Orientação
Pedagógica

PRAE/Acompanhamento PNAES

Sondagem inicial Preguntas iniciales

1. Quais etapas da monografia você já realizou?
2. Qual seu tempo de disponibilidade para os estudos?
3. Qual ambiente você utiliza para estudar?
4. Você já definiu um cronograma de estudos?
5. Quais estratégias você utilizar para estudar?
6. Com qual regularidade você conversa com seu orientador?

Para conseguir concentração e foco nos estudos, mesmo que tenha problemas externos nos afetando, é necessário se conhecer e buscar estratégias adequadas para os estudos. Alguns fatores são fundamentais

Pelo menos 8 horas de sono

Por lo menos debes dormir 8 horas

Alimentação saudável. E durante os

estudos sempre faça um lanche antes e mantenha uma garrafa de água ao seu lado.

Ambiente de estudos: o ambiente é fundamental para evitar distrações. Busque um local em que você possa estar em silêncio, em que outras pessoas não te interrompam, com boa iluminação e ventilação. É importante estar confortável no momento dos estudos.

Pratique algum exercício físico: nosso cérebro é estimulado também pelo bem-estar físico, faça uma caminhada, um esporte ou outra atividade que seja do seu agrado. Caso não tenha tempo de realizar exercícios, antes do estudo faça ao menos um alongamento.

01 ·Evite distrações

02 Estabeleça uma meta profissional: é importante pensar no porquê está fazendo o seu curso o que você pretende alcançar profissionalmente no seu futuro. Pensar e escrever sobre isso te ajudará

03 Defina objetivos de curto prazo

Falta pouco

Pense nesse momento, o que você precisa para atingi-lo. No seu caso, a linha de chegada está próxima, falta somente o TCC,
então vamos focar nisso!

Vamos trabalhar juntos/as

Precisamos montar um cronograma juntos. Tente pensar em objetivos semanais e organize isso juntamente com seu orientador. Como estamos no momento da pandemia e não podemos nos encontrar ou realizar os experimentos, precisamos pensar primeiro em qual momento você está da monografia.

RETA FINAL

Envie quais as etapas definidas pelo orientador (o seu sumário) e aponte o que você já realizou, a análise de dados certamente é a mais trabalhosa e para isso você deve também ter um contato muito próximo com seu orientador.
Podemos contribuir com suas dúvidas quando as estratégias de estudo e buscar foco e concentração, quanto às questões específicas do seu curso e sua pesquisa precisa de um diálogo aberto com seu orientador (a). Esperamos poder contribuir com essa fase final do seu curso e construir juntos/as.

PRAE/UNILA