



OLÁ, PESSOAL!



**QUE TAL
ORGANIZARMOS
UMA ROTINA?!**



**A organização da
rotina é uma
trilha, e não
trilho!!**

ACORDAR!!

Tenha um horário fixo para acordar, isso será essencial para você conseguir desenvolver sua rotina ao longo do dia.



FAZER ATIVIDADE FÍSICA


- Alongamento**
- Yoga**
- Sequência de polichinelo, agachamentos, abdominal e apoio...**

Na internet você também irá encontrar muitas videoaulas gratuitas.

CHAME A FAMÍLIA PARA PARTICIPAR!!



ESTUDAR!

- **Escolha a disciplina (por exemplo, matemática).** 
- **Leia o primeiro capítulo (por exemplo, conjunto numérico).**
- **Busque uma videoaula do respectivo conteúdo.**
- **Em seguida, resolva exercícios sobre o assunto.**

Obs.: Use a internet a seu favor, procure videoaulas e exercícios. 



COLABORE COM A ORGANIZAÇÃO E LIMPEZA DA CASA

Faz bem para a harmonia familiar e para saúde. Vocês podem criar uma divisão de tarefas em casa, caso ainda não tenham feito. Com os integrantes da família em casa, todos devem ajudar!

Importante: em tempos de COVID-19, a higiene dos ambientes é essencial, você pode ajudar nesta tarefa...



DESCANSAR!



Há muitas formas de descansar...

Tirando uma soneca, lendo um livro, vendo um filme ou série, escutando uma música.

Você também pode descansar fazendo algum hobby, tipo: fazer poesias, pintar, costurar, desenhar, cuidar das plantas, tocar um instrumento, etc.

Ainda não tem um hobby? Este é um ótimo momento para descobrir novos interesses...



LEMBRE-SE!

Ficar o dia todo nas Redes Sociais vai tornar o seu dia tedioso, inútil e deprimente. Todos os dias vão parecer iguais...

Use as redes sociais com moderação, e não desperdice seu tempo. Escolha alguns momentos do dia para entrar e estabeleça hora para sair

The slide features a light blue rectangular background with a white border. The title is centered in bold black text. The text is surrounded by decorative yellow elements: a circle in the top-left, a large arc in the top-right, a large arc in the bottom-left, and two overlapping circles in the bottom-right.

CRIE MOMENTOS DE CONFRATERNIZAÇÃO EM FAMÍLIA

Esse é um período em que as famílias estão ficando mais juntas, estreitar os laços e manter as relações saudáveis talvez seja uma das principais vantagens que podemos tirar dessa pandemia.

HORA DE DORMIR!

- **Crie um ritual para dormir...**
- **Faça sempre as mesmas coisas, aos poucos o seu cérebro vai entendendo que está chegando a hora de descansar.**
- **Tenha um horário de ir pra cama.**
- **Desligue o celular, tv e computador no mínimo 30 minutos antes de deitar (o ideal seria 2h).**
- **Existem aplicativos que ensinam a relaxar, meditar. (compartilharemos o link)**
- **Experimente!**



ACALME-SE, FIQUE EM CASA, ESSA FASE VAI PASSAR!

**A equipe da CAPD está aqui
para dar suporte e acompanhar
vocês!**

<http://ensino.ifg.edu.br/envolver/campus-uruacu/>

CAPD URUAÇU – capd.uruacu@ifg.edu.br



3357 8190



Créditos: CAPD Câmpus Goiânia

