

*Indicações para os alunos*  
**QUANDO ESTÁS A APRENDER  
À DISTÂNCIA DEVES:**

**1**  
Ler, com muita  
atenção, as  
mensagens que  
o DT e os  
professores  
te enviam

**2**  
Ler, com muita  
atenção,  
o plano  
semanal que o  
DT te envia

**3**  
Planificar o teu  
trabalho com  
um horário de  
estudo

**4**  
Registrar a  
data de  
entrega  
de cada  
trabalho

**5**  
Registrar o  
horário  
semanal  
de cada  
disciplina

**6**  
Usar o  
computador  
ou telemóvel  
apenas o  
tempo  
necessário

**7**  
Usar os meios  
de comunicação  
ao teu dispor  
para esclarecer  
dúvidas (e-mail,  
videoconferência,  
etc.)

**8**  
Manter o  
contacto com  
os teus  
professores  
e colegas

**9**  
Arranjar um  
espaço para  
trabalhar,  
com mesa,  
cadeira e boa  
luminosidade

**10**  
Fazer  
intervalos  
(apanhar ar, sol  
fazer exercício  
físico)

**11**  
Assistir  
presencialmente  
às sessões de  
aulas na TV  
(1º, 2º e 3º ciclos)

**12**  
Dormir pelo  
menos 8 horas  
por noite  
(manter rotinas  
saudáveis)

**13**  
Usar as regras  
de boa  
comunicação  
com os  
professores  
(identifica-te, diz  
qual é o assunto,  
identifica o teu  
trabalho)