



Quem te avisa teu amigo é!

Controla a tecnologia, antes que ela te controle a ti.

FEV. 23



**Vamos olhar para a
nossa situação com
olhos de ver.**

Somos ou não somos viciados?

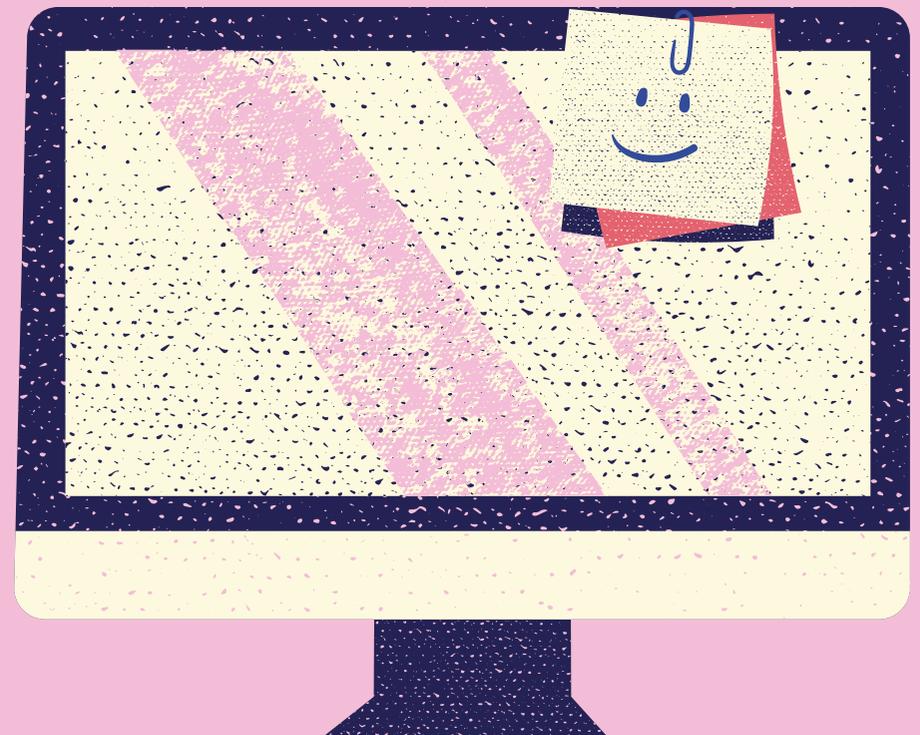
QUIZZ DO VÍCIO

- Gastas muito tempo a pensar nas redes sociais que utilizas ou a planear usá-las?
- Sentes vontade de usar cada vez mais as redes sociais?
- Usas as redes sociais para esquecer problemas pessoais?
- Muitas vezes tentas reduzir o uso das redes sociais sem sucesso?
- Ficas inquieta(o) ou irritada(o) se não puderes usar as redes sociais?
- Usas tanto as redes sociais que já chegou a prejudicar os estudos?
- Estás nas redes sociais mais do que 3 horas por dia?

Se respondeste “Sim” a mais do que 3 perguntas, podes estar a desenvolver um vício pelas redes sociais.

Se descobrimos que somos viciados, o que devemos fazer?

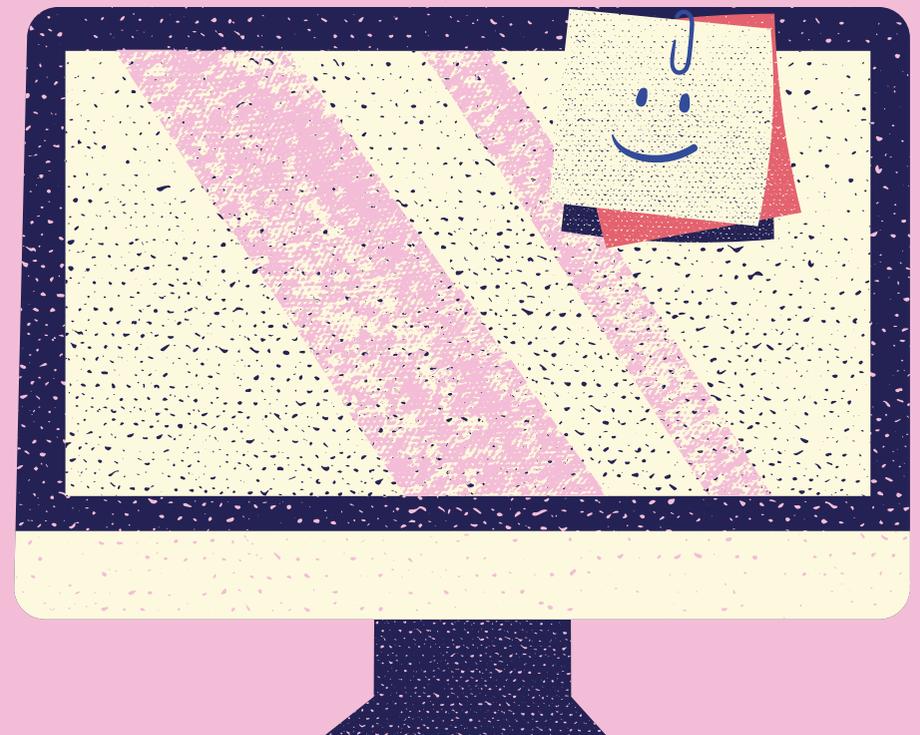
1. Manter-nos assim!
2. Mudar qualquer coisa!
3. Mudar toda a nossa rotina!

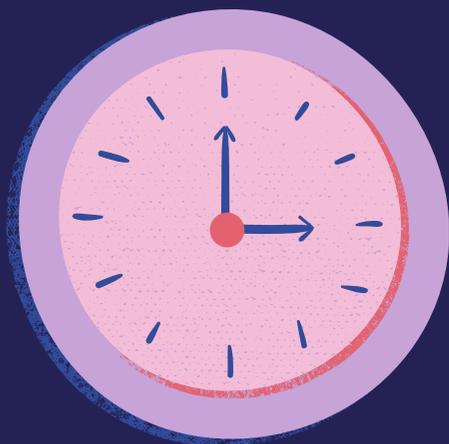


Se descobrimos que somos, o que devemos fazer?

1. Manter-nos assim!
2. Mudar qualquer coisa!
3. Mudar toda a nossa rotina!

**PELO MENOS
MUDAR
QUALQUER
COISA!!!**





1º Passo

GESTÃO DO TEMPO

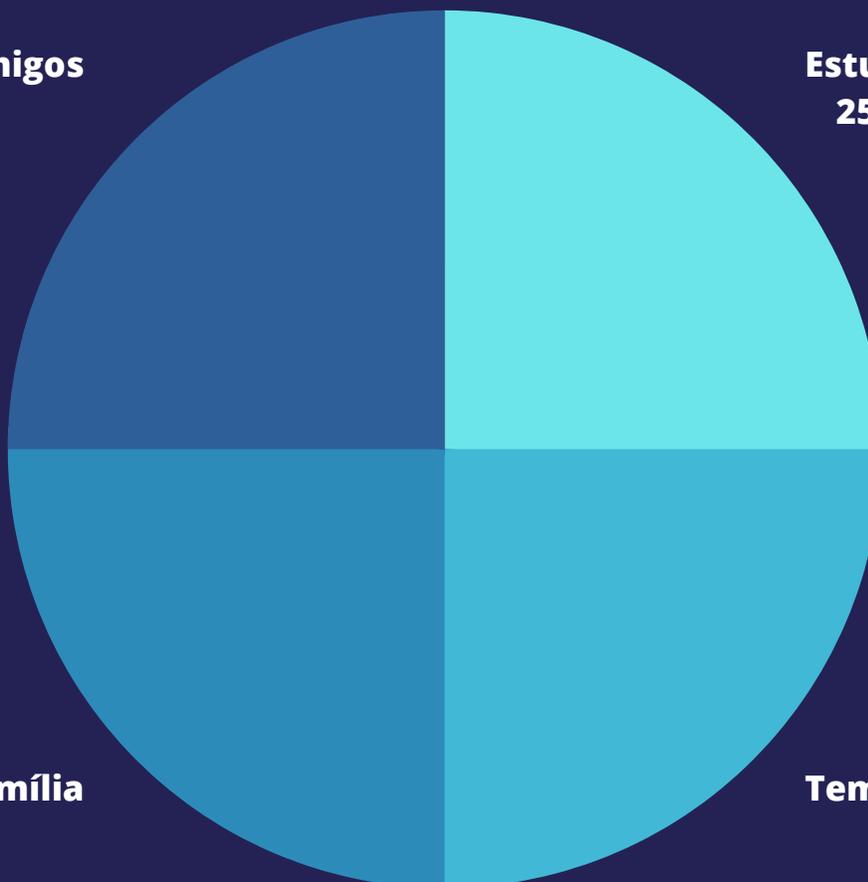
Como dividir as 24h?

Estar com amigos
25%

Estudar
25%

Estar em família
25%

Tempo Livre Individual
25%



2º Passo

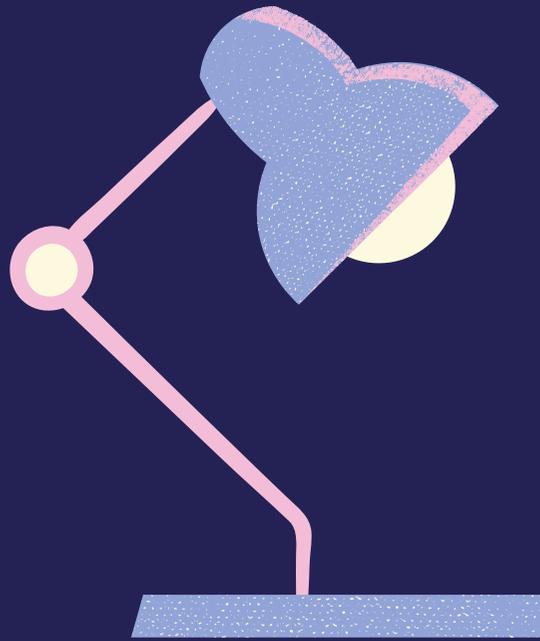
DEFINIR PRIORIDADES

Fazer primeiro o que te custa mais.

Deixa para o fim, os jogos e as conversas com os amigos. Essas serão a recompensa pelo teu esforço.

ERRO: Recompensar antes de nos esforçar.





3º Passo

Conseguir ver o que estamos a alcançar

Faz um esquema da tua produtividade antes e depois de usares estas estratégias.

Quantas horas conseguias estudar?

Deixas alguma coisa por fazer?

***PREENCHE OS QUADROS E
PLANEIA UMA SEMANA
DIFERENTE!***

***VAMOS ENTÃO
ANALISAR!***