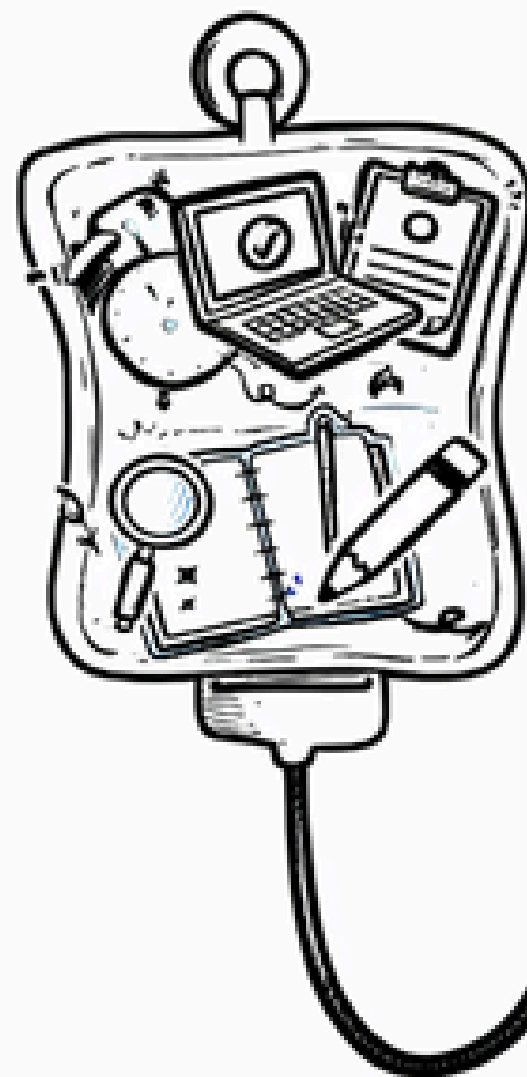




# MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA ESCOLAR



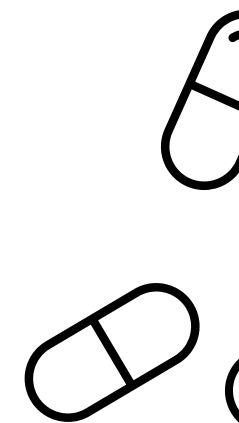
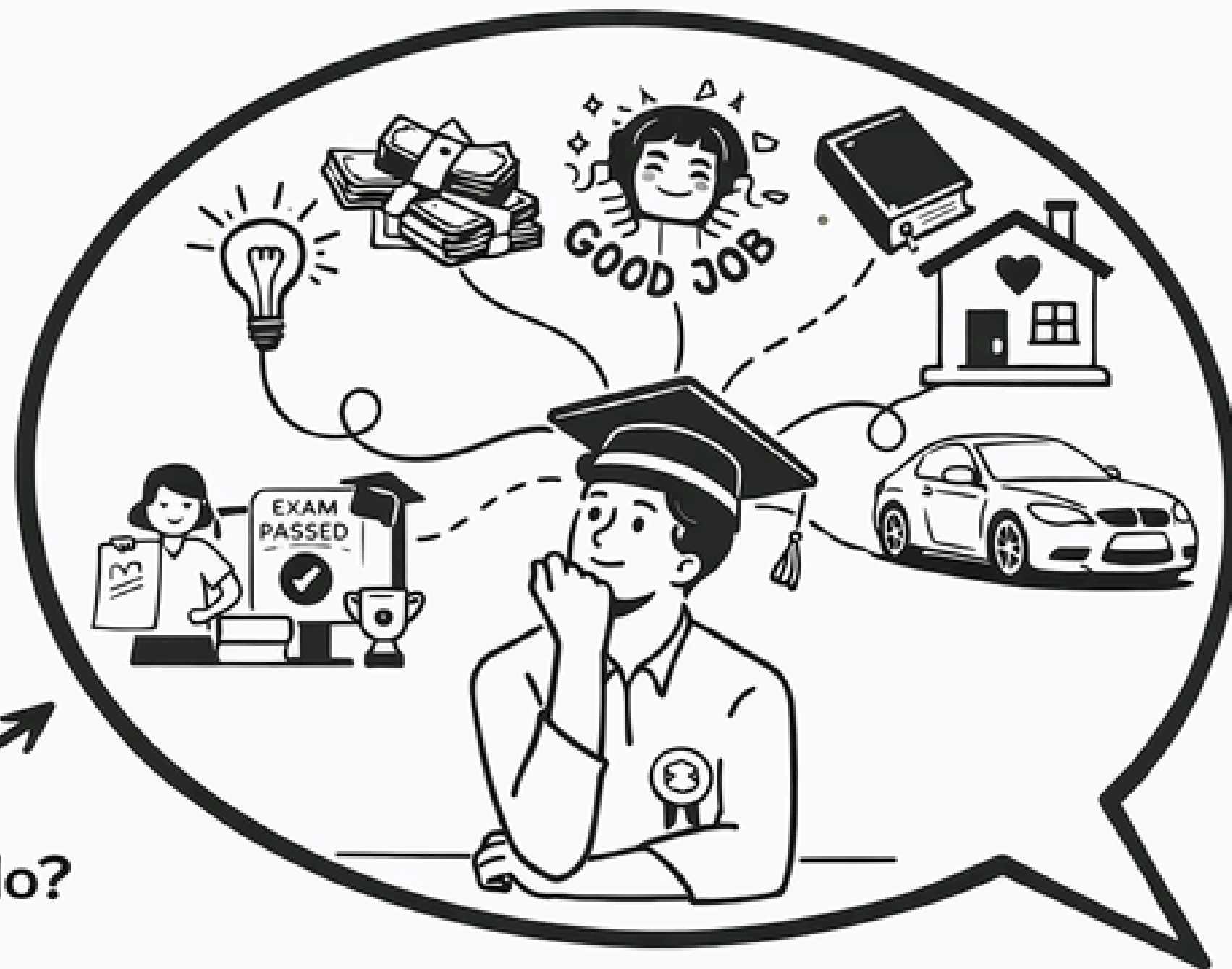
Em **10 doses** de  
**autonomia**  
(Sem Efeitos Colaterais)

# PÍLULA DO PROPÓSITO

1ª dose

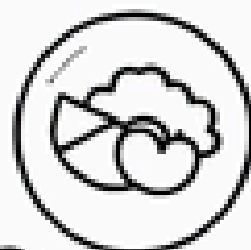


Por que você está estudando?  
**Sonhos**, metas, futuro...



# PÍLULA DA ENERGIA

2ª dose



**Alimente-se bem.**

# PÍLULA DO SONO

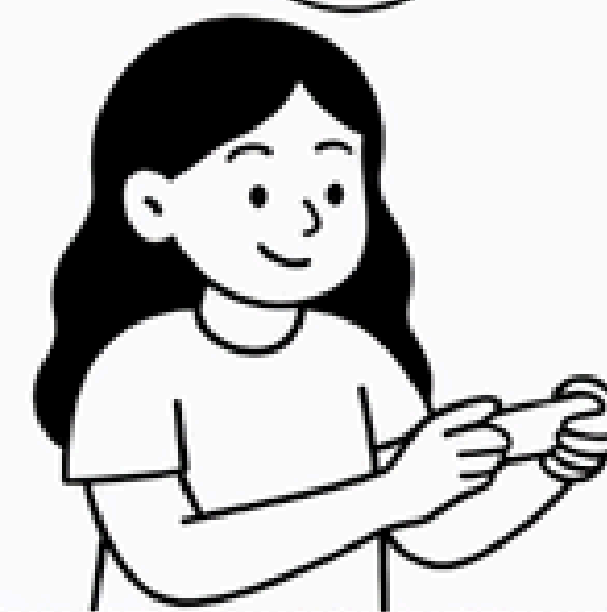
3ª dose



**Durma bem.**

# PÍLULA DO RESPIRO

4ª dose



**Divirta-se**

# PÍLULA DO SABER



**Leia!**

A leitura inspira novas ideias, promove a criatividade  
e desenvolve a leitura de mundo.



Ensino integral!

# PÍLULA DO CONTROLE

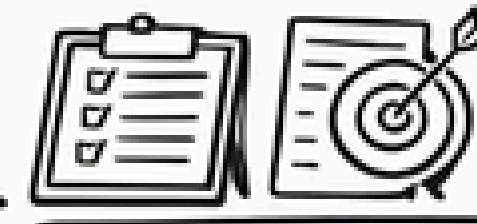
7ª dose

Organizar horários

Acompanhar hábitos

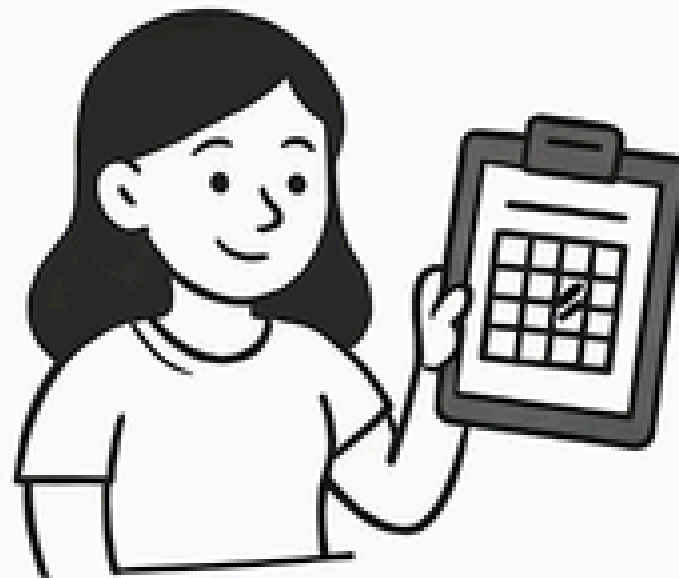


Registrar metas pessoais



Evitar esquecimentos

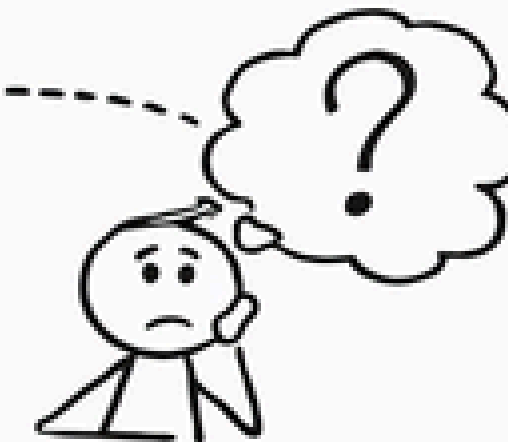
Use uma agenda ou planner  
para não se perder nas datas.



Estudar em casa de  
segunda à sexta-feira no horário  
do contraturno

Descansar

- FINAIS DE SEMANA
- FERIADOS
- RECESSO DE JULHO
- FÉRIAS DE JANEIRO



# ★ PLANNER ★

**PLANO SEMANAL** — DATA: 22/04 à 28/04

### ★ IMPORTANTE

- Entregar o trabalho de ARTE
- Terminar a leitura do livro
- Lembrar de levar o dinheiro para o passeio

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	Prova de Matemática	Curso de Inglês — 14h.			Trabalho de Geografia (entregar quinta)	
	Estudar no fim de semana	Trabalho de Química			Educação Física	
					✦ Visita ao Museu ✦	

### ★ TAREFAS

- Exercício de Matemática pág. 56-58
- Ler 2 capítulos do livro
- Revisar matéria de LPL
- Estudar para a prova de Física

- Exercício de Matemática pág. 56-58
- Ler 2 capítulos do livro de Biologia
- Revisar matéria de LPL
- Pesquisar sobre o Egito
- Preparar apresentação de Banco de Dados



# PÍLULA DO RITMO

8ª dose



Monte um cronograma de estudos  
respeite seu tempo e energia.

## Cronograma de Estudos

	① SEGUNDA	② TERÇA	③ QUARTA	④ QUINTA	SEXTA
🕒 8h	LP Literatura	M Temáti	Física	Banco de dados	Filosofia
🕒 8h30	Arte	Atividades	Biologia	Desenv. de sistemas/Web	Geografia
🕒 9h	Ed. Física	Atividades	Química	Linguagens de Programação	Atividades
🕒 9h30	Atividades	Atividades	Atividades	Atividades	Atividades

### Legenda

1. Linguagens
2. Matemática
3. Ciências da Natureza
4. Ciências Humanas
5. Disciplinas Técnicas

- ① Linguagens
- ② Matemática
- ③ Ciências da Natureza
- ④ Ciências Humanas
- ⑤ Disciplinas Técnicas





# EXEMPLO DA TÉCNICA POMODORO

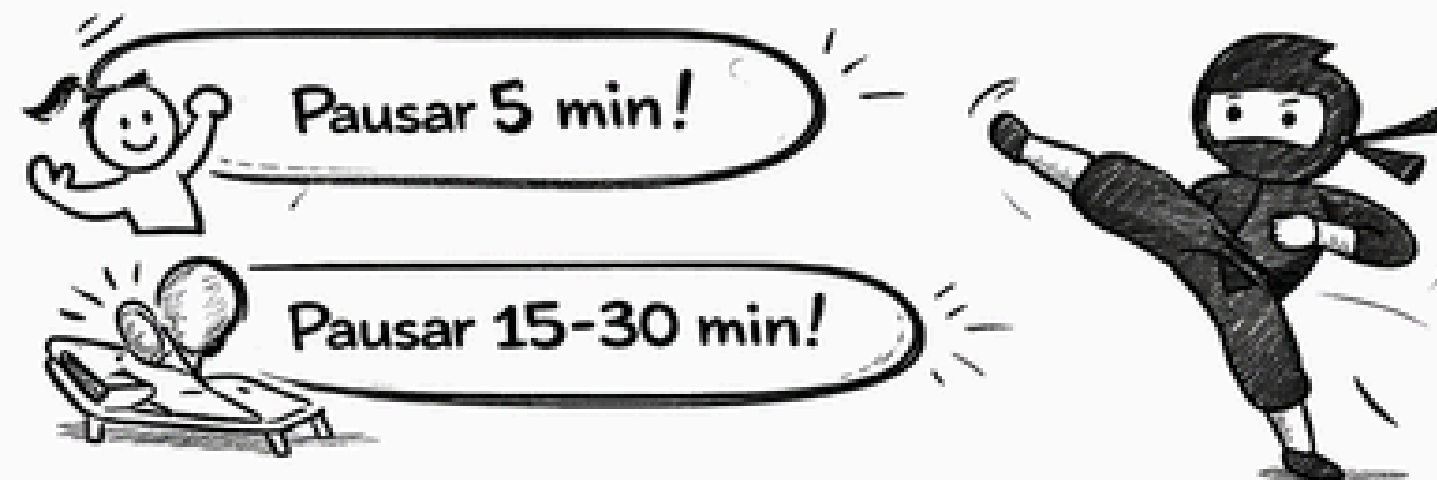
Estudar em intervalos de 25 minutos, com pequenas pausas. 



Estudar com foco

1. Estudar com foco durante 25 minutos
2. Fazer uma pausa rápida de 5 minutos
3. Após quatro ciclos, fazer uma pausa maior de 15 a 30 minutos

Depois, volte para o primeiro passo: Repetir!

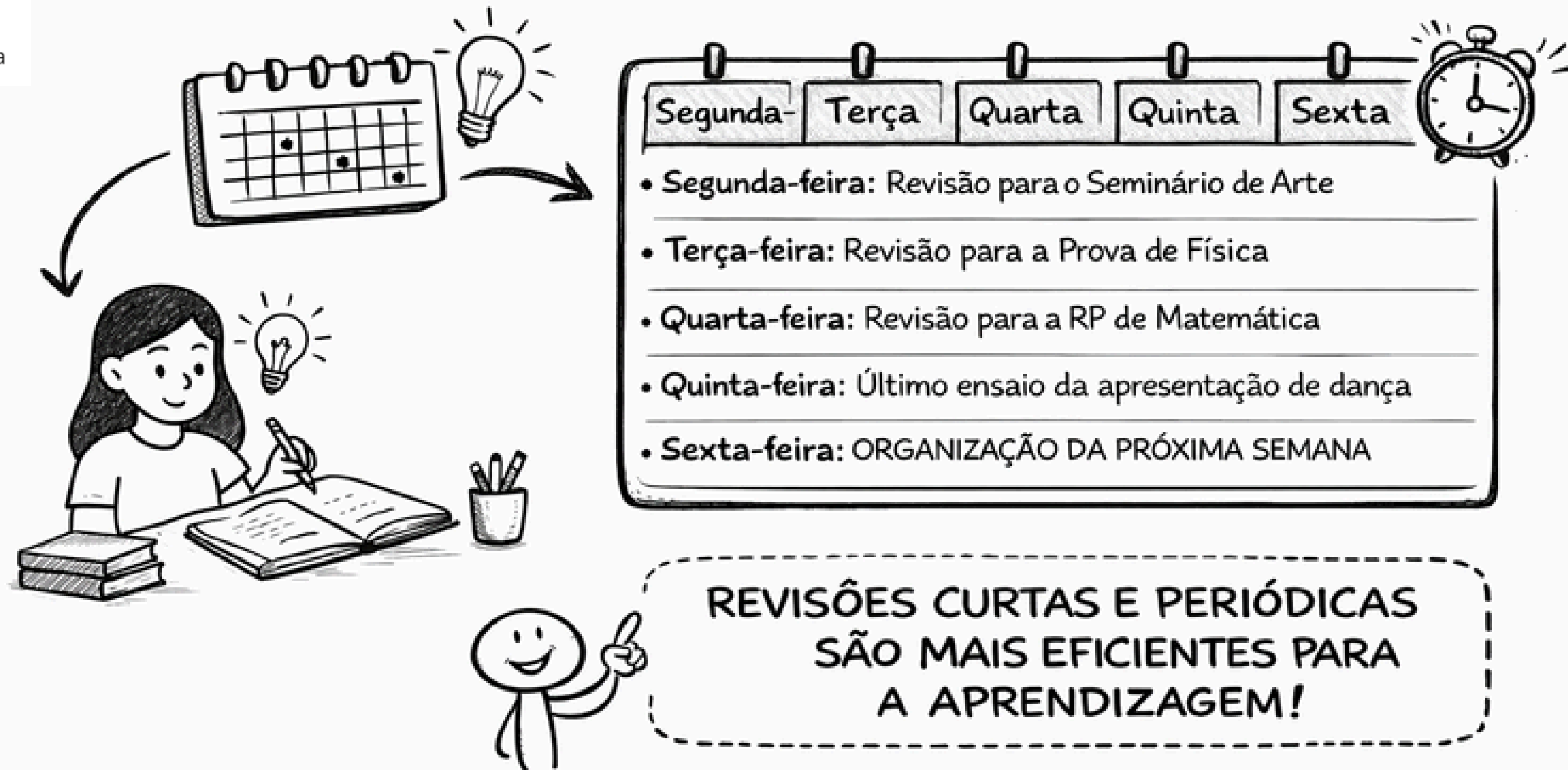


**DICA:** Desligue as notificações do celular para evitar distrações.



# Exemplo de Prática Distribuída

Estudo distribuído de atividades ao longo da semana





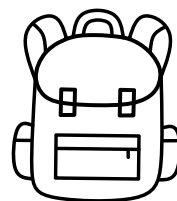
# PÍLULA DO SOCORRO

**SOS**

10ª dose

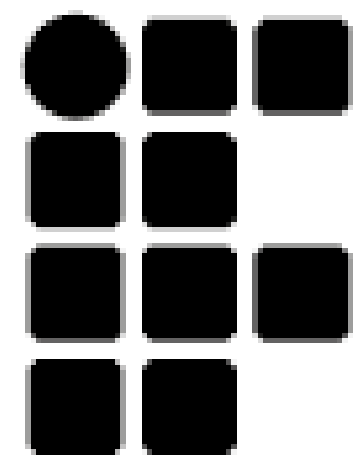


Peça ajuda quando precisar:  
Professores, colegas, família.



# Referências

Este material foi elaborado por **Patrícia Berlini Alves Ferreira**, Pedagoga do Instituto Federal de São Paulo – Campus São Miguel Paulista, com **finalidade exclusivamente pedagógica e sem fins lucrativos.**



**INSTITUTO FEDERAL**

São Paulo

Campus São Miguel Paulista