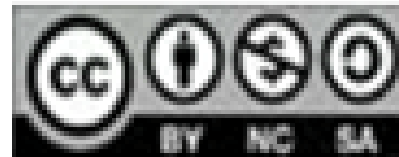




Retorno presencial acadêmico

Como você está se sentindo com o retorno presencial das aulas?



Se você acabou de chegar à Unirio, ou chegou durante o período remoto ou mesmo está retornando às atividades presenciais, deve estar repleto de sentimentos e dúvidas sobre como será esse novo processo.

Para te ajudar nesse momento de transição, trouxemos alguns pontos para você refletir com a volta às aulas presenciais.





Verifique as informações contidas na Resolução nº 5.512, de 18 de abril de 2022, que dispõe sobre o retorno das atividades acadêmicas e administrativas da UNIRIO e possui recomendações à serem observadas.

Analise sua real situação no curso

Você já parou para pensar sobre a sua real situação no curso após todos os períodos remotos?

Você já se perguntou: Já analisei o fluxograma do curso e a minha carga horária concluída? Eu sei quais as disciplinas de outros semestres que deixei de fazer e preciso concluir? A quantidade de componentes que será possível realizar, diante das minhas reais condições, durante o período presencial?

Dica: Tente finalizar as matérias dos primeiros períodos.

Busque sempre realizar uma autoavaliação, observando seus objetivos e automonitorando seu processo de aprendizagem.

(Re)Planeje suas atividades a partir das mudanças para as aulas presenciais



Tempo no transporte

Lembre-se que ao retornar para as aulas presenciais você precisa incluir esse tempo de deslocamento no seu dia.

Sono

Se o horário e o tempo de duração do sono foram alterados com as aulas remotas, tente dormir mais cedo e ter uma rotina, pois o sono de qualidade é fundamental para o processo de aprendizagem e memória.

Alimentação

Se os horários de alimentação estavam diferentes do habitual, aproveite as aulas presenciais e os intervalos existentes para se alimentar. Uma alimentação saudável é muito importante para o bom funcionamento do organismo e, conseqüentemente, você terá melhores condições para o aprendizado. E, se vai estudar, busque já ter se alimentado!

(Re)Planeje suas atividades a partir das mudanças para as aulas presenciais



Atividade física

Com as aulas presenciais, o tempo para a atividade física pode diminuir, mas não deixe de fazer pelo menos 30 minutos de caminhada ou alongamento, ou qualquer outra atividade de sua preferência. Isso te ajudará a reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono e da sua concentração.

Estudos

(Re)Construa sua rotina de estudos.

Busque o horário disponível que tenha um melhor rendimento. Se estiver cansado, tente descansar por alguns minutos antes de começar. Lembre-se que a rotina vai mudar completamente, então você levará algum tempo até se acostumar com o novo ritmo.

Divida as tarefas de estudo em etapas menores. Exemplo: trabalho final de disciplina - não deixe para fazer na última semana para o prazo de entrega, faça aos poucos ao longo do semestre.

Programe tarefas condizentes com o tempo destinado aos estudos.

Estude um pouco todos os dias e reveja os conteúdos estudados.

Evite concentrar muitas horas em um único dia.

Acesse as informações do site da UNIRIO e das redes sociais (da instituição, do seu curso, dos setores existentes, entre outros).

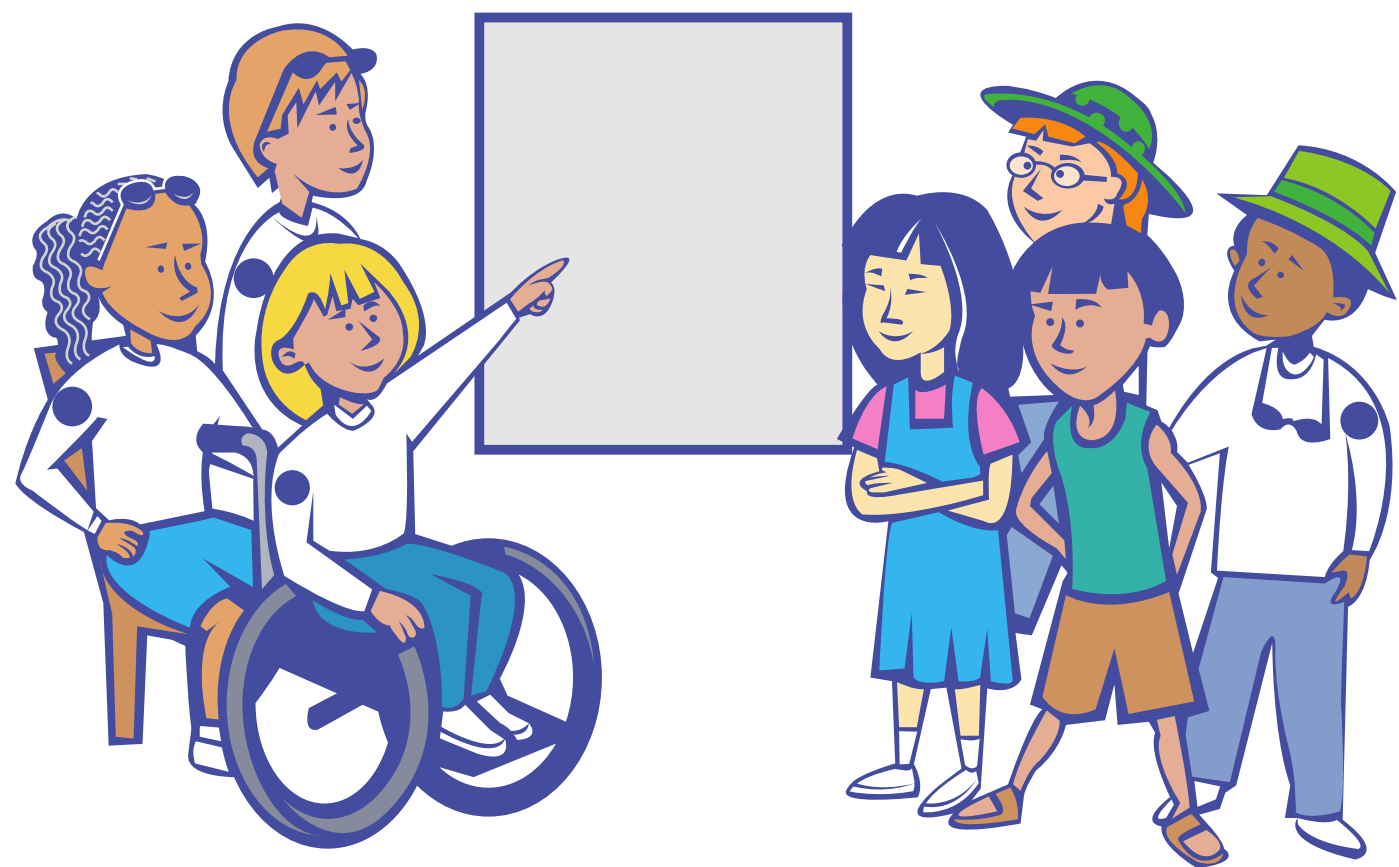
Isso te ajudará a saber o que está acontecendo na universidade e as oportunidades que estão disponíveis.

Fique ligado!

UNIRIO - www.unirio.br
@unirio_oficial

PRAE - www.unirio.br/prae
@prae.unirio





Encontros presenciais

O esperado encontro com os colegas, docentes e funcionários voltou!!!

As trocas de conhecimentos e as relações estão saindo das telas e voltando para o presencial. Aproveitem as possibilidades deste momento!

Conheça os espaços físicos da universidade, como Bibliotecas, Restaurante Universitário, Laboratórios, Auditórios, entre outros.

Se você estiver identificando dificuldades, procure ajuda.

O SEPED pode te ajudar com as questões acadêmicas e outras orientações possíveis.

Entre em contato pelo e-mail:

apoio pedagogico.prae@unirio.br

