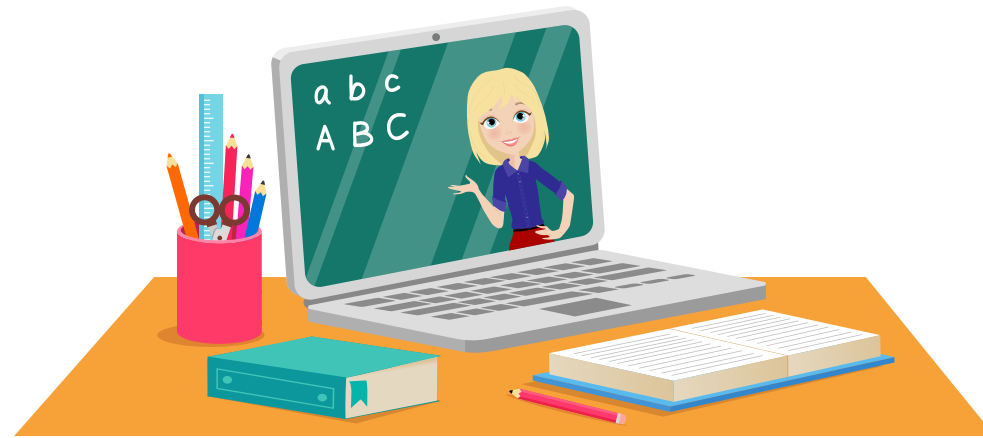


AULAS ONLINE

Regras e conselhos



Estamos vestidos!

Guarda o pijama para o Dia do Pijama! Nas aulas *online*,
deves estar vestido como se fosses para a escola!



Estamos preparados!

Deves ter todo o material à mão para conseguires usar sempre que necessário: manuais, livros de fichas, caderno diário, estojo, etc.



Estamos sentados!

O sofá, a cama e o chão estão reservados para descanso e brincadeiras. Durante as aulas, deves estar sentado numa cadeira com uma postura correta.



Estamos de barriga cheia!

Tal como nas aulas presenciais, não deves comer. Guarda o apetite para as pausas do lanche e almoço. Podes e deves ter uma garrafa de água na tua mesa, para não precisares de te levantar quando tiveres sede.



Estamos atentos!

Nas aulas on-line, a atenção tem de ser a dobrar! Aqui, há falhas de rede, colegas que podem começar a falar ao mesmo tempo, microfones que não funcionam, etc. ... Por isso, é muito importante estares concentrado!



Estamos “on”!

A tua câmara deve estar sempre ligada. O microfone deve estar desligado, exceto quando estás a participar com autorização do professor. É muito importante aprenderes a ligar e a desligar o microfone, pois será solicitado várias vezes!



Estamos prontos a horas!

Ser pontual é uma qualidade muito importante: não só enquanto aluno, mas também quando fores adulto e tiveres um horário laboral a cumprir. Deves estar pronto alguns minutos antes da hora da aula para garantir que não te atrasas.

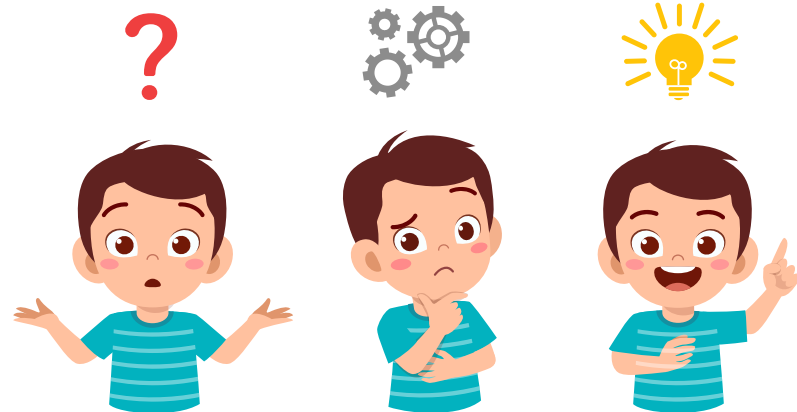


Estamos empenhados!

Adoro quando participas, mas deves fazê-lo seguindo as mesmas regras de sempre: coloca o dedo no ar e aguarda pela tua vez. Tudo será mais fácil se nos comportarmos de forma organizada.



Alguns **CONSELHOS** importantes



Mantém as tuas rotinas!

Tenta manter as tuas rotinas diárias habituais.
Estipula uma hora para acordar e para deitar. Vais
ver que a tua saúde agradece!



Mantém-te ativo!

O teu corpo não foi feito para estar parado!
Cuida bem dele, mima-o, exercita-o!



Atenção aos ecrãs!

Já vais estar muito tempo em frente a um ecrã. Deves descansar a tua visão e procurar outras brincadeiras que te divirtam.



Sê o braço direito dos adultos!

As pessoas com quem vives também ficarão cansadas como tu. Se ajudares nas tarefas domésticas, serás um super-herói!



Estamos juntos!

Por agora, fica em casa. Estarás a proteger-te a ti e aos outros.
Em breve estaremos juntos outra vez!

