

PLANO DE ESTUDOS PARA O EXAME FINAL

Dicas de estudos e organizações para o Exame Final



EXAME FINAL DE FÍSICA

Professor (a):	WILSON KRUMMENAUER		
Turmas:	231 E 232		
Ano letivo:	2023		
Instrumento de Avaliação:			
Instrumento Avaliativo	Material Didático e Conteúdos Nucleares (indicação capítulo/módulo)	Peso	Data e formato de entrega
Exame final de FÍSICA	Capítulos 30 a 34: - Eletricidade básica; - Eletrodinâmica; - Magnetismo; - Física Moderna; - Teoria da Relatividade.	10,0	07/12
Orientações gerais do componente			
<ul style="list-style-type: none"> • Faça uma rotina visual com uso de check list, o recurso visual é bem benéfico neste momento, ter um recurso concreto é um forte aliado; • Diversifique tarefas, mas procure manter horários estáveis, isto beneficia o funcionamento cerebral; • Inclua momentos de leitura na rotina, este é o maior estímulo protetivo para o cérebro, segundo os neurocientistas; 			



- Fazer mapas mentais e mapas conceituais é bem importante como técnicas de estudos;
- Atenção para sua rotina do sono, isto irá garantir produção de neurotransmissores fundamentais para uma boa ATENÇÃO;
- Intercale as matérias na hora de estudar: potencializando a atenção e memória, utilizar técnicas de pausas e intervalos a cada 30 minutos de estudos é ideal para manter o foco.
- Cuide da sua saúde emocional: converse com seus familiares e amigos sobre o que está sentindo, pois nomear as emoções nos ajuda a lidar com elas;
- Momentos de lazer e convívio familiar devem estar presentes no seu planejamento semanal