

## 8 dicas para estudar em casa

Apesar de à primeira vista parecer, o mundo não parou por causa do COVID-19. Para ajudar os nossos alunos a manter um estilo de vida saudável e um ritmo de aprendizagem adequado, preparámos algumas dicas para que mantenham a produtividade e as suas interações sociais.

***Mesmo em casa, a escola continua!***



### 1. Organiza o teu dia e mantém as tuas rotinas

Depois de um bom pequeno almoço, deixa o pijama! **Veste-te** e prepara-te porque o teu dia vai ser produtivo e cheio de energia!

### 2. Alimentação saudável

Adota uma **alimentação completa e diversificada**, seguindo os princípios da roda dos alimentos. Não te esqueças de comer fruta, sopa e leguminosas, importantes fontes de fibra e de nutrientes. Bebe água ao longo do dia e evita as bebidas com adição de açúcar!

### 3. Higiene e cuidados pessoais

Mantém uma higiene diária e cuidada: **lava as mãos com frequência** ou, caso não te seja possível, utiliza um desinfetante apropriado. Não descures a **prática regular de atividade física**! Exercícios físicos são particularmente importantes na situação atual.



### 4. Define objetivos e organiza o teu espaço de estudo

Cria um **horário** para as tuas tarefas e define **objetivos para cada dia**! E não te esqueças de organizar a tua área de estudo!

### 5. Visita regularmente o teu email

Mantém-te em contacto com os professores e diretor/a de turma! Não te esqueças de **cumprir os prazos** de entrega de trabalhos e de continuar a ser **pontual** nas aulas por videoconferência!



### 6. Realiza atividades que gostes e que te relaxem!

Lê um livro, vê filmes, séries ou os teus programas favoritos, **envolve-te em atividades que te dão prazer e tranquilidade**. Aproveita a oportunidade para fazer coisas para as quais não costumavas ter tempo!

Mantém-te informado, consultando **sites** fidedignos e de instituições oficiais, como a Direção Geral de Saúde ou o SNS24.



### 7. Mantém-te socialmente ativo!

Mantém o contacto com amigos e familiares. Usa o telefone, o email, as *sms* e as redes sociais para permanecer em contacto com amigos e familiares. Fala “cara a cara”, utilizando as videochamadas e reduz sentimentos de ansiedade ou solidão.

### 8. Bons hábitos de sono

Não alteres os teus horários de sono e procura **dormir 8 horas por dia**. Evita utilizar as redes sociais por longos períodos de tempo, especialmente antes de dormir. Podes aproveitar para refletir/meditar alguns minutos antes de te deitares.

