



Desafios de estudar na
quarentena e fora dela
também.

**ORGANIZAÇÃO
E AFETO.
ESTUDAR
PRECISA TER
SENTIDO.**





QUAIS SÃO OS SEUS OBJETIVOS?

1

OS OBJETIVOS DEVEM DIRIGIR OS ESFORÇOS NA DIREÇÃO DA TAREFA.

Você pode e deve refletir sobre isso. Os objetivos têm enorme poder motor no seu comportamento.

3

OBJETIVOS REALISTAS, CONCRETOS E AVALIÁVEIS

De 0 a 10, como você avaliaria os seus objetivos? 0 nada realista, concreto e avaliável. 10 muito realista, concreto e avaliável.

2

O QUE TE MOVE?

. O que guia os seus estudos ?
Hobbies, relações com os outros, sonhos de se formar, a preguiça entre outras coisas

4

O QUE OS SEUS OBJETIVOS FALAM COM VOCÊ?

Refletir sobre essas questões é um exercício importante na construção da sua autonomia e identidade como estudante universitário.

A SUA EXPECTATIVA SOBRE O QUE ESTÁ ESTUDANDO DIRECIONA À CONCRETIZAÇÃO OU NÃO DA TAREFA.

Quando os seus objetivos são realizáveis, ou seja, compatíveis com o estudante que você é, as suas expectativas em torno do estudo proposto tendem a ser melhores, o que te faz procrastinar menos. Se você estabelece objetivos que te afastam da realização, a sua expectativa em realizar diminui significativamente, e as chances de você desistir da tarefa aumentam.

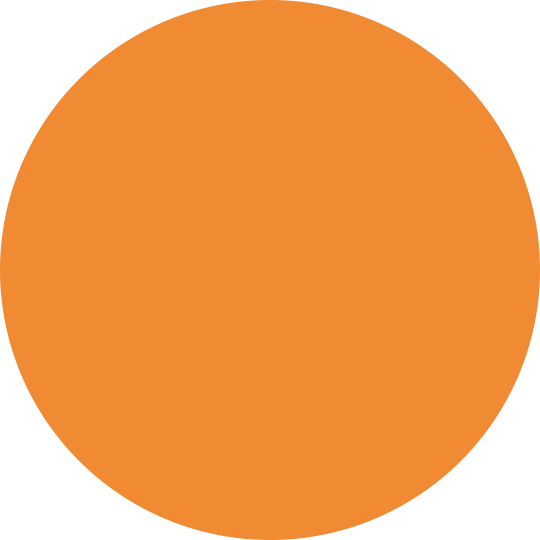
6

DICA PARA COMEÇAR ESSE PROCESSO:

- Defina o seu objetivo;
- Estabeleça um plano;
- Monitore;
- Avalie.

Vamos apresentar algumas ferramentas para te auxiliar.

A Organização do tempo e das tarefas: alguns aplicativos podem te ajudar a dar um "start" nisso. Você começa mapeando sua rotina x demanda e aos poucos vai criando intimidade com sua rotina e assim domina melhor essa relação.



APLICATIVOS QUE PODEM TE AJUDAR:

Organização de estudos e tarefas

Google Classroom

Permite compartilhar materiais online, bem como criar grupos de discussão e desenvolver atividades e exercícios de estudo. Também é possível criar atividades e provas para serem respondidos no próprio app, economizando tempo e papel. É uma ótima ferramenta para a criação de grupos de estudo virtuais.

Google Agenda

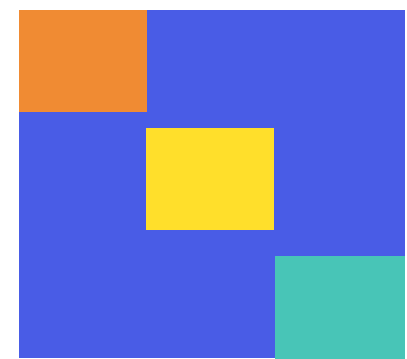
Agenda e gerenciamento do tempo.

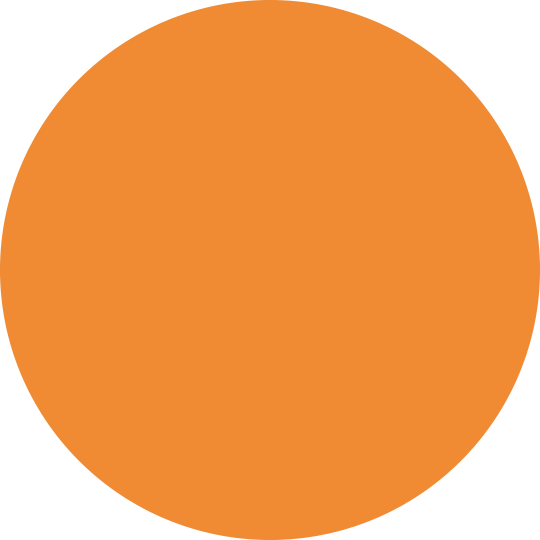
Google Tarefas

Gerenciador de tarefas

Microsoft Math Solver

Permite fazer cálculos matemáticos. Suporta problemas de álgebra, pré-álgebra, matemática elementar, cálculo básico, estatística, entre outros..





APLICATIVOS QUE PODEM TE AJUDAR:

Organização de estudos e tarefas

Time Tune

Permite organizar todo o dia. É possível agendar períodos para estudos, para ler um livro específico, fazer pausas e colocar os exercícios matemáticos em dia.

Easy Study

Organização da rotina de estudos e criação de plano de estudos.

Estudaqui

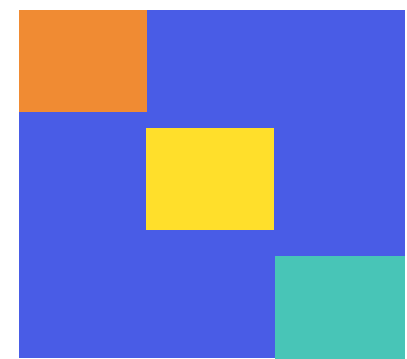
Aplicativo de criação e controle de plano de estudo.

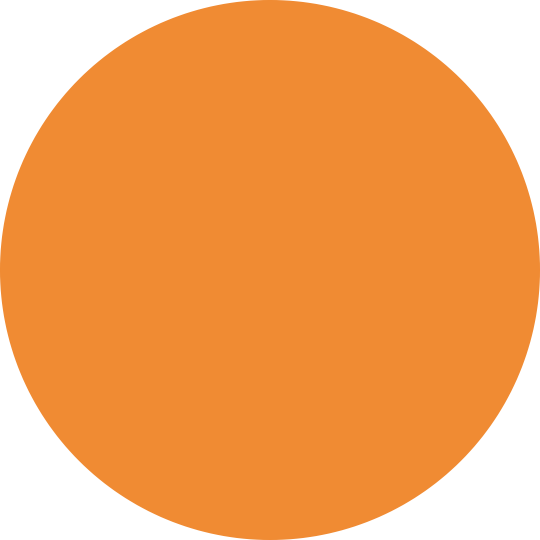
Passai Direto

Compartilha materiais de diversas áreas.

Truques Matemáticos

Utiliza a abordagem de um jogo, o que torna o aprendizado de matemática mais dinâmico. Obtém diversas opções de cálculo.





APLICATIVOS QUE PODEM TE AJUDAR:

Organização de estudos e tarefas

StayFocusd

No google Chrome, o StayFocusd é uma extensão que permite restringir o tempo que você gasta em sites que causam distrações na hora do estudo.

Brainly

Permite fazer perguntas ou tirar fotos de questões que têm dúvidas. O app é capaz de interpretar o exercício da imagem e fornecer a explicação completa. Os usuários podem se ajudar mutuamente.

Kindle app

Estão disponíveis quase 10 mil títulos gratuitamente para download, caso não esteja interessado em pagar. Basta ir em "loja, clicar em "promoções Kindle" e, depois, em "ebooks gratuitos".

Evernote

Permite criar notas de texto, voz, foto, digitalizar escritas à mão, vídeo, printscreen, entre outros formatos.





SITES PARA BAIXAR LIVROS

MAIS DICAS PRA VOCÊ!

- Open Library <https://openlibrary.org/>
 - Portal Domínio Público
<http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.jsp>
 - Obras Raras da USP
<http://obrasraras.sibi.usp.br/>
 - Biblioteca Brasileira
<https://www.bbm.usp.br/pt-br/>
 - LeLivros <http://lelivros.love/>
 - Cultura Acadêmica
<http://www.culturaacademica.com.br/>
 - Ebooks Brasil <http://www.ebooksbrasil.org/>
- 

MODELOS DE PLANNERS

ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO

Planner

Nome:



MODELOS DE PLANNERS

ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO

PLANNER DIÁRIO

DATA:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

TO-DO LIST:

☐

☐

☐

☐

☐

PLANNER DIÁRIO

DATA:

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

23:30

00:00

TO-DO LIST:

☐

☐

☐

☐

☐

MODELOS DE PLANNERS

ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO

CRONOGRAMA SEMANAL			
	MANHÃ	TARDE	NOITE
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			
SÁBADO			
DOMINGO			

ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO

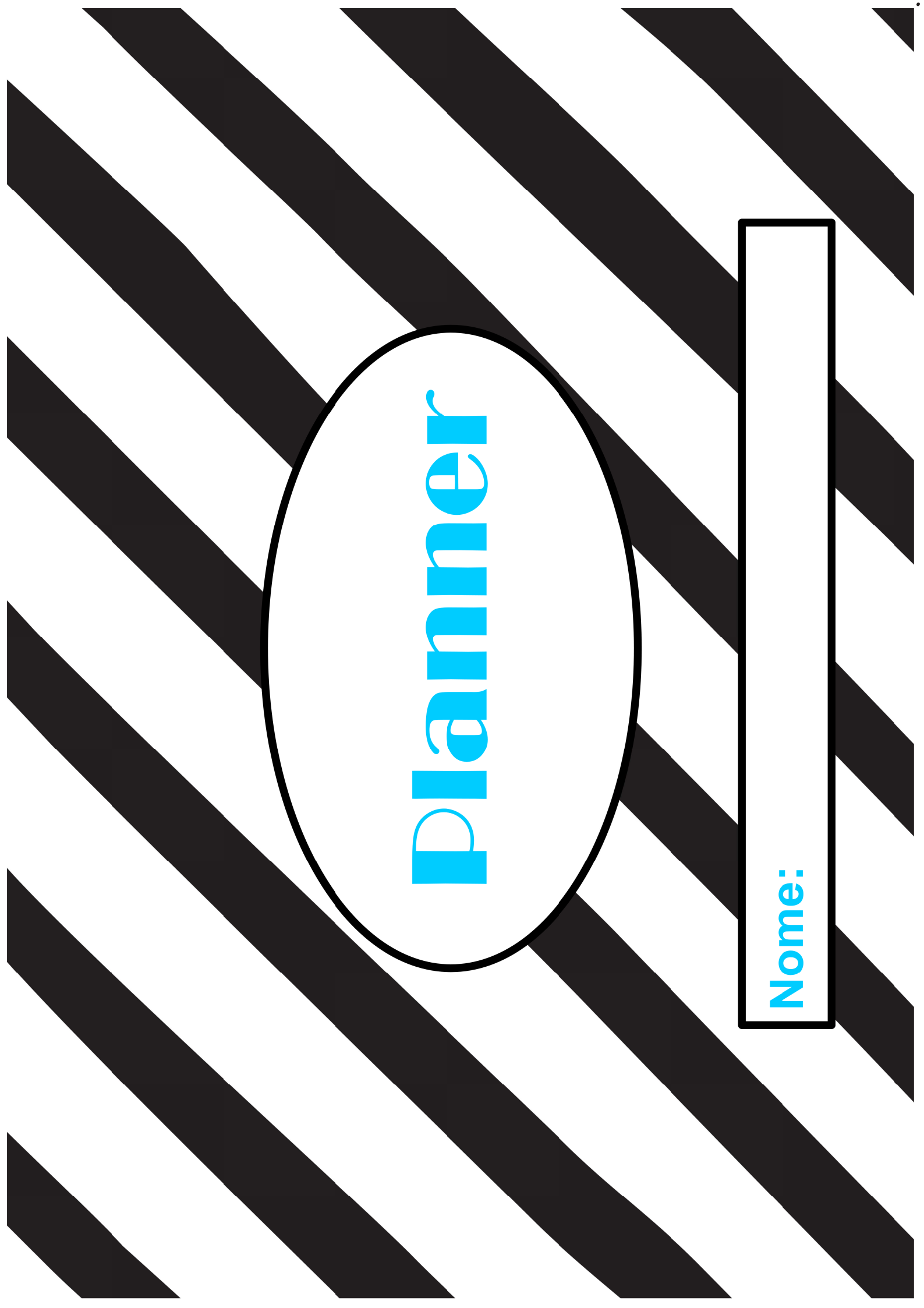
Mês:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Anotações



diped@pr7.ufrj.br



Planner

Nome:

Mês:

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Anotações

CRONOGRAMA SEMANAL

	MANHÃ	TARDE	NOITE
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			
SÁBADO			
DOMINGO			

PLANNER DIÁRIO

DATA:

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

TO-DO LIST:

☐☐☐☐☐

PLANNER DIÁRIO

DATA:

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

23:30

00:00

TO-DO LIST:

- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
-

MEU DIA

LISTA DE TAREFAS

PRINCIPAIS TAREFAS DO DIA



PRIORIDADES

FICOU PARA AMANHÃ

MEUS HÁBITOS

MÊS
ANO

COISAS A FAZER:

S

T

Q

Q

S

S

D



ANOTAÇÕES: