



Colégio

Madre Bárbara

HÁBITOS DE ESTUDOS

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



DICAS IMPORTANTES

Estudar faz parte da rotina dos 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

É IMPORTANTE COMEÇAR DEVAGAR, NÃO ADIANTA VOCÊ QUERER SE APRESSAR. COMEÇAR UM HÁBITO EXIGE TEMPO, E PARA ISSO É PRECISO PACIÊNCIA;



VOCÊ PRECISA ESTUDAR TODOS OS DIAS PARA CONSEGUIR MANTER O HÁBITO DE ESTUDAR, POR ISSO A RECOMENDAÇÃO É QUE VOCÊ COMECE COM UMA SESSÃO DE ESTUDOS DE APENAS 40 MINUTOS. VÁ AUMENTANDO 15 MINUTOS DE ESTUDO POR DIA, ATÉ ATINGIR SUA META. DE 3 A 4 HORAS É SUFICIENTE.

EXERCÍCIOS

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



OUTROS

2 EXERCÍCIOS SÃO ESSENCIAIS: TODAS AS NOITES ANTES DE DORMIR PENSE EM SEUS OBJETIVOS. AO ACORDAR, A PRIMEIRA COISA QUE VOCÊ VAI FAZER É MENTALIZAR SEU OBJETIVO E VISUALIZAR SEU DIA DE ESTUDOS E LEMBRAR-SE DO SEU HORÁRIO DE ESTUDOS E QUE VOCÊ ESTARÁ PRONTO PARA ESTUDAR E ENTUSIASMADO POR ESTAR SEGUINDO SEU SONHO.

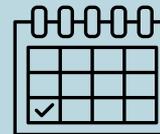
AMBIENTE

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, disciplinas com avaliações próximas, trabalhos para entregar, reuniões);

MONITORAMENTO

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

IMPORTANTE

- Lembretes de sites, aplicativos, vídeos sugeridos pelos professores ou colegas;
- Registrar dúvidas para encaminhar ao professor, que encontrou no desenvolvimento do estudo;
- Sempre ao final de uma sessão de estudos, crie um questionário de perguntas. Seja criativo, crie perguntas abertas e também de múltipla escolha. Deixe esses exercícios prontos e no outro dia quando você for estudar, responda-os. Isso vai ser útil para você se envolver mais com os estudos e também para revisar o conteúdo do dia anterior;
- Crie infográficos dos conteúdos que você está estudando com ferramentas que estão disponíveis na internet ou em aplicativos;
- Crie citações de partes importantes de livros, depois cole em seu mural de estudos;
- Se você tem facilidade com desenho, pode fazer seus infográficos ou quadros de citações a mão mesmo, mas se prefere sites ou aplicativos, não faz diferença, o que importa é ter os registros de forma organizada para sua compreensão;
- Durante uma sessão de estudo deixe seu celular gravando enquanto lê um conteúdo ou explica para si mesmo algo que entendeu (parece coisa de doido, mas funciona que é uma beleza!).

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 sua 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 sua própria recompensa, de forma que seu cérebro 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 seu deleite pós-estudos.



- **1 hora de Vídeo Game.** Você gosta de jogos? Então sua recompensa pode ser 1 hora de vídeo game ou até mais dependendo do seu tempo, só não exagere.
- **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, então se você é dos amantes de doces, recompense-se com sua guloseima favorita após estudar.
- **Filmes ou séries.** Se você é dos fãs de séries ou filmes essa pode ser sua recompensa. Um episódio de seriado ou um filme são ótimos atrativos.
- **Dormir?** Sim, muitas pessoas adoram uma boa soneca, e você pode também fazer disso sua recompensa. Terminou de estudar, então só dormir e descansar, só se lembre de fazer a mentalização antes de dormir.
- **Navegar na Internet.** Quando você terminar de estudar pode se dar de presente 1 hora de acesso à internet livre e sem remorso de estar trocando os estudos pela internet. Aproveite sua recompensa e navegue na internet tranquilamente, só cuide para não exagerrar.





AO APROVEITAR SUA RECOMPENSA DESFRUTE AO MÁXIMO, SINTA A ALEGRIA E FELICIDADE DE TERMINAR SUA META DIÁRIA E FIQUE TRANQUILO. QUANTO MAIS EMOCIONAL FOR SUA RECOMPENSA, MELHOR SE FIXARÁ SEU HÁBITO!

**A NOSSA VIDA É REGULADA PELOS HÁBITOS,
SÃO POUCAS PESSOAS
QUE A CADA DIA TEM UMA ROTINA DIFERENTE,
POR ISSO USAR A FORÇA DESSES HÁBITOS
É ÓTIMO PARA AUMENTAR
SEU DESEMPENHO COMO ESTUDANTE.
SE VOCÊ APLICAR TUDO CORRETAMENTE,
SERÁ UM ESTUDANTE PREPARADO!**

ÓTIMO ESTUDO À TODOS!

SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL



Colégio

Madre Bárbara