

Programa em
Nome da Vida



CARTILHA ROTINA DE ESTUDOS

ORGANIZAÇÃO:

Voluntários do Programa Em Nome da Vida

2020
GOIÂNIA

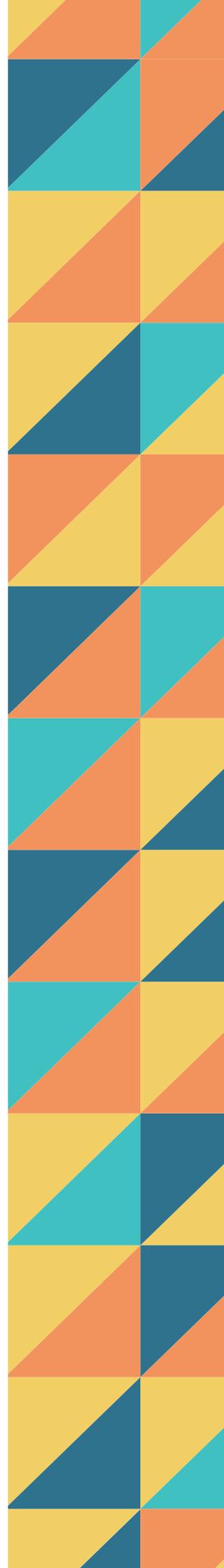


I - QUAL A IMPORTÂNCIA DE SE TER UMA ROTINA DE ESTUDOS?

Ela irá te ajudar na organização do seu tempo, facilitando uma boa concentração e o bom desempenho acadêmico.

Antes de estabelecer uma rotina de estudos, é importante se conhecer!

Ué?! Estudar e fazer atividade não são a mesma coisa?



PRINCIPAIS MOTIVOS PARA SE TER UMA ROTINA DE ESTUDOS

Lidar com dificuldades para organizar o tempo

Necessidade de melhor organizar os estudos

Estar mais motivado para estudar

Qual o seu motivo?

Enfrentar problemas em focar a atenção

Baixo desempenho na universidade

Buscar equilíbrio entre a vida acadêmica e a vida pessoal

II- SE CONHECENDO!

Refleta sobre as seguintes perguntas:

- Qual o melhor momento do dia para estudar?
- Qual o melhor lugar da casa para estudar?
- Quais são as matérias que eu tenho mais dificuldade e maior facilidade?
- Por quanto tempo eu consigo me concentrar nos estudos?



Após responder essas perguntas você pode começar a planejar sua rotina!



DICA:

É importante ser honesto consigo mesmo! Não adianta tentar se enganar. Lembre-se sempre: cada um aprende de um jeito, não existe fórmula mágica!

III - ORA, ORA... ATÉ AS FORMIGAS SE ORGANIZAM!

Um dos elementos que mais facilita o processo ensino-aprendizagem é a organização! Que tal algumas ideias?

- Crie um ambiente favorável e estude sempre no mesmo local;
 - Procure um local tranquilo, sem estímulos que possam tirar sua concentração;
 - É importante que este local seja agradável, com uma boa iluminação e ventilação;
 - Que seja um espaço silencioso;
 - Leve para este local todo material que irá precisar para realizar as atividades, evitando a distração;
- Utilizar o celular ou computador como uma ferramenta de auxílio aos estudos, para pesquisar!
 - Converse com as pessoas que moram com você para te ajudarem, colaborando com seu tempo de estudo. Faça um combinado com elas, para não te interromperem no momento em que você estiver estudando!

Ei! Procure fazer uma pausa a cada 30 a 40 minutos estudados! Levante, beba uma água, estique o corpo!



IV – FATORES QUE AJUDAM NO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

CUIDE DO SONO

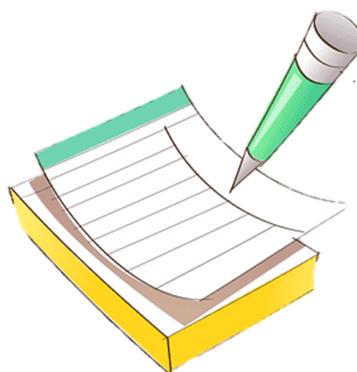
- Tente manter um horário regular de sono;
- Evite ler notícias que lhe deixem preocupado(a) ou ansioso(a) antes de deitar;
- Procure uma música mais tranquila, relaxante e coloque em volume baixo;
- Desative as notificações do celular antes de dormir.

CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

- Não exagere no café, nos refrigerantes, no cigarro e na bebida alcoólica;
- Mantenha horário regular de alimentação;
- Se estiver com mais pessoas em casa, organize um horário para que todos, juntos, façam as refeições e aproveite para ser um momento de partilha de assuntos agradáveis.

CUIDE DO CORPO

- Mantenha o corpo ativo com pequenos exercícios, que sejam adequados à sua idade e condição física;
- Mantenha o cuidado com a higiene pessoal e o zelo com seu corpo.



V – ESTUDAR MUITO É DIFERENTE DE ESTUDAR “DIREITO”

É estranho ler isso, né? Precisamos ter em mente que cada indivíduo funciona e aprende de um jeito, portanto, é necessário tentar várias maneiras de aprender até achar a que funciona melhor para você!

ALGUMAS SUGESTÕES QUE PODEM TE AJUDAR:

- Criar uma lista/cronograma das matérias na noite anterior;
- Criar metas diárias e, ao atingi-las, comemorar fazendo algo que você gosta;
- Intercalar os estudos entre as matérias que você mais gosta e menos gosta, começando sempre pela que você possui menor afinidade.



DICA:

É importante estabelecer metas realistas, acessíveis, sem se prejudicar, pois assim não ficaremos frustrados por não conseguir atingir as metas.



Veja um exemplo:

Esse é Pedro, ele cursa engenharia e não gosta muito da disciplina de português, porém curte bastante cálculo II. Sabendo disso, Pedro sempre começa estudando português primeiro e depois cálculo II. Sabe por quê?

Ao iniciar qualquer atividade o nosso cérebro tende a estar mais concentrado e se eu tiver dificuldade com qualquer matéria eu preciso me esforçar mais para aprendê-la.

VI – ESTUDAR NÃO É FUTEBOL, MAS TEM TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS

EVITE A "CURVA DO ESQUECIMENTO":

- Revise sempre que possível a matéria estudada. Existem pesquisas que apontam que ao revisar, o cérebro retém 80% do conteúdo.

FAÇA CONEXÕES:

- Tente estabelecer relações das matérias com o seu dia-a-dia.

TENTE RELEMBRAR:

- Pela técnica chamada de "recordação ativa": feche os livros e tente recitar o conteúdo, praticando assim a memorização.

SISTEMA LEITNER:

- Crie cartões ou flashcards que irão ajudá-lo na memorização. De um lado do cartão você escreve a pergunta, do outro a resposta. Essa técnica ajuda o acadêmico a aprender o conteúdo que possui menos afinidade através da repetição.

PRATIQUE TÉCNICAS DE LEITURA DINÂMICA:

- Leia o texto por parágrafos e ao chegar no final de cada parágrafo pare e se pergunte: "O que eu entendi?"

SUBLINHE O TEXTO:

- Marque os trechos mais importante do texto.

TESTES PRÁTICOS:

- Procure sempre realizar simulados, eles são fundamentais para verificar o que você aprendeu e o que precisa melhorar. Além disso, ao realizar os testes você pode lidar com situações que podem te afetar em testes reais no futuro, como: o nervosismo, ansiedade, distribuição de tempo de questões, tempo de preenchimento de gabarito, dentre outras coisas.



VII – IMPORTÂNCIA EM BUSCAR AJUDA!

Mesmo em tempos de distanciamento físico, é importante manter contato com as pessoas que são importantes para você, por isso...

Converse com colegas sobre as dificuldades.

Peça ajuda aos professores quando não compreender as atividades.

Peça ajuda quando precisar conversar. Tente falar com alguém que você considera e que se importa com você, seja um familiar, amigo, colega de trabalho, namorado ou namorada, crush, e ou líder religioso.



Caso não consiga entrar em contato com alguém, lembre-se que existem canais que você pode utilizar para pedir ajuda como o CVV 188. Caso precise de ajuda médica urgente, pode sempre contar com o SAMU 192.

NÃO SE APAVORE SE ALGO NÃO DER CERTO, É NORMAL QUE ALGO DÊ ERRADO EM SITUAÇÕES NOVAS.

E talvez você ainda esteja se perguntado: por que precisamos estabelecer uma rotina de estudo nesse momento?

Porque quando voltarmos às aulas presenciais, vai ficar mais fácil para retornarmos as atividades e para evitar que as atividades atrasadas se acumulem. E.. distanciamento social, não é férias!

