

Orientações sobre técnicas de estudos

1. Ambiente:

- O ambiente de estudo deve ser:
- Bem iluminado (a luz natural é a melhor)
- Arejado
- Silencioso
- Mobiliado adequadamente

2. Organização do tempo de estudo:

- Distribuir o número de horas que estuda às vésperas das provas pelos dias de estudo;
- Reservar no mínimo 1 hora de estudo para cada disciplina de acordo com o tempo disponível no turno (algumas técnicas de estudos preveem tempos mais curtos para cada disciplina. Observar a técnica adequada à sua Via de Aprendizagem e Estilo de Aprendizagem);
- Estudar as disciplinas que assistiu aula naquele dia (Aprofundamento Vertical de Aprendizagem)

3. O estudo produtivo:

- Estudar mais a disciplina que tem maior dificuldade
- Distinguir “não gostar do professor” com “não gostar da matéria”
- Não estudar por nota, estudar porque ficará diferente e melhor
- Procurar criar interesse. Uma pessoa inteligente descobre interesse nas tarefas mais enfadonhas
- Não se culpe por não conseguir estudar. Procure orientação.
- Estudar as disciplinas intercalando-as por diferentes áreas. Mudar de método é um descanso mental.
- O papel do professor é orientar. Estudo mesmo é o que se faz por conta própria

4. Horário de estudo

O segredo está em descobrir qual é a forma eficiente de estudar, e não em estudar mais tempo.

- Estabelecer um horário certo para estudar

- Colocar no mapa de estudos todas as atividades que já são habituais e que obedecem a um horário
- Especificar os horários das aulas do colégio
- Reservar no mínimo quatro horas de estudos diários
- Estudar as matérias dadas em aula o mais cedo possível
- Fazer um intervalo de 10 minutos a cada 50 minutos de estudos
- Estudar primeiro as matérias de maior dificuldade
- Não esperar sentir vontade para começar a estudar. Seguir o horário marcado.
- Só terminar de estudar quando esgotar o tempo.

ATENÇÃO!!!

DICAS:

- ❖ É importante adquirir o hábito de estudar sempre no mesmo local e antes de iniciar o estudo providenciar todo o material de que vai necessitar.
- ❖ Fixar o local e as horas em que estuda para obter concentração e criar hábito.
- ❖ Rever, fixar e fazer os exercícios indicados em sala logo após ter assistido à explicação do professor e “dar uma olhada”, mesmo que breve, às vésperas de cada aula.
- ❖ Rastrear a Via Preferencial de Aprendizagem e o Estilo de Aprendizagem.
- ❖ Fazer anotações sobre o que está estudando e grifar os pontos mais importante. Este recurso vai ajudar a fixar a matéria.
- ❖ Utilizar o domingo como dia de descanso, no máximo preencher um horário para leitura.
- ❖ Quando houver cansaço com um tipo de estudo, não insista e mude de matéria ou de atividade. Entediado ninguém aprende nada.
- ❖ Lembre-se: a aprendizagem é lenta. Não queira aprender tudo de uma vez.
- ❖ Reestudar a lição anterior.
- ❖ Consultar anotações.

Não esqueça que quando não se consegue aprender alguma coisa não é por falta de inteligência: é que falta aprender algo que serve de base à nova aprendizagem.

Persevere sempre! Busque seus objetivos!