



ESTRATÉGIAS de ESTUDO Como estudar?

 INSTITUTO FEDERAL
Ceará
Campus Tabuleiro do Norte

TENTE SE CONHECER UM POUCO MELHOR

De quais formas você aprende melhor?

- Escutando;
- Assistindo videoaula;
- Fazendo leitura;
- Sozinho(a);
- Em grupo;
- Quando participo ativamente da aula.
- Outra: _____

Que atividades de aprendizagem você mais gosta?

- Jogos e dinâmicas;
- Exercícios;
- Discussões e debates;
- Apresentações, seminários;
- Escrever textos, resumos;
- Filmes;
- Vídeo aula;
- Fazer provas;
- Aulas expositivas;
- Leituras;
- Trabalho em grupo.
- Outra: _____

ORIENTAÇÕES PARA ESTUDO

- Faça o possível para não faltar às aulas e fique atento às explicações do professor;
- Reúna com antecedência o material que precisará para começar a estudar (lâpis, borracha, caneta, livro, dicionário etc.);
- Participe das aulas e faça perguntas ao professor sempre que tiver dúvidas;
- Quando não entender um assunto, peça ajuda ao seu professor ou a algum colega que tenha entendido.
- Faça anotações enquanto o professor explica algum assunto em sala (mas não precisa anotar tudo o que o professor fala. Tente captar as ideias);
- Estude diariamente (estabeleça um horário) e não estude apenas no período de provas;

- Tente organizar o local que você estuda, para que seja o mais silencioso e adequado possível.
- Procure outras fontes sobre o assunto que o professor trabalhou em sala;
- Conclua as atividades, não deixe nada inacabado;
- Cumpra as atividades com pontualidade;
- Verifique o que errou nas atividades e tente refazer;
- Fale em voz alta e com suas próprias palavras o que aprendeu (como se estivesse ensinando algo para alguém). A "decoreba" é uma estratégia pouco eficiente, decorar não significa que se aprendeu um determinado conteúdo;
- Tente identificar e grifar as ideias importantes de um texto;
- Não fique nas redes sociais ou próximo a TV enquanto estuda;
- Antes de começar uma redação faça uma lista de ideias que considera importantes sobre o tema;
- Relacione o assunto que você está estudando a alguma coisa que você já sabia (escreva a relação entre o conhecimento prévio e o que está sendo estudado no presente);
- Se ficar ansioso, pare um pouco e tente respirar profundamente até se acalmar;
- Não confie apenas em sua memória, anote seus compromissos numa agenda;
- Se enquanto estiver estudando perceber que está se distraindo com facilidade, tente lembrar o objetivo que fez você estudar (Quais as consequências se eu parar o estudo?);
- Quando não entender algo que leu, procure ler novamente. Se necessário, utilize o dicionário;
- Estude mais a disciplina que tem maior dificuldade;

- Intercale o estudo de matérias parecidas. Por exemplo: estude português, depois física, depois geografia, depois matemática, depois história e assim por diante... Estudar física depois de matemática, por exemplo, pode se tornar algo cansativo.
- Procure um médico, o mais rápido possível, caso você tenha algum problema de saúde.

Quatro técnicas para aprender melhor:

a) Explicação:

- autoexplicação: explique para você mesmo o que estudou.
- explicação para terceiros: explique para outra pessoa o que você aprendeu.

b) Sínteses de aulas e de textos:

Faça resumos, fichamentos, esquemas, mapas conceituais. Tente aprender algumas dessas técnicas.

c) Revisão:

Semanalmente, reserve um dia da semana para revisar tudo o que estudou naquele período. Exemplo: sábado.

d) Método Pomodoro:

Dividir o tempo previsto para estudo em pequenos blocos com pausas para descanso. Por exemplo: fracionar duas horas de estudo em quatro blocos de 25 minutos com pausas de cinco minutos para cada bloco.

GERENCIAMENTO DO TEMPO DE ESTUDO

- Primeiramente, deixe claro o que é esperado de você ou o que espera de si mesmo ao final de cada etapa de estudo (ou seja, o seu objetivo). Por exemplo: "O meu objetivo nesta semana para a disciplina de matemática é aprender *potenciação*".
- Organize uma planilha semanal de estudos. Durante a semana, na medida da necessidade, você pode reorganizar a planilha;

- Seja determinado! Não faça outra atividade no horário que reservou para o estudo.

Organização da planilha:

- Preencha todo o horário com suas atividades já estabelecidas e depois observe os horários disponíveis para estudo. Se o tempo não for suficiente, então é o momento de estabelecer prioridades;
- O horário vai permitir a percepção de tempo pessoal;
- Prepare um planejamento realizável;
- Observe o tempo de descanso, deslocamento, lazer e outras atividades.

HORÁRIO DE ESTUDO SEMANAL*

Objetivos de aprendizagem da semana:

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SAB.	DOM.
6h	6h	6h	6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h	20h	20h	20h
21h	21h	21h	21h	21h	21h	21h
22h	22h	22h	22h	22h	22h	22h
23h	23h	23h	23h	23h	23h	23h

* Sugestão de planilha

Dica: A youtuber Débora Aladin apresenta várias estratégias de estudo em seu canal no YouTube.

A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original!
Albert Einstein