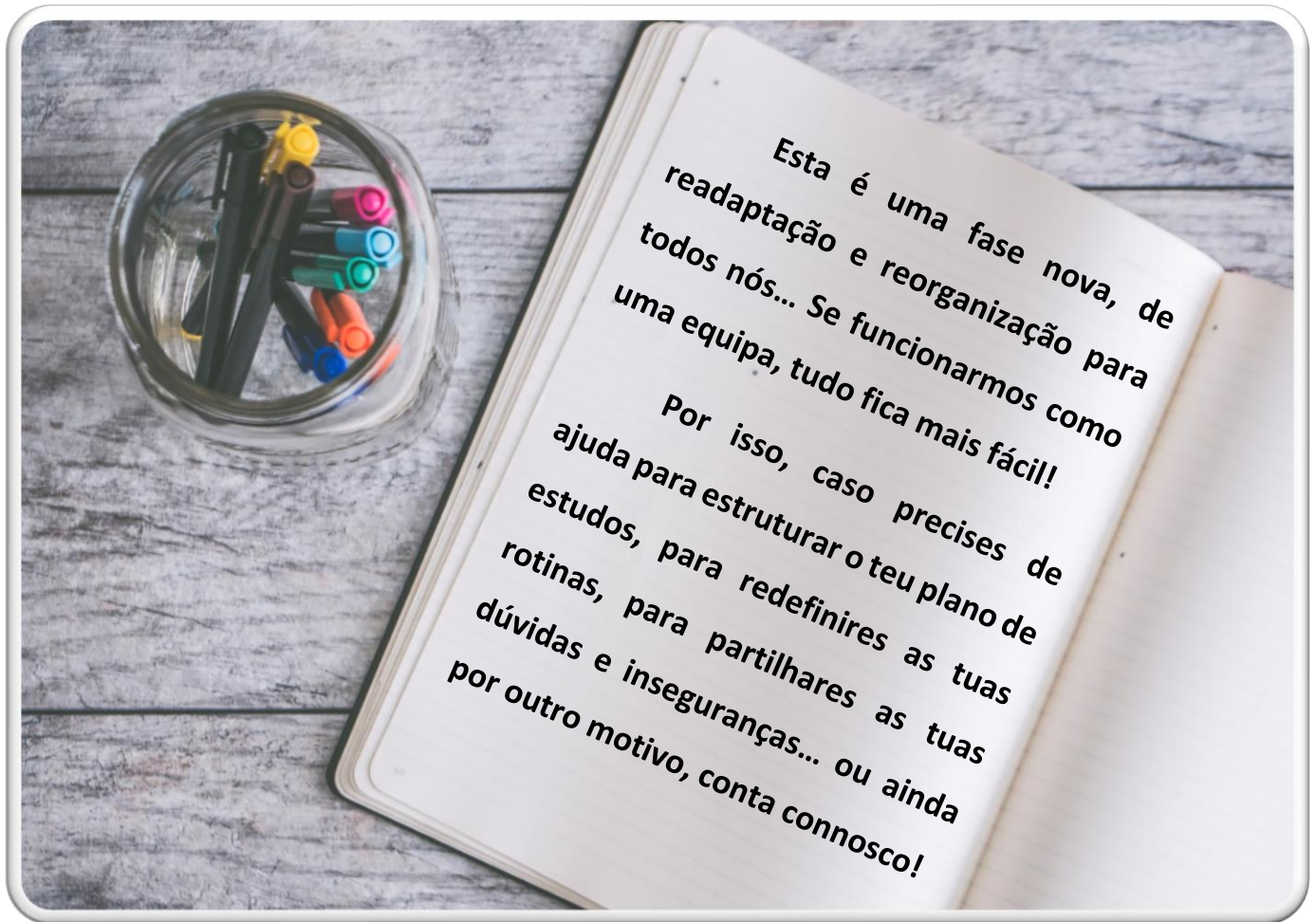


Esta aplicação permite-te organizares as tuas notas e definires hábitos e metas. Podes adicionar notas, listas e fotos e gravar uma nota de voz que o Google Keep a transcreve. Aplica cores e adiciona etiquetas para codificares e organizares as tuas notas.

* Duolingo



Esta aplicação permite-te aprender uma nova língua ou consolidar os conhecimentos que já tens. Existem cursos de inglês, espanhol, francês, alemão ou italiano. Podes partilhar com a tua família e amigos. (nota: a versão portuguesa está em português do Brasil)



“Acredita e não desistas de ti!”

