

Guia do Aluno

(alguns conselhos)

Bibliotecas Escolares Mouzinho da Silveira

Estudar e aprender desde casa



Faz um balanço dos dispositivos disponíveis, atualiza-os e certifica-te que a bateria tem carga suficiente.



Estabelece um horário de estudo e programa tempos de descanso de 15 minutos por cada 45 minutos de trabalho.



Prepara a tua área de estudo: iluminada, sem distrações e só com o material de que necessitas.



Planifica com antecedência as tarefas a realizar tendo em conta os prazos de entrega.



Colabora e relaciona-te em grupo, seguindo todas as recomendações de segurança na Internet.



Sê paciente e mantém a calma! A tecnologia pode colocar-nos à prova.



Adquire bons hábitos para a tua saúde: inclui água, snacks saudáveis e fruta.



Evita as distrações: redes sociais, videojogos, TV.



Comunica com o teu professor para esclarecer dúvidas, enviar tarefas ou saber do teu desempenho.



Desconecta-te! Aprende a divertir-te sem as tecnologias (lê, faz exercício físico, passeia em segurança).

