



SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL
Material de apoio para Hábitos de Estudos
VAMOS ESTUDAR?
ESTUDAR É APLICAR A INTELIGÊNCIA PARA APRENDER

Podemos estudar através de livros, cadernos, apostilas, vídeos e também observando diversas situações na vida e aprendendo com elas. No estudo de conteúdos apresentados pela escola, observamos que às vezes o aluno não vai bem aos estudos porque não sabe estudar ou tem dificuldade para se organizar com as atividades escolares. Portanto, aperfeiçoe seus hábitos de estudo, tenha força de vontade e disciplina. Ninguém poderá aprender por você! Esse compromisso é seu!

PENSE NOS MOTIVOS QUE VOCÊ TEM PARA ESTUDAR:

- | | | |
|---|---|---|
| - Para progredir na vida. | - Para tornar-se bem sucedido. | - Para se comunicar bem com as pessoas. |
| - Para aprender um assunto. | - Para desenvolver um pensamento crítico. | - Para obter bons resultados em provas e concursos. |
| - Para ter melhores oportunidades no mercado de trabalho. | - Para desenvolver o poder de escolha e tomada de decisões. | |
- Entre inúmeros outros motivos para estudar, pois estudar é evoluir a cada dia!

ESTABELEÇA UM HORÁRIO SEMANAL PARA ESTUDAR:

1. Verifique os horários que você tem para estudar (exclua horários de rotina: alimentação, higiene, etc.).
2. Descubra o horário em que você consegue se concentrar melhor. Evite estudar após as refeições.
3. Estabeleça um tempo para estudar, sem distrações (por exemplo: estude 30 minutos e faça um intervalo de 5 minutos).
4. Faça seu horário semanal: um quadro com as horas escolhidas por você e com as matérias a serem estudadas. Você pode seguir também o seu horário escolar.
5. Depois de alguns dias ou semanas, faça uma avaliação do seu horário semanal. Verifique se você está conseguindo segui-lo. Veja se é necessário alterar alguma coisa. Caso esteja correto, fixe-o no seu local de estudos.
6. Estude todos os dias. É mais produtivo estudar pouco diariamente do que estudar muito tempo de vez em quando.
7. Aproveite para estudar os assuntos enquanto você ainda lembra as explicações dadas em sala de aula. Não deixe acumular matéria e evite estudar desesperadamente todos os assuntos um dia antes da prova.
8. Lembre-se que você deve estudar para saber o assunto e não somente para fazer provas.

COMO ESTUDAR?

1. **ATENÇÃO E REFLEXÃO:** O estudo exige atenção, concentração, análise crítica e pensamento reflexivo para obter a compreensão. Exige também força de vontade e esforço de quem quer aprender. Sempre ao estudar qualquer matéria esforce-se para manter sua atenção concentrada sobre o assunto. Reflita sobre ele.
2. **LEITURA:** A LEITURA É FUNDAMENTAL PARA UM ESTUDO EFICIENTE. De um modo geral a leitura exige concentração mental, esforço para compreender e memorizar.

LEITURA DE TEXTOS

1. Leia silenciosamente e com atenção o texto do início ao fim para ter uma ideia geral do conteúdo. Sublinhe as palavras desconhecidas e imediatamente pesquise no dicionário ou na internet.
2. Observe títulos, tabelas, gráficos, ilustrações.
3. Questione-se sobre o assunto e sobre os objetivos pretendidos.
4. Leia novamente sublinhando as definições, conceitos e ideias principais.
5. Capte e retenha o essencial do texto.
6. Tire suas próprias conclusões.



LEITURA DE LIVROS

1. Estabeleça suas metas com relação à leitura proposta e determine um tempo limite para terminar a leitura do livro.
2. Faça uma pré-leitura: observe a capa, o sumário, o índice, as ilustrações, títulos e subtítulos.
3. Leia prefácio e introdução - eles apresentam o livro e os motivos do autor para escrever o livro.
4. Leia o glossário do livro.
5. Comece a leitura do livro sempre analisando cada capítulo em relação ao todo da obra situando-o no índice.
6. Faça anotações das partes importantes e tire suas conclusões.
7. Comente com amigos os livros que você leu e gostou, falar sobre a leitura feita, ajudará a fixar na memória o que você leu.

3. MEMORIZAÇÃO

MEMORIZAR É RETER, GUARDAR, CONSERVAR E LEMBRAR.

As pessoas têm diferentes tipos de memória:

- ✓ Visual - facilidade em lembrar imagens daquilo que vê.
- ✓ Auditiva - facilidade em lembrar o que ouve.
- ✓ Motora - facilidade de lembrar o que escreve.

Descubra o seu modo de estudar: Se é vendo, ouvindo, escrevendo, resumindo...
Lembre-se que você pode e deve desenvolver todos os tipos de memória já descritos.

Para facilitar a memorização:

1. Leia mentalmente
2. Releia em voz alta
3. Concentre-se em aspectos específicos
4. Repita em voz alta os pontos principais.

4. AS PROVAS

- ANTES

1. Verifique e examine o que deve ser estudado e o que deve ser apenas recapitulado. Quais assuntos você sabe? Quais assuntos você não sabe e merecem mais atenção?
2. Planeje a recapitulação dos assuntos que já devem ter sido estudados após as aulas.
3. Evite estudar desesperadamente todo o assunto um dia antes da prova.

- DURANTE

1. Leia atentamente os itens e pense antes de escrever.
2. Faça a prova com bastante tranquilidade e atenção **PORQUE VOCÊ ESTUDOU, VOCÊ SABE** e vai fazer uma **BOA PROVA**.
3. Procure fazer a prova com capricho e com letra legível.
4. Comece pelas questões que você sabe.
5. Revise sua prova antes de entregá-la.

- DEPOIS

1. Analise e estude os itens em que você teve dúvidas.
2. Volte a estudar os assuntos que você errou na prova. Lembre-se que você deve estudar para saber o assunto e não somente para fazer as provas.



5. QUANTO ÀS AULAS

- NO DIA ANTERIOR

1. Prepare e organize o material necessário, faça um estudo da última aula para melhorar a compreensão do assunto do dia. Se antecipe e veja sobre o que será a próxima aula.

- DURANTE A AULA

1. Preste atenção às explicações do professor. Compreenda o assunto. Quando a aula é bem compreendida o tempo de estudo em casa pode ser reduzido.
2. Tenha disciplina e autocontrole. Saiba ter um comportamento adequado na sala de aula. Saiba ouvir, procurando não pensar ou falar em outro assunto. Identifique o objetivo principal da aula.
3. Tenha uma participação consciente e ativa na aula. Não interrompa, atrapalhando a aula e fale corretamente na hora certa.
4. Habitue-se a fazer anotações organizadas de aspectos importantes da aula. As anotações ajudam a manter sua atenção, facilitam sua aprendizagem e ajudam a identificar os pontos mais importantes da aula. Reserve um caderno para suas anotações. Nele anote diariamente a matéria, o assunto e a data.
5. Agende imediatamente o assunto que você deve estudar em casa, as tarefas, os trabalhos escolares e o material solicitado pelo professor.

- DEPOIS DA AULA - EM CASA

1. Verifique sua agenda escolar.
2. Organize as suas anotações feitas em sala de aula
3. Estude o assunto - não deixe acumular matéria
4. Anote dúvidas para perguntar ao professor na próxima aula.
5. Somente depois que você estudou o assunto faça as tarefas.

⇒ **PROCEDIMENTOS PARA TODAS AS DISCIPLINAS:**

Preste atenção e reflita sobre o que você estudou. Leia muito. A leitura é base para um bom estudo.
Memorize o que estudar. Aproveite bem as aulas. Prepare-se adequadamente para as provas. Aprenda também a estudar em grupos. Tire dúvidas. Sempre!

→ RESUMINDO

- Pense nos motivos que você tem para estudar.
- Elabore um planejamento com seus horários de estudos e organize o local para estudar. Escolha o local adequado, deve ser: iluminado, silencioso, ventilado, organizado com o material necessário para o estudo. Não se esqueça do dicionário ou acesso à internet para pesquisar as palavras desconhecidas.
- Mantenha a atenção enquanto estuda, evite se distrair com outras coisas ao seu redor.
- Exercite a leitura, crie hábitos para aprender a ler melhor e leia mais.
- Descubra o seu modo pessoal de aprender, somos diferentes, cada um tem suas necessidades pessoais.
- Faça as provas com tranquilidade, se você estudou não há motivos para temer.
- Participe ativamente nos trabalhos em grupo, faça sua parte sempre...
- Aprenda o máximo possível na sala de aula, tire dúvidas com seus professores, aluno inteligente não leva dúvidas para casa.
- Estude cada matéria utilizando métodos específicos que seus professores lhe ensinaram. Assim facilitará o seu aprendizado.
- Seja responsável com suas obrigações escolares, anote, escreva na agenda, não se esqueça de fazer tarefas e entregar trabalhos, faça a sua parte, pois com certeza a escola está preocupada em fazer o que lhe compete.



Seja um estudante competente e responsável!!

**Material organizado pela Psicóloga Escolar:
Lisandra Babireski Barcia da Silva – CRP 8196-0**