

Comece a estudar já!



Tárcia Beatriz - pedagoga
CSP/IFSP-SOR

Este guia reúne dicas de estudos elaboradas para você poder ter autonomia no seu processo de aprendizagem.

As dicas foram publicadas no perfil do Instagram do IFSP Sorocaba (@ifspSorocaba). Lá há também vídeos que complementam e aprofundam cada dica.

A ideia é que você possa estudar de onde estiver, com as ferramentas que você tem a mão. Muitas vezes, não conseguimos ter um tempo de estudos de qualidade por simples falta de organização ou por não sabermos por onde começar. O guia aqui vai te ajudar com estas questões.

É importante que, antes de dizer que não é capaz e não achar possível aplicar as propostas, você tente! Experimente, siga exatamente o que o texto propõe, para aí sim você poder afirmar se a técnica é possível ou não!

Na Coordenadoria Sociopedagógica estamos à disposição para seus feedbacks, dúvidas e esclarecimentos! Aguardamos seu contato.
Nos vemos em breve!

*Tárcia Beatriz - pedagoga CSP/IFSP-SOR
maio/2020*

Dica 1: Organize o local!

De nada adianta começar a estudar num local sujo e desorganizado. Não importa se é a sua cama ou uma mesa, se você usa o computador, o caderno ou os dois... um local organizado e limpo evita incômodos, distrações e te ajuda a focar no que interessa! Assim, sem ter que procurar uma caneta perdida e ficar espirrando por causa da poeira, seus estudos rendem muito mais!



Dica 2: Retire as distrações!

Para focar nos estudos você precisa se prevenir de distrações... sabe quando você pega o celular pra olhar a hora e fica 20 minutos olhando tudo, menos a hora? Pois é. Antes de estudar, se for usar o computador, feche todas as abas da internet e deixe só o que você está usando no momento. Silencie o celular e, de preferência, deixe-o fora do seu campo de visão. Se gosta de ouvir música enquanto estuda, prefira as de línguas estrangeiras que você não conhece ou as instrumentais, para resistir à vontade de cantar junto! Para não ser interrompido, avise as pessoas da sua casa e seus relacionamentos mais próximos para não te chamarem, por uma quantidade x de tempo pois você estará estudando... uma vez interrompidos os estudos, para retomar é mais difícil...

2

ESTUDA IFSor

Retire as distrações



Feche abas do computador



Silencie o celular



Avise que estudará por x quantidade de tempo para não ser interrompido/a



Prefira músicas instrumentais



Dica 3 : Cronograma!

Não adianta você dizer que irá estudar até cansar, que não tem hora para parar, pois isso não é produtivo! Invés disso, siga esses passos:

1. Estabeleça um tempo total (e cuidado para não ser muito curto ou muito longo!).
2. Selecione os conteúdos que irá estudar e divida neste tempo.
3. Considere nesse tempo que você irá: ler, assistir, exercitar, revisar e corrigir! Enfim, estude de diversas formas, não fique somente lendo ou assistindo vídeo-aulas, pois, sem fazer exercícios, você não colocará em prática o que está aprendendo!
4. A cada meta cumprida, tire um tempo para se dar uma recompensa - você merece!

3

ESTUDA IFSor

Estabeleça um cronograma



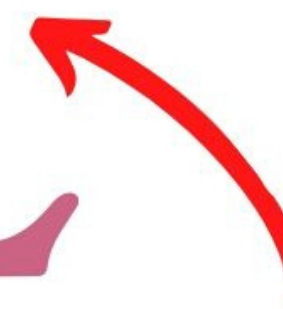
Determine o tempo total



Selecione os conteúdos



Dê a si mesma/a pequenas recompensas a cada etapa cumprida



Divida o tempo, considerando revisões, exercícios e correções



Dica 4: Cronograma de 2 horas de estudo

Se bem aproveitado, o tempo pode ser usado a seu favor! A cada 25 minutos, tire 5 minutos de descanso, se alongando, comendo ou bebendo algo. Planeje de modo que você possa estudar o conteúdo, fazer exercícios, correções e tirar dúvidas, para que "passe a limpo" tudo sobre o que está estudando e, no próximo bloco de 2 horas, possa partir para algo diferente ou mais avançado.



Dica 5: Anote!

Anotar não é copiar! Anotar é uma forma de ter, posteriormente, o principal de cada conteúdo. Isso facilita muito para consultas em exercícios, redação de respostas, estudo para avaliações. Então, faça anotações enquanto lê ou assiste um vídeo, isso ajuda sua mente a manter a atenção e não divagar. Use cores para destacar conceitos diferentes e importantes. Copie conceitos-chave para retomar depois. Se você fizer resumos com suas próprias palavras, muito melhor, pois estará elaborando o que aprendeu e terá à mão o conteúdo necessário para consulta de forma simples e de ágil entendimento.



Dica 6: Técnicas de estudo

1. Resumos: resumir conteúdos com palavras e conceitos-chave, fórmulas e ideias principais é uma boa técnica para estudar depois, pois você não precisa pegar todos os livros e vídeos, somente o seu resumo para consultar.
2. Mapas mentais: os mapas mentais conectam ideias e conceitos, você consegue visualizar todo o conteúdo sem ler um texto dissertativo; faça também para poder resgatar depois o que já foi estudado sem precisar voltar às fontes originais. Use cores para destacar e diferenciar, além de símbolos e desenhos.
3. Explicar: essa é uma ótima técnica pra você ver o que entendeu... quando você explica, você elabora o conhecimento para poder falar, e isso é ótimo para fixar! Você pode fazer isso para o espelho ou para alguém - o que é mais desafiador pois, a pessoa pode te fazer perguntas, o que vai te colocar para refletir e buscar as respostas - na sua mente ou nos seus materiais! E isso é muito bom, pois aí que você percebe que os estudos estão tendo resultados! Se explicar para alguém que não conhece o assunto, melhor ainda, pois terá de contextualizar as informações pra pessoa e utilizar as palavras adequadas.



4. Lembretes: uma maneira bem divertida de lembrar conceitos e fórmulas é colocá-los onde você olha sempre: no espelho, na geladeira, na agenda, na cabeceira da sua cama... escreva em pequenos papéis e olhe sempre, leia, relembre. Quando perceber que fixou a informação, troque por um lembrete diferente.

5. Revisões: não deixe de revisar o que aprendeu, preferencialmente antes de começar algo novo, para melhor fixação. Se você fizer pequenas revisões sempre, não terá uma carga grande de conhecimentos para revisar de uma vez, e a fixação será mais simples e rápida.



Curtiu as dicas?

Comece a experimentar já!

Não procrastine! Priorize o seu
aprendizado e se organize!
Vai valer a pena!

