



MINUTO SPEE

AMBIENTE E CONDIÇÕES DE ESTUDO

PARA INICIAR

Prepare o local antes de começar a estudar.

Evite deixar em seu local de estudo objetos que chamem sua atenção e facilitem sua distração. Deixe a vista somente o necessário para realizar as atividades.



SE VOCÊ NÃO TEM UM LOCAL IDEAL À SUA DISPOSIÇÃO, FAÇA ADAPTAÇÕES COM O QUE TEM

Procure minimizar as características desfavoráveis do local.

Por exemplo, você pode utilizar um protetor de ouvidos ou algum objeto que produza um som constante (como um ventilador ou uma música de fundo), para atenuar o efeito de sons que interferem no estudo.



DIANTE DAS CONDIÇÕES DE AULAS NO MODO REMOTO

Procure organizar os horários e links das aulas.

Crie uma planilha com os horários das aulas e suas respectivas plataformas de acesso à aula (síncrona ou assíncrona) e atividades avaliativas. Você pode deixar o link na planilha para facilitar o acesso rápido às plataformas.



TENTE ESTUDAR SEMPRE NO MESMO LOCAL

Prefira um ambiente que possa ser utilizado apenas para estudar.

Um local tão intimamente associado ao estudo, que o mero fato de entrar nele crie uma disposição para o estudo. Quando isso não é possível, procure estabelecer formas diversas de “sinalizar” diferentes atividades, criando associações como: música = descanso; toalha na mesa ou jogo americano = alimentação; luminária de mesa = estudo.



EVITE ESTUDAR EM CONDIÇÕES DESFAVORÁVEIS

Existem momentos nos quais não estamos com disposição para o estudo.

Fatores como sono acumulado, cansaço mental e corporal prejudicam nossa concentração e atrapalham a qualidade do aprendizado.

