

# ROTINA DIÁRIA EM TELESCOLA

**Algumas dicas  
para ajudar a  
organizar o teu  
dia a dia**

## **O plano do dia deve ser feito por ti com o contributo dos teus pais**

Mesmo havendo um plano fornecido pela escola importa actualiza-lo diariamente e incluir as outras tarefas e necessidades, tuas e da família.

Faz um brainstorm com os teus pais para chegarem à versão final do plano, que seja confortável para todos discutindo opções, emoções e necessidade, possíveis falhas e alternativas.

## **Reforça bons hábitos**

Mantém o hábito de vestir de manhã e de cuidar da higiene. Isto ajuda-te a te ativares para o dia.

Mantém o teu espaço organizado. Isso também te ajuda a focar nas tarefas.

Mantém o tempo destinado aos ecrãs regrado. É uma tentação aumentar o tempo despendido a jogar consola ou ter o telemóvel sempre à mão mas vai prejudicar as tuas capacidades de atenção e o teu desempenho.

## **Dedica-te ao auto- conhecimento**

Não é só o mundo que está em mudança, também tu estás a mudar. Dedica alguns momentos do teu dia a refletir sobre os teus sentimentos, expectativas e objectivos. Podes também fazer exercícios de respiração consciente.

## **Tem tudo em conta**

Na elaboração do plano deves ter em conta não só as tarefas escolares mas também:

- tarefas domésticas
- refeições
- atividade física diária
- momentos de pausa
- momentos de lazer/brincadeira
- momentos de socialização
- horário de sono regular

## **Mantém o teu corpo ativo**

A atividade física é importante em todas as fases da vida. E agora que o teu corpo ainda está em crescimento ainda é mais importante.

Precisas de conhecer o teu corpo, os teus limites e precisas de gastar energia.

Ao dedicares pelo menos dois momentos do dia a atividades físicas vais conseguir aumentar os teus níveis de atenção, bem estar e manter a tua auto-estima em cima. Vai também ajudar a diminuir a ansiedade e a manteres uma boa qualidade de sono.

## **Mantém-te em contacto**

O convívio com os amigos é muito importante na adolescência. Manteres contacto com os teus amigos é essencial para o teu bem estar. Procura que estes contactos sejam diários e reais nomeadamente por videochamada, Evita recorrer apenas a formas de contacto mais impessoais como jogar em rede.

# ROTINA DIÁRIA EM TELESCOLA

**Algumas dicas  
para ajudar a  
organizar o teu  
dia a dia**

## **Organiza o trabalho e define prioridades**

Define horários no dia para o planeamento, isto é, momentos definidos em que vais verificar o email, telemóvel e a tua folha de tarefas.

Na folha de tarefas anota os trabalhos a fazer e os prazos de realização. Anota também as tuas dúvidas e dificuldades para depois pedires ajuda.

Mantém essa folha atualizada. Vai-te ajudar a otimizar o desempenho, a não te esqueceres das tarefas e a definires prioridades. Vai-te ajudar a que nada falhe .

## **Contacta com a escola**

Pergunta ao professor se o plano apresentado é rígido ou pode ser ajustado ao teu perfil.

Apresenta sempre as tuas dúvidas.

E continua a estudar com os teus colegas como fazias antes, só que agora, por video chamada.

## **Faz Pausas**

Parece um conselho simples mas, a verdade, é que muitas vezes esquecemo-nos de parar.

As pausas são essenciais para aumentar o teu rendimento. Essas pausas devem ser para relaxar, conversar um pouco, comer qualquer coisa e para te exercitares. Evita dedicar as pausas exclusivamente aos ecrãs pois isso não é descanso.

## **Envolvimento da família**

Ao estudares em casa vais necessitar que recorrer à ajuda não só dos professores mas também dos teus familiares. É importante que peças ajuda quanto eles estão disponíveis, devendo este tempo estar incluído no plano diário.

Dedica também um momento com eles para rever o plano para que nada falhe e este seja ajustado às necessidades de todos.

## **Explora novos recursos**

A escola vai disponibilizar recursos que deves explorar para conhecer todas as suas potencialidades. Descobre também outros recursos disponíveis quer online, como sites e documentários, quer em casa como dicionários e enciclopédias. No início vais-te sentir um pouco confuso mas com o tempo vais perceber que é uma ótima forma de expandir os teus conhecimentos.

## **Sê flexível**

Aprender pode ser frustrante, mais ainda quando não há o reforço positivo, o esclarecimento imediato e incentivo da interação. E depois surgem os imprevistos!

Vai revendo e adaptando o teu plano às situações tendo sempre em atenção o objetivo. Mantém-te motivado. Alterna matérias mais difíceis com outras que tu gostes e ajusta os horários sempre que necessário.

Mantém-te flexível. Procura soluções e tenta aprender ao máximo.

# ROTINA DIÁRIA EM TELESCOLA

**Algumas dicas  
para ajudar a  
organizar o teu  
dia a dia**

## **Repara bem que vais aprender muito mais do que era previsto este ano**

- O estudo vai ser desafiador mas vais aprender novas estratégias de estudo, vais ter espaço para desenvolver os teus métodos e ser mais pro-ativo a procurar soluções.
- Vai também aprender a pensar antes de perguntar. Pois é! O professor não vai estar logo ali, por isso, vais-te esforçar mais para encontrar as soluções e vais descobrir outros recursos de informação.
- Vais também aprender a gerir melhor as emoções. É frustrante não obter as respostas de imediato. É difícil mantermo-nos motivados quando não temos a orientação externa constante. É desafiante gerir o tempo. É tentador ceder à preguiça e ao prazer imediato. Mas a verdade é que se estas coisas são perturbadoras também é verdade que há coisas que só se aprendem a gerir com a experiência. Umas vezes vai correr mal mas também vais ter oportunidade de refletir e retificar o teu plano, o que faz muito bem!
- Vais também ser exposto a muito stress. Todas estas decisões que falamos acima são extremamente desafiadoras. E agora que estás em casa vais ter tempo para te aperceber disto. Vais-te sentir cansado, desanimado, frustrado e até revoltado. Aos poucos, vais aprender a reconhecer essas emoções e vais estar atento às coisas que te fazem sentir bem contigo mesmo. Não estamos a falar de prazer imediato mas um bem-estar sustentado no tempo que te ajuda a retornar ao controlo. Pode ser falar com um amigo, ouvir musica ou o "não deixar para amanhã o que podes fazer hoje"!

# ROTINA DIÁRIA EM TELESCOLA

**Algumas dicas  
para ajudar a  
organizar o teu  
dia a dia**

## **Repara bem que vais aprender muito mais do que era previsto este ano**

- Também vais participar muito mais na vida da casa. Vais aprender coisas que não sabias acerca das pessoas que amas e vais criar memórias. Vais também aprender a ser autónomo em muitas tarefas que te vão ser úteis no teu futuro. Essas tarefas também vão te ajudar no agora para que te sintas útil e mantendas a auto-estima num bom nível.
- A organização vai ser a tua grande arma no final deste ano. Vai estar mais capaz de conhecer os teus pontos fortes e fracos e organizar-te para lidares com eles.
- E é impressionante o que aprendeste/descobriste a cada dia! Ao teres mais tempo, ao não andares sempre a correr e com o tempo todo preenchido conseguiste-te focar mais no agora, ficaste mais atento às coisas que estão à tua volta, às pessoas que tu gostas. Também tiveste oportunidade de ser criativo e brincar de forma livre. a leitura também foi uma boa descoberta bem como as conversas com os pais e os irmãos. Podes também ter descoberto outras coisas como a poesia, a pintura ou simplesmente que és muito bom a limpar vidros.
- A verdade é que no final vais sentir-te mais forte e capaz. E a parte melhor é que estas aprendizagens que fizeste, e que não estão nos livros, vão ficar inscritas na tua personalidade e na pessoa que és para sempre. Vais poder leva-las contigo para a escola no próximo ano juntamente com a melhor versão de ti!