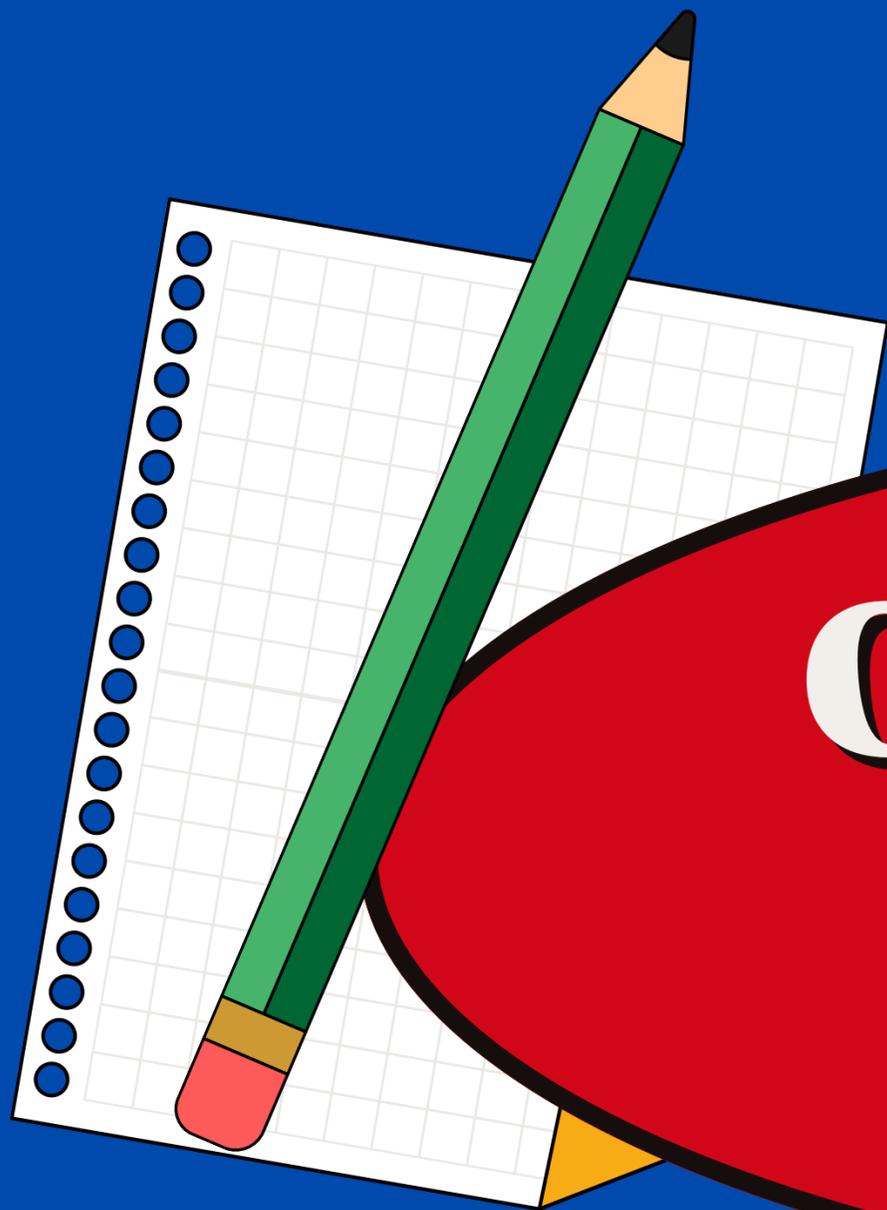


SEÇÃO PSICOPEDAGÓGICA

ORIENTAÇÕES DE ESTUDO





VAMOS NOS PLANEJAR!



ORIENTAÇÕES:

Para quem está estudando, organizar seu tempo é fundamental para conseguir conciliar suas atividades dentro e fora da escola, ler todos os textos e materiais disponibilizados pelos professores, além de realizar as atividades, trabalhos e se preparar para as provas.

São muitas as tarefas e por isso, você precisará de total organização nessa etapa.

Veja agora quais são os primeiros passos a serem dados para ter uma rotina de estudos.

Crie uma rotina de estudos, não deixe para estudar somente na semana das provas!

COMO ESTUDAR?

1. Fique longe das distrações:

Deixe o celular e a televisão distantes, além tudo que possa tirar sua atenção. Você precisa de foco total no momento que destinar aos estudos.



2. Escolha um local para estudar:

Procure um local em que você se sinta confortável e que tenha o menor número de interrupções.



3. Calcule o seu tempo disponível:

É preciso saber, ao certo, quantas horas do seu dia estão disponíveis para estudar, para que você consiga se organizar.



4. Elabore uma lista diária de tarefas:

Separe as atividades que precisam realizar por dia juntamente com as disciplinas que você vai estudar. Não esqueça de estabelecer prioridades!



5. Programe os intervalos de estudo:

Estudar por longas horas pode acabar se tornando algo muito improdutivo. Chega um momento que tanto o corpo quanto a mente ficam cansados e, nessa hora, o fundamental é relaxar.

6. Cronograma de estudo:

Depois de preparar tudo para ter a sua rotina organizada, é hora de montar o cronograma de estudos baseado em seus horários disponíveis e nas tarefas que precisam ser realizadas a cada dia.



TÉCNICAS DE ESTUDO:

As técnicas de estudo ajudam a melhorar os resultados acadêmicos e auxiliam para que você aprenda.

Caso você tenha dificuldade para estudar, busque sempre auxílio de um colega de turma, seu canga ou alguém que possa lhe auxiliar, por exemplo um parente ou amigo.

Cada aluno tem suas características individuais, que variam desde sua personalidade até sua facilidade ou dificuldade de aprendizagem. Lembre-se um tem mais facilidade em aprender matemática outro em arte e está tudo bem. Cada um tem um tempo para aprender algo.

Você pode demorar um pouquinho mais que o seu colega de turma, mas você vai conseguir.

A seguir serão apresentadas algumas técnicas para você conseguir estudar melhor.

CRONOGRAMA DE ESTUDO

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Caro aluno, siga as dicas abaixo:

Faça um quadro igual ao modelo apresentado, com seus horários já estabelecidos, desde a hora que você acorda até a hora de dormir.

Não esqueça de incluir no plano todas as atividades realizadas durante a semana (esporte, cursos, refeições, médico entre outros).

Assuma o compromisso de criar hábito de estudo, invista em você!!!

TÉCNICA DE LEITURA

A LEITURA

Para ser assimilado, um texto deve ser lido com antecedência. Para isso, são propostas dois tipos de leitura: a exploratória e a compreensiva, esta primeira é rápida, após é feita a leitura compreensiva.

Dessa forma, a compreensão do texto será mais fácil.

SUBLINHAR

O ideal é que, depois de realizar o passo anterior de leitura, se identifique mentalmente a ideia principal e se responda à seguinte pergunta: o que esse texto quis nos dizer?

Partindo dessa pergunta, você pode sublinhar o mais importante do texto ou parágrafo para uma melhor compreensão .

FAZER ANOTAÇÕES

Essa etapa consiste em escrever uma interpretação sua sobre o sublinhado, não copie do texto. Dessa forma, você pode perceber o que entendeu.

É importante respeitar os termos particulares que não podem ser substituídos. Por exemplo: se o texto é sobre um acontecimento histórico, as datas precisam entrar no resumo.

MAPAS MENTAIS

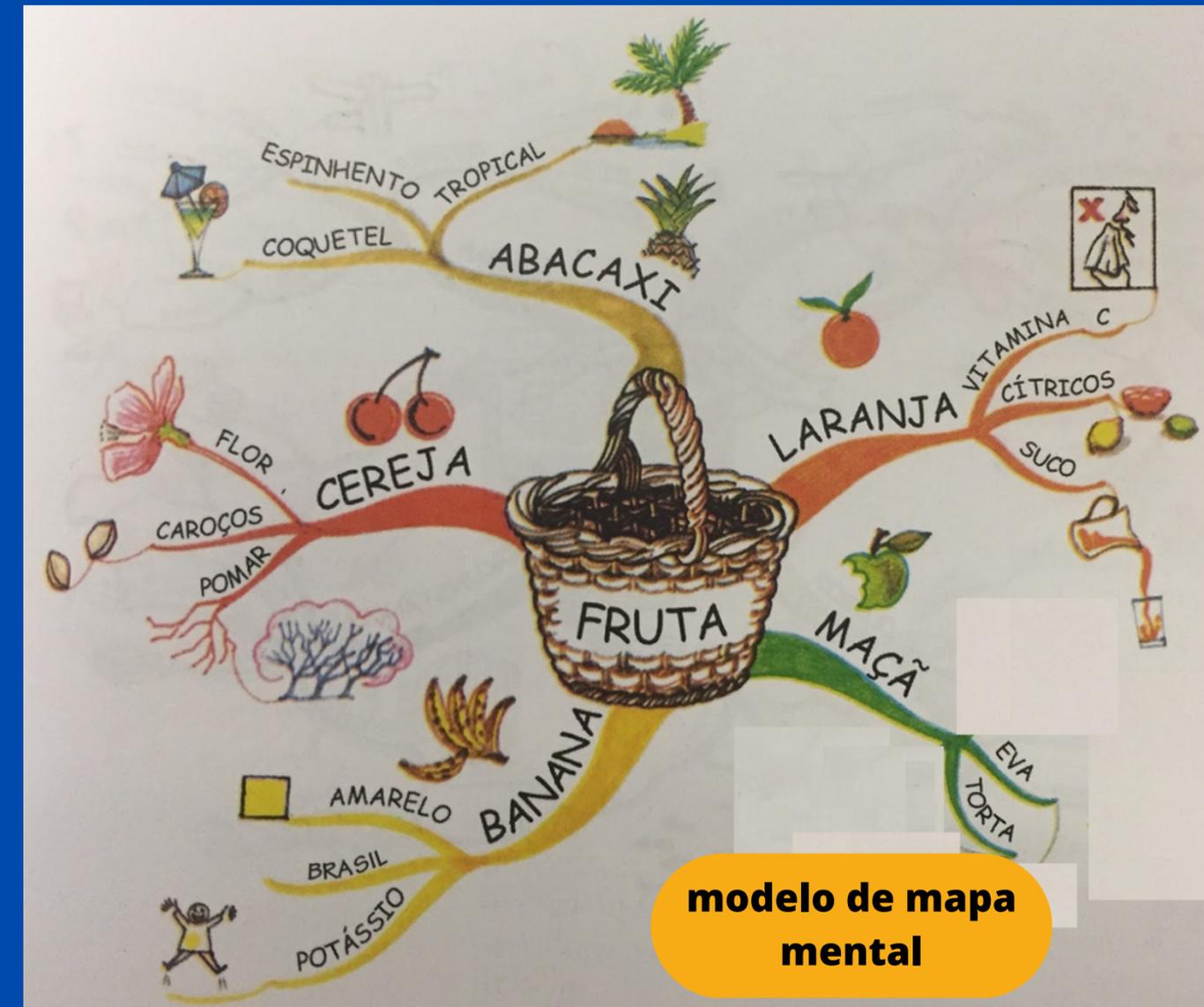
Um mapa mental é uma espécie de árvore genealógica dos pensamentos, onde o tronco é a ideia central e os galhos seriam as informações ligadas a ela.

O Mapa mental sempre começa a ser desenhado pelo elemento central, você sempre deve começar pelo meio da folha, onde vai o assunto principal.

Depois de definir o elemento central você cria ramos, portanto começa de um tópico geral e cria outros subtópicos e assim um vai criando o outro, até onde sentir necessidade.

Outra coisa fundamental nos mapas mentais é o uso das palavras-chaves, quando cria seus ramos o ideal é utilizar uma palavra-chave para ele, assim o mapa fica mais resumido e te ajuda a ter uma visão geral do mapa mental.

Você pode por exemplo criar um ramo de uma cor, e cada novo segmento desse ramo seguir essa cor e quando for criar outro ramo com outro assunto você utiliza outra cor.



modelo de mapa mental

VÍDEOAULA

Dicas para estudar por videoaula do jeito certo!

Preste atenção na videoaula para evitar pausar e voltar o vídeo.

Assista à videoaula em tela cheia.

Use um fone de ouvido para aumentar sua atenção na aula.

Anote as informações, porém não copie tudo, procure sintetizar a aula usando suas palavras.

Divida sua videoaula em duas ou três partes. Vamos ao exemplo, se a sua aula tem 30 minutos faça dois blocos de 15 minutos. Se ela tem 1 hora faça 3 blocos de 20 minutos.

Não pause a aula em vídeo até terminar o primeiro bloco.

Ao terminar o primeiro bloco do vídeo revise suas anotações, releia e caso tenha alguma dúvida, volte a aula.



COMO FAZER RESUMO?

É necessário fazermos atentamente uma leitura do texto para que possamos entender sobre a mensagem ou seja, o assunto que ele nos transmite.

Em seguida, repetirmos esta tarefa, pois somente de um modo detalhado é que conseguiremos entender o significado do texto. Busque os conceitos mais importantes e os pontos fundamentais do texto. Organizando as ideias principais.

É o momento de começarmos a produzir o resumo, retirando as ideias centrais e distribuindo-as através dos parágrafos, onde o final do texto deverá fechar todas as suas ideias levantadas anteriormente.

Escreva o resumo com as suas palavras. Lembre-se, não adianta copiar trechos do texto, porque você não estará absorvendo o que esta sendo passado. Quando escreve você força a explicar o que foi entendido, ajudando a fixar o conteúdo.



FAZER EXERCÍCIOS

Refaça os exercícios que já foram feitos em sala de aula. Se possível, faça um questionário de toda a matéria antes das prova.



AUTOEXPLICAÇÃO

Ela funciona com a pessoa lendo sobre determinado assunto e explicando-o com suas próprias palavras.

O processo pode ser feito diante de um espelho para si mesmo ou para outra pessoa.

Além de melhorar a compreensão dos conteúdos, a autoexplicação ajuda a promover habilidades de comunicação e oratória.

**Lembre-se, cada um tem um tempo
diferente de aprendizado.
Você consegue, acredite em você!**



BONS ESTUDOS!