

POST 1: CARROSEL

Imagen 1: Dicas para turbinar os estudos em casa.



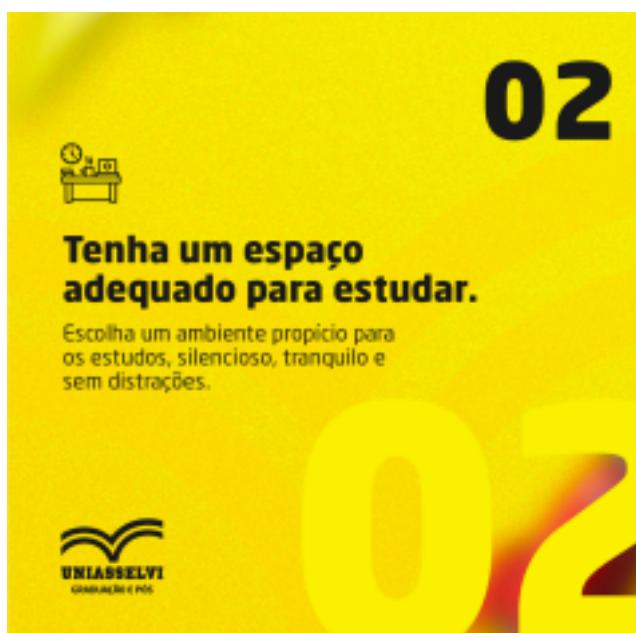
Imagen 2: Crie uma rotina.

Elabore um cronograma que seja capaz de conciliar os estudos com outras atividades do dia-a-dia. Estabeleça horários para acordar, tomar café, começar a estudar, fazer pausas para refeições e descansar.



Imagen 3: Tenha um espaço adequado para estudar.

Escolha um ambiente propício para os estudos, silencioso, tranquilo e sem



distrações.

Imagen 4: Estabeleça metas.

Estabeleça pequenas metas que levem a uma meta principal e registre seu progresso. Esse hábito ajuda a se manter organizado e motivado.

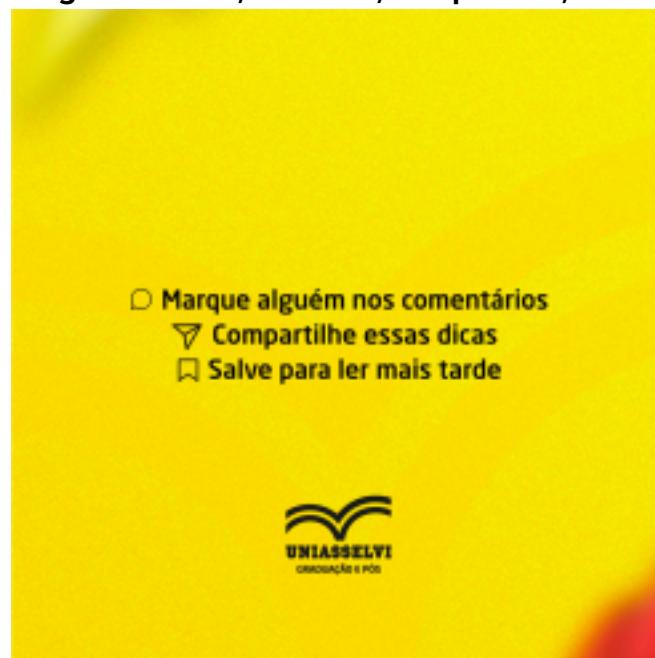


Imagen 5: Mantenha o equilíbrio.

Cada um de nós consegue se manter concentrado em uma atividade por um determinado tempo. Uma pequena pausa auxilia na produtividade dos estudos e na absorção do conteúdo.



Imagen 6: Curta, comente, compartilhe, Salve.



A modalidade de estudos EAD, que já era popular, tem se tornado cada vez mais utilizada devido à pandemia

Estudar em casa tem suas vantagens, mas exige foco e organização. Confira algumas dicas para se manter motivado e focado nos estudos em casa.  Tem mais alguma dica para turbinar os estudos em casa? Deixe aqui nos comentários.

#uniasselvi #ead #ensinosuperior #estudarem casa #rotina #equilibrio

POST 2: CARROSSEL

Imagen 1: O que fazer além das aulas para obter mais conhecimento? Confira essas dicas que preparamos para você. >>



Imagen 2: Veja notícias, ouça podcasts e fique ligado nas atualidades para manter-se informado e ter mais conteúdo para discutir.

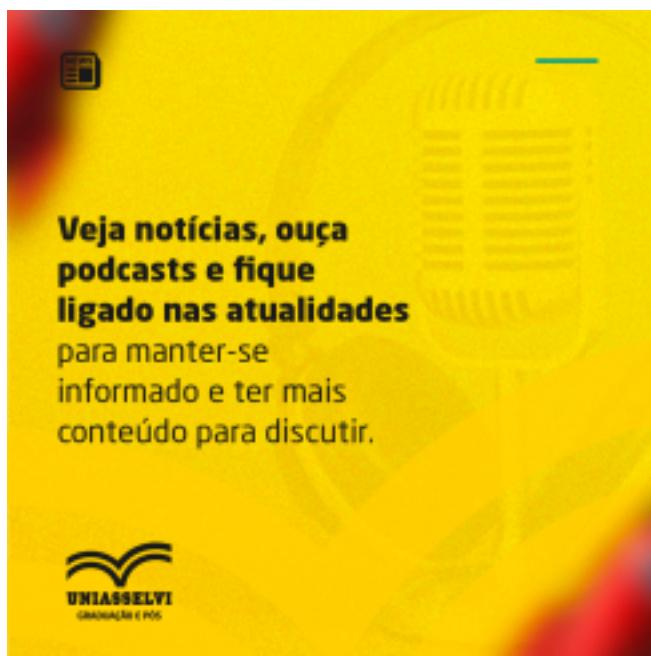


Imagen 3: Busque a bibliografia complementar do seu curso e veja tópicos do seu interesse dentro da área para conhecê-la melhor e se especializar.

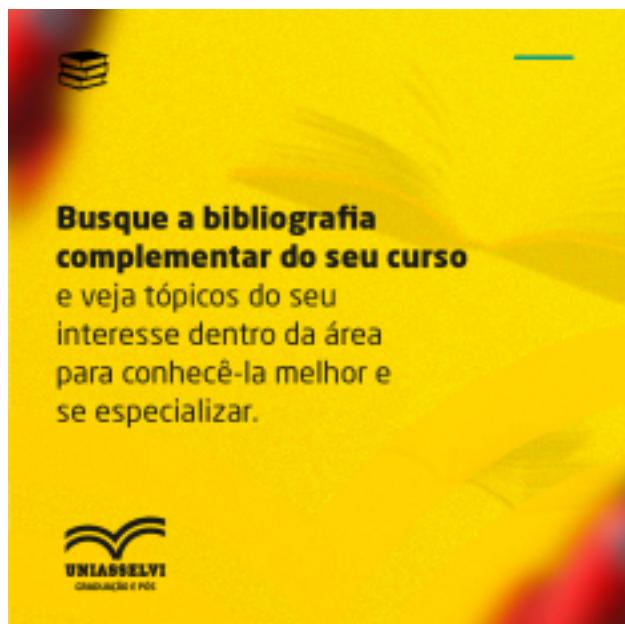


Imagen 4: Assista filmes e séries que trazem um contexto histórico ou que tenham relação com o seu curso.



Imagen 5: Aprenda inglês para ter acesso a muito mais conteúdos relevantes com maior facilidade.



Imagen 6: Lembre-se do seu lazer, afinal, é preciso estar descansado e com o sono em dia para aprender bem.



Copy:

As aulas são muito importantes na formação do aluno, mas o que se faz fora do ambiente de aprendizado também é muito importante para a construção do profissional que você quer ser. ♦♦

Veja o que mais você pode fazer além da aula que vai te ajudar a se tornar um aluno ainda melhor! ♦♦

Inserir Curta, Comente, Compartilhe e Salve...

#uniasselvi #ead #ensinosuperior #dicas #carreira #futuro

POST 3: POST ÚNICO

Imagen: Por que procrastinamos?



Você já deve ter feito essa pergunta várias vezes e debatido-a com seus colegas, provavelmente colocando culpa em si mesmo sobre isso. Mas saiba que procrastinamos por uma razão biológica! ❓❓

❓❓ O que acontece aí é uma 'briga' entre duas partes do cérebro: o sistema límbico e o córtex pré-frontal:

❓❓ O sistema límbico é responsável por tudo que fazemos de forma automática e inconsciente.

❓❓ Já o córtex pré-frontal é aquele que exige atenção e dedicação a algo para que ele se empenhe e funcione adequadamente em uma atividade.

Quando nos deparamos com uma atividade que não queremos fazer, isso nos causa uma sensação desagradável, de desconforto. Com isso, o sistema límbico age, evitando-a de forma natural, da mesma forma que ele age quando tiramos rápido a mão da xícara ao percebermos que ela está quente demais. ♦♦?

👉 Para não procrastinar, precisamos vencer o sistema límbico com o córtex pré-frontal, encontrando formas de engajar nosso cérebro nas atividades que precisamos, o que varia de pessoa para pessoa em relação à motivação. Inclusive, isso pode ser discutido em uma sessão de psicoterapia.

#uniasselvi #ead #ensino superior #procrastinação #curiosidades #cérebro
#comofunciona

POST 4: Post único

Imagen: Perca ou perda? Qual o certo?

Essa é uma daquelas dúvidas de português que ainda confundem muitas pessoas, mas é hora de gravar de vez:





❖❖ Perca é a conjugação do verbo perder no seu modo imperativo. ❖❖ Perda é o substantivo relacionado ao verbo perder.

Ou seja, durante a sua vida, você pode ter algumas 'perdas', mas é importante que você não se 'perca' do seu objetivo. ❖❖

Portanto, um carro que quebra sofre 'perda total' e não 'perca total'. Entendido?

#uniasselvi #ead #ensinosuperior #português #dicas #perda #perca #gramática

POST 5: POST ÚNICO

Imagen: Criatividade: fonte de inspiração ou dedicação?



A criatividade é uma característica que costuma ser percebida e reconhecida em algumas pessoas. Mas será que ser criativo é simplesmente uma dádiva ou exige grande esforço pessoal? ♦♦?

♦♦ O processo criativo para profissionais que precisam ter contato com ele, é algo que pode ser bastante complicado, pois exige sim tempo, dedicação e esforço. A criatividade não é uma fábrica fantástica de ideias que funciona o tempo todo, mas precisa de tempo para maturação, organização e busca de referências.

♦♦ Algumas pessoas têm sim mais facilidade para serem criativas, mas é possível tornar-se uma pessoa mais criativa pela observação aos detalhes, busca por referências, estudos e treinar o seu cérebro para enxergar além do óbvio.

E aí, vamos treinar a criatividade e reconhecer essa qualidade como dedicação a quem a possui? ♦♦

#uniasselvi #ead #ensinosuperior #criatividade #processoscriativos

POST 6: CARROSEL

Imagen 1: Dormir bem é importante para seus estudos e saúde mental. Entenda por que e como fazer isso.



Imagen 2: Nossa imunidade, construção de memórias e descanso total passam por uma boa noite de sono. Quando ela não ocorre, isso fica prejudicado.



Imagen 3: O resultado é: falta de concentração, perda de memória, irritabilidade, ganho de peso e prejuízo a funções reguladoras do corpo.

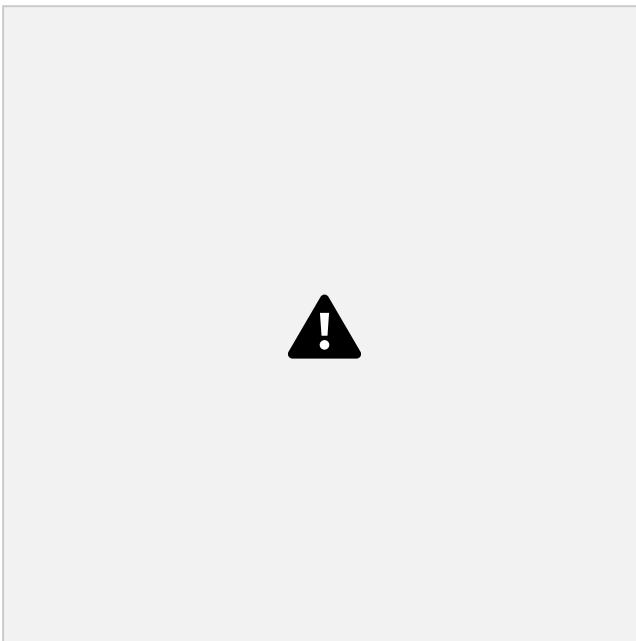


Imagen 4: Para dormir bem, você precisa escolher um horário de repouso, estar em um ambiente escuro e silencioso e garantir de 6 a 8 horas de sono tranquilo.

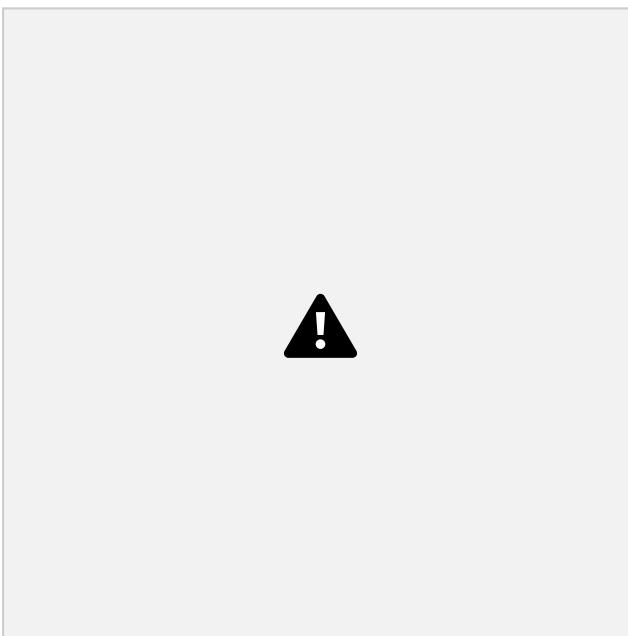


Imagen 5: Celular, TV e computador são inimigos do sono, pois a luz que emitem faz com que a produção de melatonina (hormônio do sono) seja retardada.

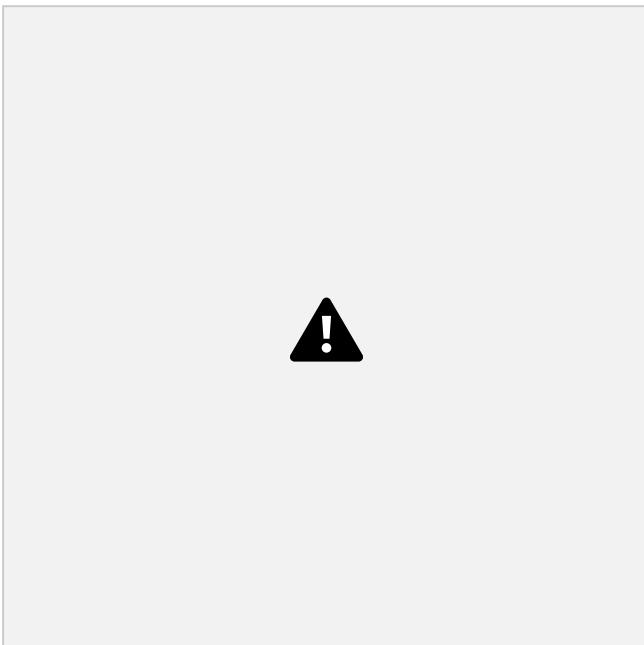
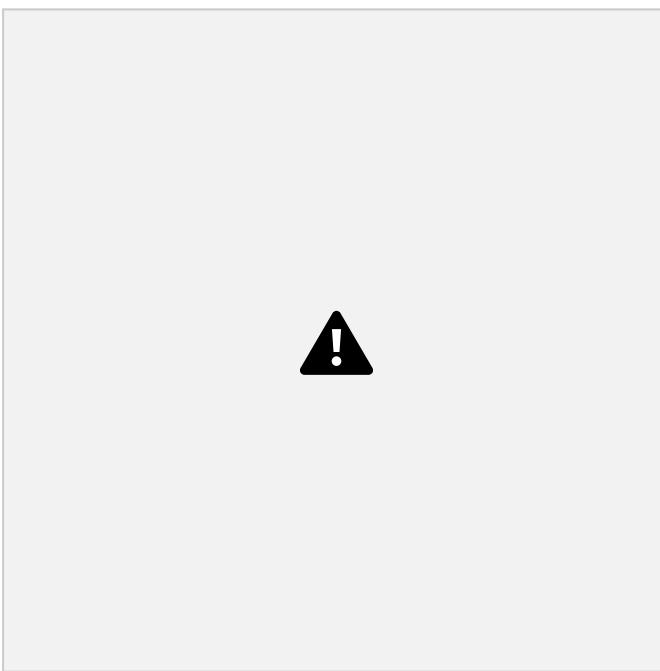


Imagen 6: Então, nada de usar aparelhos que emitem luz artificial antes do sono. Mantenha uma rotina para dormir e se sentir melhor.



Copy:

O sono é muito importante para o nosso organismo. Não dormir corretamente traz uma série de prejuízos à saúde. Portanto, busque ajustar seus hábitos de sono para garantir a sua produtividade no dia a dia e ter uma rotina ainda melhor. ♡♡

Inserir Curta, Comente, Compartilhe e Salve...

#uniasselvi #ead #ensinosuperior #receitas #pratosdeverão #comidafresca #dicas #verão



- POST 7: POST ÚNICO

Imagen: Vitamina D: aliada da sua saúde física e mental



Precisamos falar da importância da Vitamina D para a nossa saúde! Ela ajuda o nosso organismo a absorver o cálcio e o ferro presentes nos alimentos, sendo importante aliada para o fortalecimento do nosso corpo. ☀️???

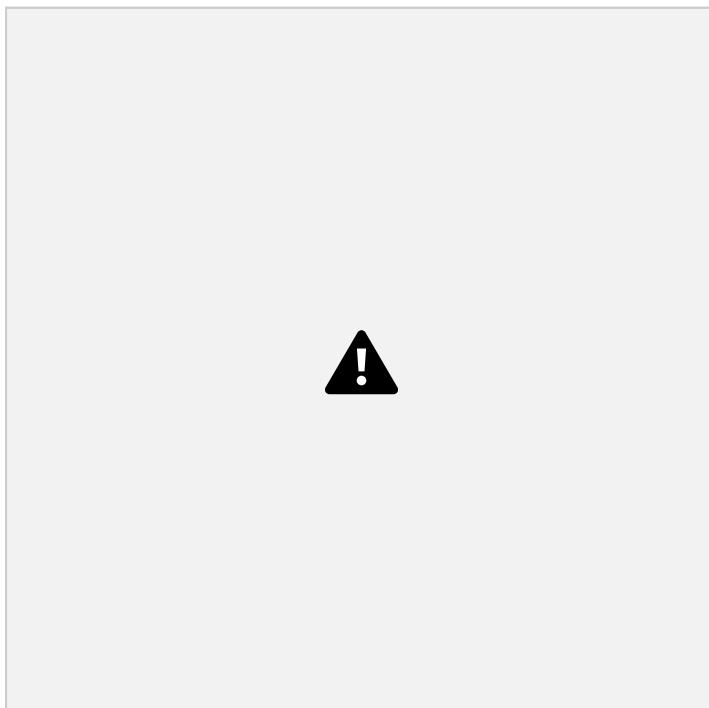
Além disso, possui um importante papel na regulação de hormônios que influenciam na nossa saúde mental. Inclusive, a exposição moderada ao sol ajuda o nosso corpo a regular o sono. ???

É claro que, no verão, essa exposição solar deve ser moderada, evitando-se os horários entre 10h e 16h e com uso frequente de protetor solar, certo? ♦♦?

#uniasselvi #ead #ensinosuperior #dicas #vitaminaD #saúde #sol

- POST 8: POST ÚNICO

Imagen: Perto de se formar? Concentre-se na sua carreira!



Quando está chegando cada vez mais perto da tão sonhada formatura, as próximas preocupações começam a ser acerca do futuro profissional ou do próximo passo na carreira.

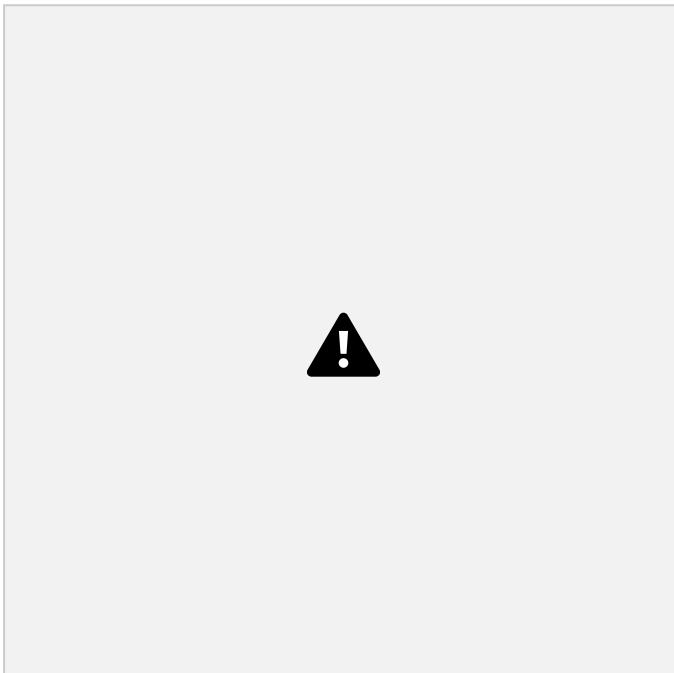
Para isso, é importante estar atento ao mercado de trabalho, quais as exigências dos profissionais no meio em que você quer se inserir ou crescer e o que é preciso fazer a mais para se destacar. ♦♦?

♦♦ Não esqueça de atualizar o seu currículo, se mostrar no LinkedIn com uma boa apresentação e todas as informações corretas, além de fazer networking, para que seu nome fique conhecido por pessoas que podem precisar de um profissional como você, ♦♦

#uniasselvi #ead #ensinosuperior #crescimento #carreira #futuro #formação #desafios

- POST 9: POST ÚNICO

Imagen: “Educação é o passaporte para o futuro, porque o amanhã pertence àqueles que se preparam para ele hoje” Malcolm X



Essa frase, trazida por um símbolo do Nacionalismo Negro nos Estados Unidos nos anos 50, Malcolm X, é uma importante lição sobre a importância de estarmos preparados para o amanhã. ♡♡

Estar pronto para o futuro é esforçar-se hoje, pois é a única forma de se estabelecer e construir uma carreira sólida, com conhecimento e esperança em dias melhores, assim como ele. ♡♡

Não desista dos seus sonhos, seus estudos e acredite no futuro. No seu futuro.

#uniasselvi #ead #ensinosuperior #futuro #frases #malcolmx #2021 #inspiração

----- POST 10:

CARROSEL

Imagen 1: 4 aplicativos para estudar que não podem faltar no seu smartphone! Arrasta para o lado

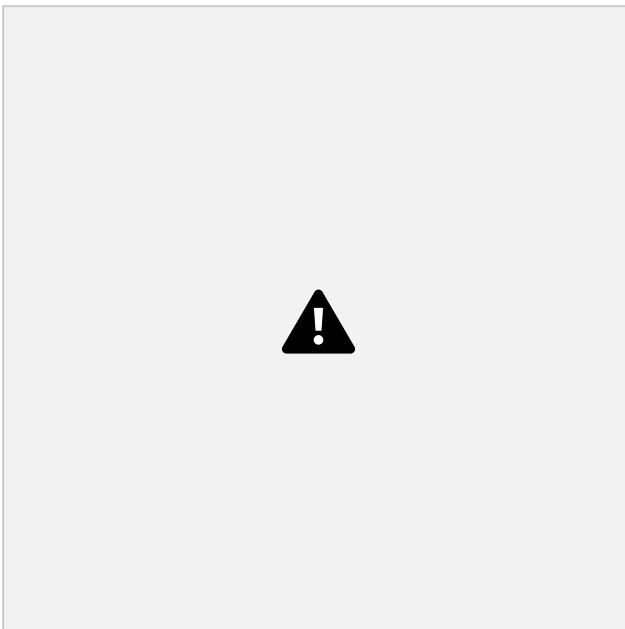


Imagen 2: Trello: ajuda você na organização das suas atividades presentes e futuras, como um mural de post its virtual.

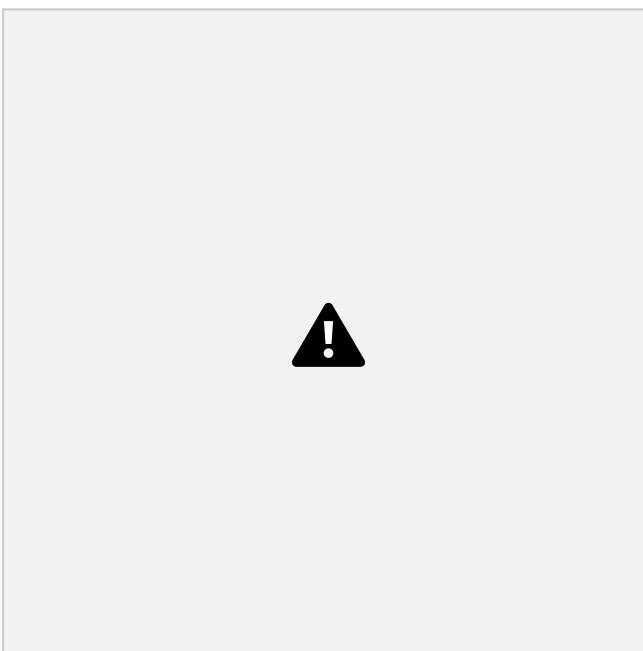


Imagen 3: Flat Tomato: perfeito para quem quer dedicar tempo aos estudos utilizando a técnica pomodoro de foco e concentração.

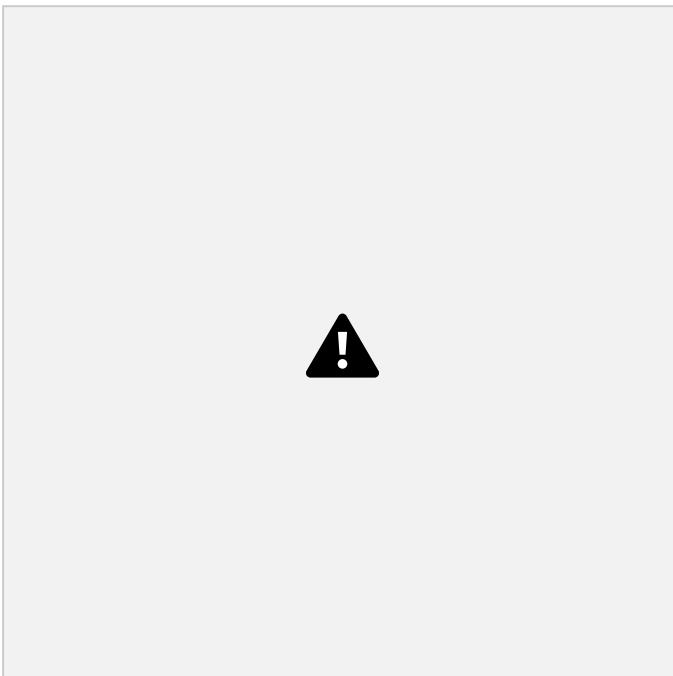


Imagen 4: AppBlock: para evitar as distrações que o dia a dia oferece, como notificações dos mais diversos aplicativos.

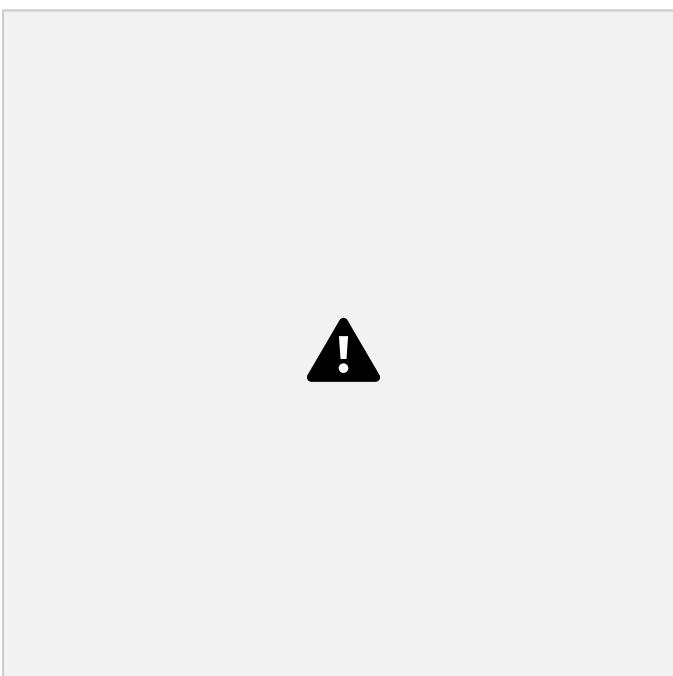


Imagen 5: Evernote: um centralizador de todas as suas anotações, inclusive em vídeo, áudio e imagem.



Copy:

A tecnologia está aí para ajudar a gente a ser mais produtivo e não esquecer do que realmente é importante. Por isso, por que em vez de brigar com o celular ou jogá-lo num canto, você não utilizá-lo como um aliado? 

Esses aplicativos vão ajudar muito você nessa missão. Já usa algum? Conta aí pra gente! **Inserir, Curta, Comente, Compartilhe e Salve...**

#uniasselvi #ead #ensino superior #app #aplicativos #aplicativosparaestudar #estudos #dicas