



## Dicas para Estudar em Casa

### ✓ **Siga uma rotina**



É importante que você procure seguir uma rotina de estudos para que isso se torne um hábito, estipulando o horário para estudar, preparando-se física (higiene pessoal, alimentação...) e psicologicamente para isso (concentração, foco, disposição).

### ✓ **Defina um local de estudos**



Assim como na escola há locais específicos para a realização dos estudos (salas de aula, biblioteca, laboratórios), em casa também deve ser escolhido um local para estudar. Tal local deve ter boa iluminação, ser arejado, livre de ruídos e interferências externas. Assim, você evitará distrações que tirem o seu foco, tornando o momento de estudos mais produtivo e eficaz.

### ✓ **Separe o material necessário**



Antes de começar a estudar, reúna todo o material de que necessitará (livros, dicionários, apostilas, caderno, lápis, caneta, borracha, apontador, régua, compasso, calculadora etc), pois, desse modo, você evita quebrar o ritmo ou desviar a atenção não tendo a necessidade de levantar e ir buscar alguma dessas coisas.

### ✓ **Faça um cronograma de estudos**



Assim como na escola há a distribuição das disciplinas em horários e dias pré-determinados, faça um horário distribuindo as disciplinas a serem estudadas em casa ao longo da semana. Para facilitar, você pode seguir o horário estabelecido na escola. Mas é fundamental estabelecer esse

cronograma, pois assim nenhuma disciplina ficará esquecida ou em segundo plano, afinal todas têm sua importância.

✓ **Faça apontamentos, resolva exercícios**



É muito importante que você revise os conteúdos lendo-os, fazendo apontamentos, esquemas e resumos e também resolvendo exercícios. Você tanto pode buscar questões novas, como resolver aquelas que já havia resolvido antes. Quanto mais se exercitar, mais afiado estará na matéria.

✓ **Faça conexões**



Nesse momento de isolamento social, manter os laços de amizade com os colegas por meios virtuais é uma saída para minimizar a ansiedade e também para trocar informações, conhecimentos e tirar dúvidas dos conteúdos. Portanto, uma forma de estudar em grupo pode ser através de vídeo chamadas por exemplo. Só não vale, no momento do estudo, desviar a atenção para outros assuntos!

✓ **Use a tecnologia a seu favor**



Como seus professores não estão presentes fisicamente, uma alternativa para obter explicações dos conteúdos, tirar dúvidas, saber de dicas são as vídeo-aulas que na internet são facilmente encontradas. Assista-as, bem como a documentários, faça pesquisas, enfim, explore a tecnologia que tem à mão, usando-a de forma construtiva.

✓ **Leia**



Além de ver vídeo-aulas, resolver exercícios, fazer resumos e apontamentos, faça da leitura sua aliada. E não só a leitura dos livros didáticos. Vá além, leia para se informar e também para se distrair. Peça dicas de leitura a seus professores e/ou colegas. Há vários sites que disponibilizam livros em formato digital gratuitamente.

✓ **Pausa**



É fundamental que você faça pausas entre os momentos de estudo. Assim, se dividir o tempo de estudo em blocos de sessenta minutos, faça uma pausa de dez minutos entre um bloco e outro. Nesse intervalo, levante, tome água, vá ao banheiro, se alongue, respire fundo e **VOLTE A ESTUDAR**.

✓ **Alimente-se, hidrate-se, exercite-se, descansa**



Estudar é essencial, sobretudo no contexto atual, em que você está distante da escola e do acompanhamento dela. Mas, para otimizar a sua prática de estudos em casa, além das dicas já mencionadas, é importante que você se alimente bem, beba bastante água, exercite-se (em casa, também é possível) e tenha um sono tranquilo. Ah! E não se esqueça de lavar as mãos regularmente com água e sabão.

Precisamos ter a mente sã e o corpo também.

*Bons estudos! Em breve, estaremos juntos novamente!*

*E, o mais importante: **FIQUE EM CASA!***