



Colégio

Madre Bárbara

HÁBITOS DE ESTUDOS

ESTE MATERIAL FOI ORGANIZADO PARA OS ANOS INICIAIS, LEMBRANDO QUE, DENTRO DESTA FAIXA ETÁRIA, EXISTEM DIFERENTES NÍVEIS DE DESENVOLVIMENTO E QUE OS MESMOS DEVEM SER CONSIDERADOS.



DICAS IMPORTANTES

Estudar faz parte da rotina das crianças e adolescentes. Atualmente pesquisas apontam que existem métodos corretos de estudar, que otimizam a atenção, a memória, o processamento da informação, dentre outros processos cognitivos. Cada um tem um ritmo diferente e maneiras diferentes de assimilar os conteúdos e fixar estudos. Para tanto, é importante construir um roteiro considerando o que é preciso saber e/ou fazer para estudar produtivamente. Diante disso, o Serviço de Orientação Educacional traz algumas dicas:

IMPORTANTE

A PRINCÍPIO, A CRIANÇA TERÁ DE SER LEMBRADA DA HORA DA LIÇÃO. COM O TEMPO ELA TOMARÁ A INICIATIVA DE FAZER OS DEVERES NO HORÁRIO MARCADO. AUMENTE GRADATIVAMENTE O TEMPO PREVISTO NA ROTINA, DE ACORDO COM O GRAU DE DIFICULDADE DA LIÇÃO



VOCÊ PRECISA ESTUDAR TODOS OS DIAS PARA CONSEGUIR MANTER O HÁBITO DE ESTUDAR, POR ISSO A RECOMENDAÇÃO É QUE ORGANIZE A ROTINA CONSTRUINDO UM QUADRO SEMANAL COM OS HORÁRIOS DAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES E DA LIÇÃO DE CASA

EXERCÍCIOS

ATIVIDADE FÍSICA É FUNDAMENTAL, SEJA QUAL FOR, SERÁ VALIOSA A CONTRIBUIÇÃO PARA SEU BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL E AUMENTARÁ SUA PRODUTIVIDADE;



É IMPORTANTE GARANTIR QUE NA ROTINA DA CRIANÇA HAJA TEMPO PARA BRINCAR, SE ALIMENTAR DE FORMA ADEQUADA E DORMIR AS HORAS NECESSÁRIAS PARA SEU DESCANSO. O HORÁRIO DE SONO É FUNDAMENTAL SER SEGUIDO, CRIANÇAS NÃO DEVEM IR DORMIR MUITO TARDE.

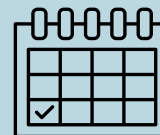
AMBIENTE

DEFINA UM LOCAL CALMO, SEM INTERVENÇÕES E SEM MUITOS ESTÍMULOS POR PERTO (ELETRÔNICOS, LIVROS, REVISTAS, ENCARTES, PROPAGANDAS, JOGOS, ETC..).



HORÁRIOS: SEUS HORÁRIOS DEVERÃO SER OS MESMOS EM SUA ROTINA, EVITE TROCAR A HORA QUE COMEÇA SEUS ESTUDOS.

ORGANIZE UM MURAL COM UM CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM SEU ESPAÇO DE ESTUDOS.



ANTES DOS ESTUDOS

TOMAR BANHO ANTES DE SUA SESSÃO DE ESTUDOS. É BOM PARA RELAXAR E DEIXAR VOCÊ PREPARADO PARA ESTUDAR.



FAZER UMA ATIVIDADE FÍSICA TAMBÉM É EXCELENTE.



TOMAR ÁGUA. PARECE BEM SIMPLES NÉ? MAS AO TOMAR ÁGUA VOCÊ SE REFRESCA E HIDRATA SEU CORPO, MANTENHA O HÁBITO, ANTES E DURANTE OS ESTUDOS;



ESCUTAR UMA MÚSICA ANIMADA DEIXA SEU CÉREBRO EM ALERTA E PRONTO PARA APRENDER.

ROTEIRO DE ESTUDOS



DIA DA SEMANA

- Estabeleça um horário e tempo de estudos, lembrando de intervalos para descanso e refeições;

O QUE FAZER

- Listar prioridades (tarefas para entregar, estudos para avaliações, materiais para levar às aulas, apresentações, momento de leitura diária);

MONITORAMENTO

- Atividades cumpridas;
- Dificuldades encontradas;
- Material de apoio que necessitou;

IMPORTANTE

- Registrar dúvidas para encaminhar ao professor, que encontraram no desenvolvimento do estudo;
- As atividades são uma oportunidade para a FAMÍLIA acompanhar a aprendizagem da criança, trocar experiências que contribuirão para seu desenvolvimento, incentivar a responsabilidade e valorizar o empenho dela;
- Utilizem as ferramentas aprendidas nas aulas do OLEM para revisar os conteúdos estudados.;
- Estimule-os a criar resumos de partes importantes de livros, depois cole no mural de estudos de seu quarto;
- Durante uma sessão de estudo deixe o celular gravando enquanto lê um conteúdo ou explica para si mesmo algo que entendeu (parece coisa de doido, mas funciona que é uma beleza!);
- O momento da correção das atividades serão sempre disponibilizadas pelas professoras e é uma situação de aprendizagem que pode permitir ao aluno observar diferentes formas de resolver uma mesma situação.

Definindo Recompensas...

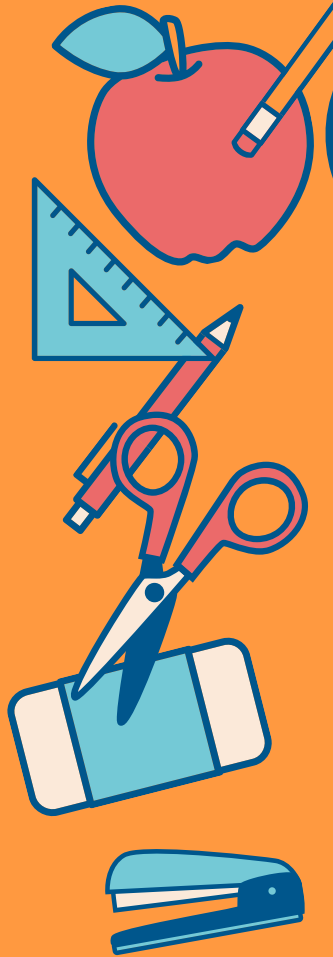
“A maior recompensa para o trabalho do homem não é o que ele ganha com isso, mas o que ele se torna com isso. ”

(John Ruskin)



Você vai definir o estímulo que ligará toda a rotina. Uma recompensa é o que faz o hábito ser o que é. O cérebro identifica como hábito tudo o que ele considera como recompensa, só que nós sabemos que algumas possuem efeitos bem diferentes em um organismo. O que você vai fazer é manipular a recompensa, de forma que o cérebro da criança acredite ser um hábito que vale a pena ser guardado e entrar em ação todos os dias.

Iremos te apresentar alguns exemplos de recompensas e de que maneira você pode utilizá-las para o deleite pós-estudos.



Cineminha? Sim, uma sessão cineminha em casa com pipoca, que tal?

1 pedaço de alguma guloseima: Essa aqui é perigosa pois pode te fazer ganhar uns quilos extras. Mas um pouco de doce não faz mal a ninguém, podem fazer um brigadeiro em família!

Dormir? Sim, muitas pessoas adoram uma boa soneca, e pode também fazer disso sua recompensa. Terminou de estudar, então só dormir e descansar;

1 hora de Vídeo Game: Ele gosta de jogos? Então sua recompensa pode ser 1 hora de vídeo game ou até mais dependendo do seu tempo, só não exagere.

Brincadeiras em família: Fazer barraca no quarto, contar histórias com lanternas.

Navegar na Internet: Quando terminar o horário de estudos, descanso, pode se dar de presente 1 hora de acesso à internet livre e sem remorso de estar trocando os estudos pela internet. Apenas monitore os acessos!





APROVEITE A RECOMPENSA COM AS CRIANÇAS, DESFRUTE AO MÁXIMO, SINTA A ALEGRIA E FELICIDADE DE CONCLUÍREM SUA META DIÁRIA. E LEMBRE-SE: QUANTO MAIS EMOCIONAL FOR A RECOMPENSA, MELHOR SE FIXARÁ O HÁBITO!

**“REPETIR PARA
APRENDER, CRIAR PARA RENOVAR.”**
(EZRA POUND)

ÓTIMO ESTUDO A TODOS!

SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL



Colégio

Madre Bárbara