**Registro de aprendizagem: Explorar dados de sua vida cotidiana**

**Instruções**Você pode usar este documento como modelo na atividade de registro de aprendizagem: Explorar dados de sua vida cotidiana. Digite suas respostas neste documento e salve-as em seu computador ou no Google Drive.

O recomendado é que você salve todo registro de aprendizagem em uma pasta e adicione a data no nome do arquivo, assim você mantém tudo organizado. Informações importantes como número do curso, título e o nome da atividade já estão inclusos. Assim que tiver concluído seu registro de aprendizagem, você poderá voltar e ler novamente suas respostas em outro momento para entender como suas opiniões sobre diferentes assuntos podem ter mudado no decorrer dos cursos.

Para ter acesso às instruções detalhadas sobre como concluir a atividade, retorne ao Coursera: [Registro de aprendizagem: Explorar dados de sua vida cotidiana](https://www.coursera.org/learn/foundations-data/supplement/RNx3Z/learning-log-explore-data-from-your-daily-life)

|  |  |
| --- | --- |
| **Data:** 06/07/2023 | **Curso/Assunto:** Curso 1: Fundamentos: Dados, dados em todos os lugares |
| **Registro de aprendizagem:** Explorar dados de sua vida cotidiana |
| **Criar uma lista** | Crie uma lista explorando uma área do seu dia a dia e inclua detalhes, como data, hora, custo, quantidade, tamanho, etc.   * 04 de julho, 1h – dormi. * 04 de julho, 9;30 – acordei. * 05 de julho, 0h – dormi. * 05 de julho, 7h – acordei. * 05 de julho, 23h – dormi. |
| **Reflexão:** | Agora, responda cada uma dessas perguntas com duas ou três frases (40 a 60 palavras). |
| **Perguntas e respostas:** | * Você notou alguma tendência em seu comportamento?   *Parece haver uma tendência consistente de dormir por volta da meia-noite e acordar por volta das 7h. No entanto, no dia 4 de julho, houve um atraso no horário de acordar, provavelmente devido a um evento ou circunstância especial.*   * Há fatores que influenciam sua tomada de decisões?   *Tempo é um fator importante que influencia a tomada de decisões em relação ao sono.*   * Você identificou algo que pode influenciar seu comportamento futuro?   *é possível identificar a tendência de ter uma rotina regular de sono, o que pode influenciar o comportamento futuro. Manter uma programação consistente pode levar a um melhor sono, maior produtividade e bem-estar geral.* |