

HÁBITO DE ESTUDO: ORGANIZAÇÃO E PERSISTÊNCIA

Franciele Xhabiaras Grapiglia

Graduada em Pedagogia

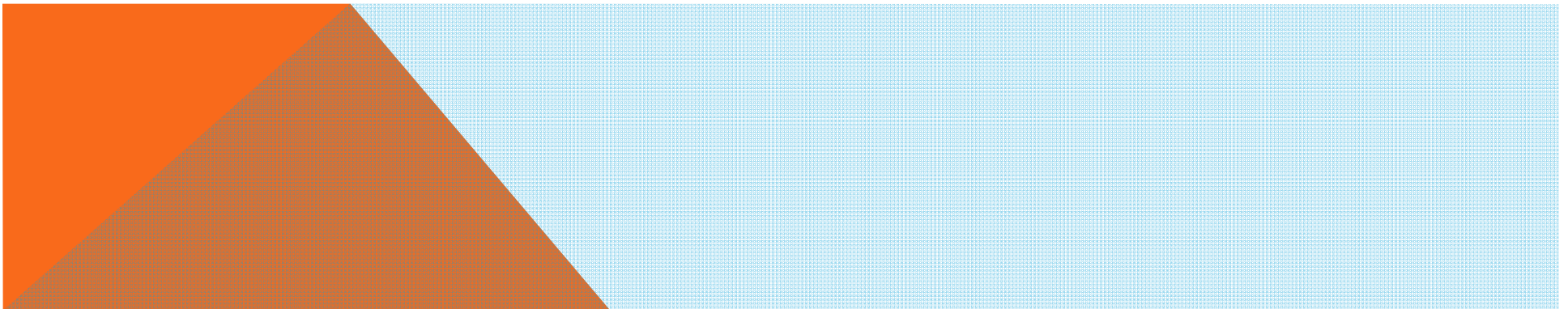
Especialização em Psicopedagogia Clínica e Institucional

frangrapiglia@yahoo.com.br

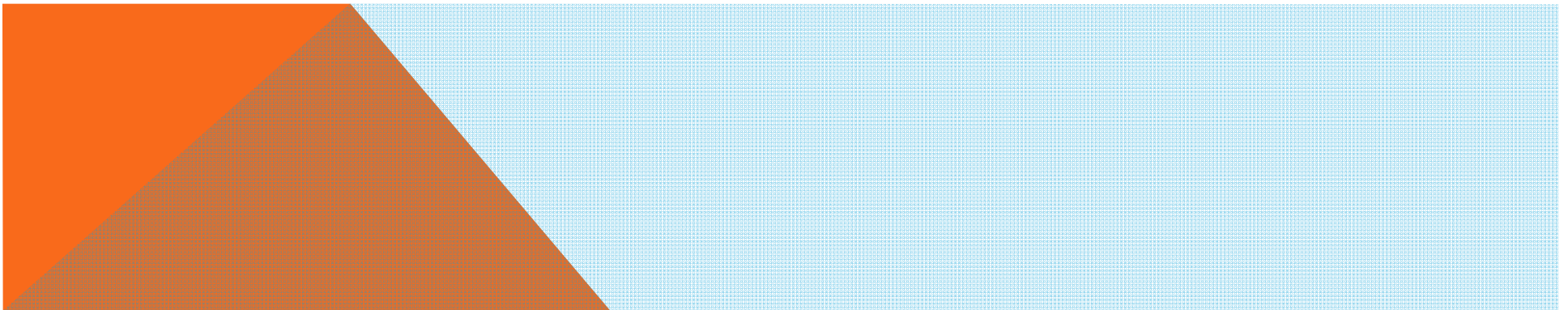


Estamos sempre em processo de aprendizagem e precisamos ter disciplina e dedicação para estudar.

É difícil, mas não impossível. Para deixar essa questão mais agradável e dinâmica, o ideal é criar uma rotina de estudos.



Mas afinal, o que é uma
rotina?



Como é a sua rotina?



Primeiramente precisamos dar atenção e compreender bem como já é nossa rotina diária para então adaptar nossos estudos e “encaixá-los” nessa rotina da melhor forma possível.





Para ter sucesso
nessa rotina, o
primeiro passo é
criatividade:
procure lugares
diferentes e
confortáveis para
estudar
diariamente.

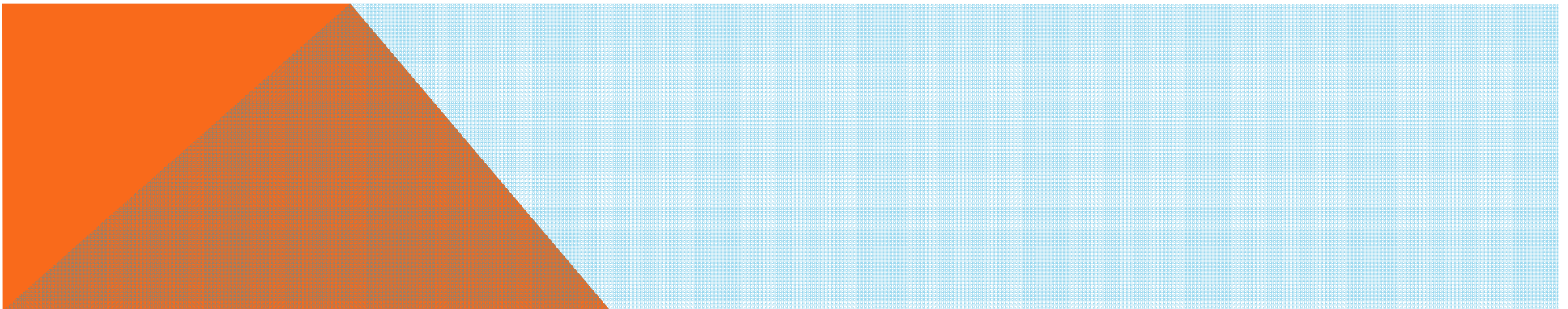


Uma rotina de estudos exige da gente
mais que vontade.

Exige PERSISTÊNCIA!



Persistência em não desistir facilmente dessa rotina, de cair na tentação e dormir, de sair com os amigos, e deixar para depois.



Vídeo youtube:
Coisas que fazemos antes de
estudar



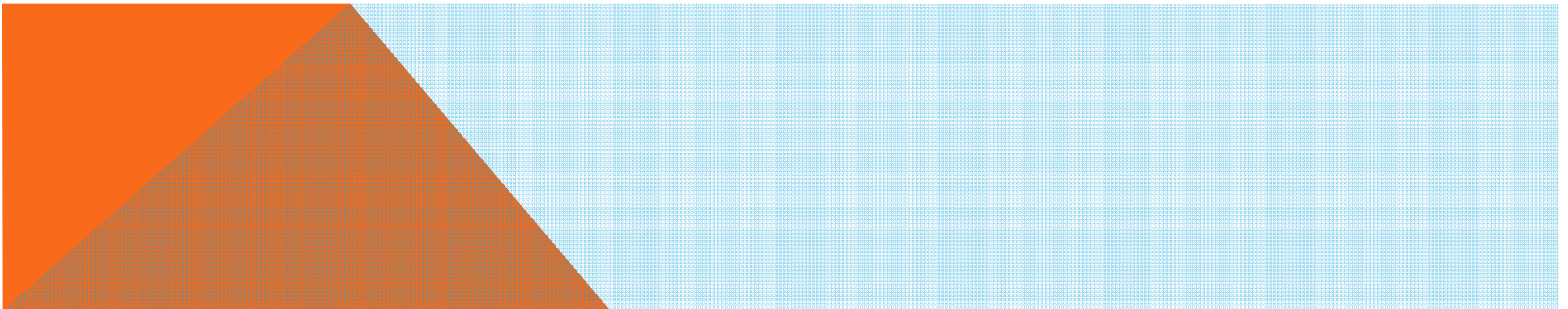
O primeiro passo é admitir que no passado faltou vontade de aprender. Isso porque o desejo sincero de estar ali estudando interfere decisivamente na concentração que se tem. É o que faz diferença, por exemplo, quando você percebe que não estava prestando a menor atenção em alguma leitura, embora esteja efetivamente lendo frase após frase.



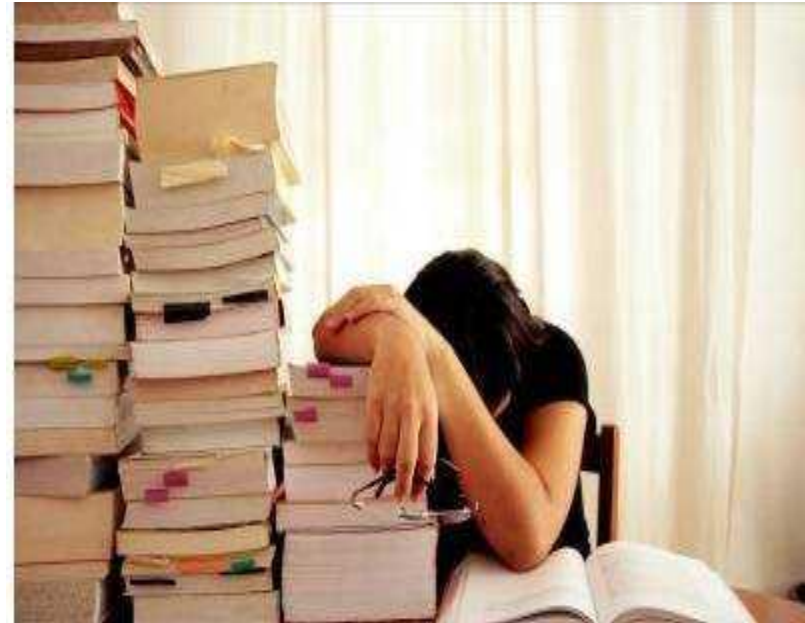
“O sucesso nos estudos depende da
disposição para a tarefa”,
diz a psicóloga Adriana Machado, do
Serviço de Psicologia Educacional da
Universidade de São Paulo (USP).



Tenha pequenos prazeres
Para que você não fique farto dos
estudos, permita-se sentir pequenos
prazeres durante essa rotina: uma
pausa, um lanche, uma voltinha,
uma música... Momentos de
descanso também ajudam nessas
horas.



Mas afinal,
devo estudar
quanto
tempo?



O estudo pode ser realizado em dois ou três períodos de duas horas no decorrer do dia.

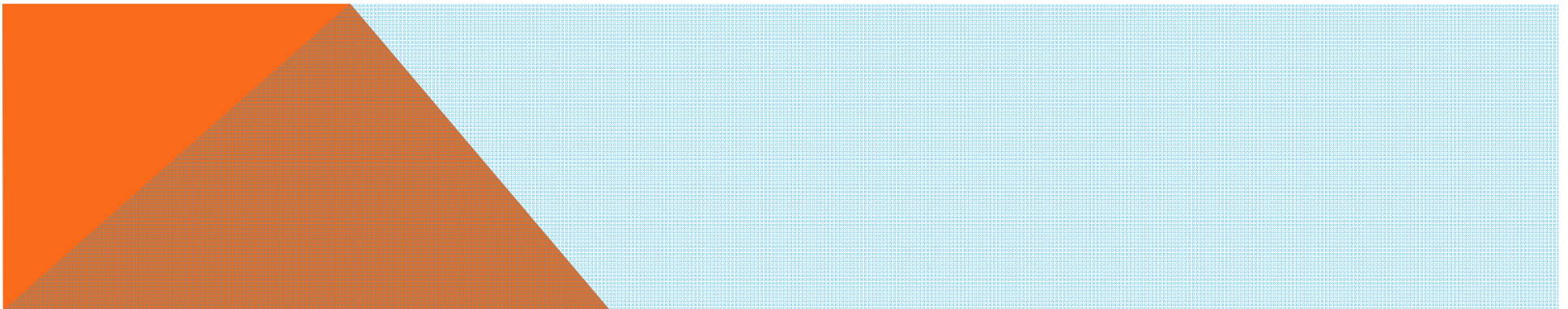
Mais do que isso pode levar a uma fadiga mental.



Como devo fazer?



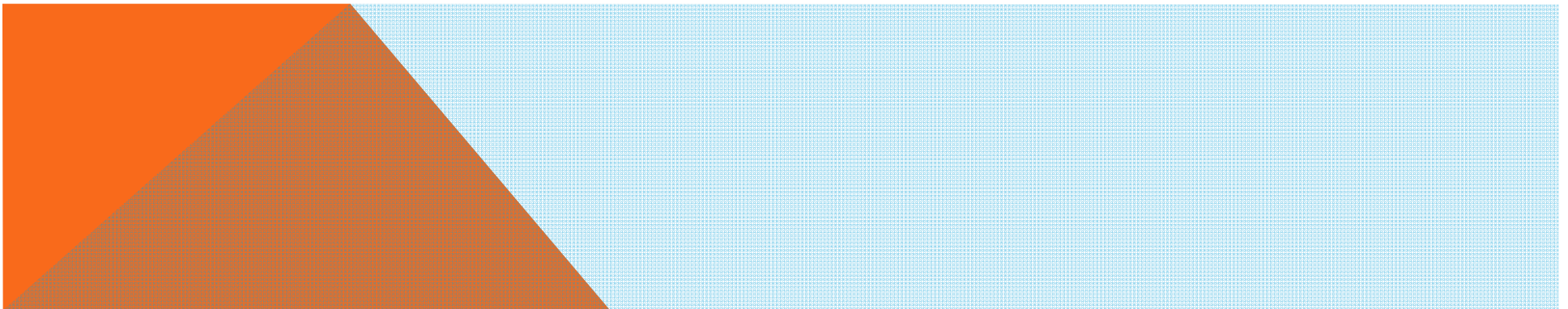
O horário também influencia muito e é fundamental. Uma boa dica é colocar no papel ou em cartazes, onde você possa sempre visualizar, dias e horas que serão dedicadas aos livros e cadernos.



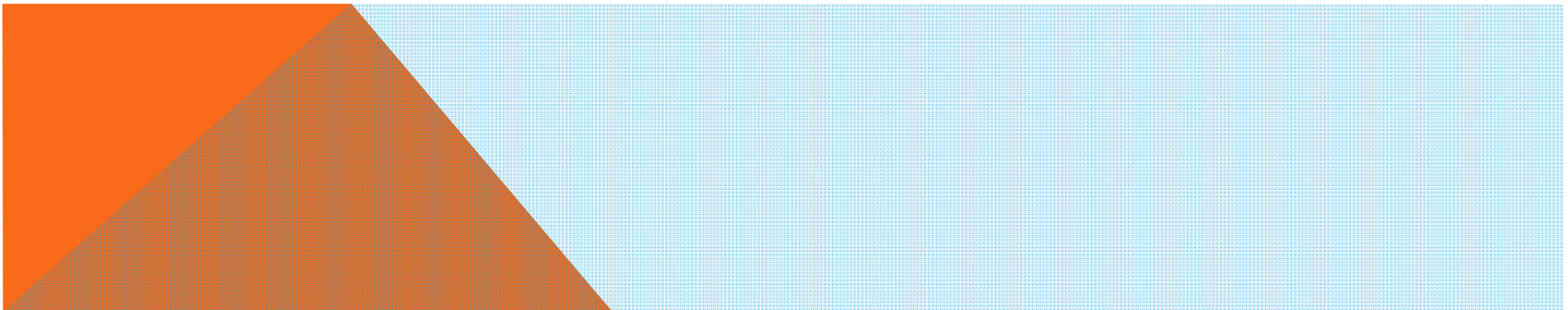
Outro fator importante é a
alimentação. Você sabia que alguns
alimentos contribuem na hora dos
estudos?



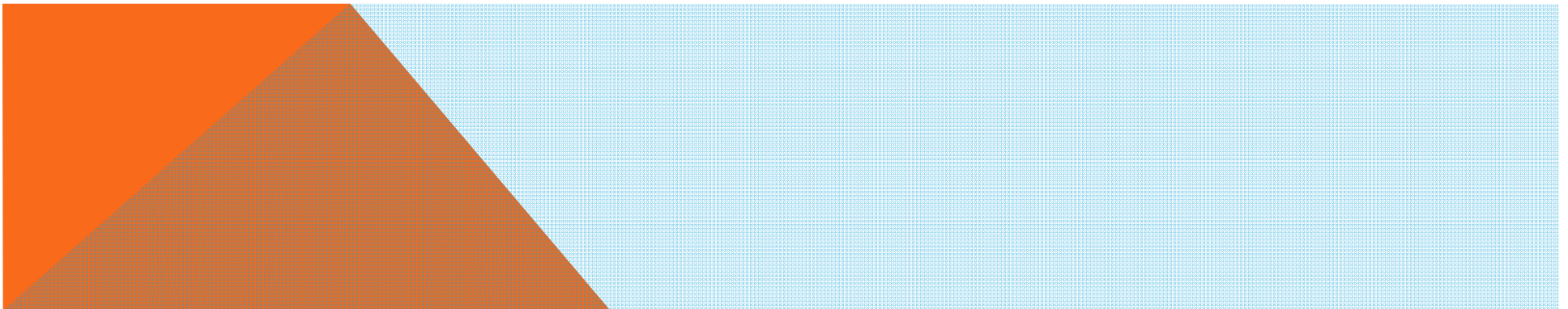
- **Proteínas:** Em suas refeições, até os lanches devem conter proteínas. Isso porque elas mantêm a sensação de satisfação por mais tempo. As principais fontes são: legumes, nozes, sementes, ovos, iogurte, carnes de peixe, aves e boi.



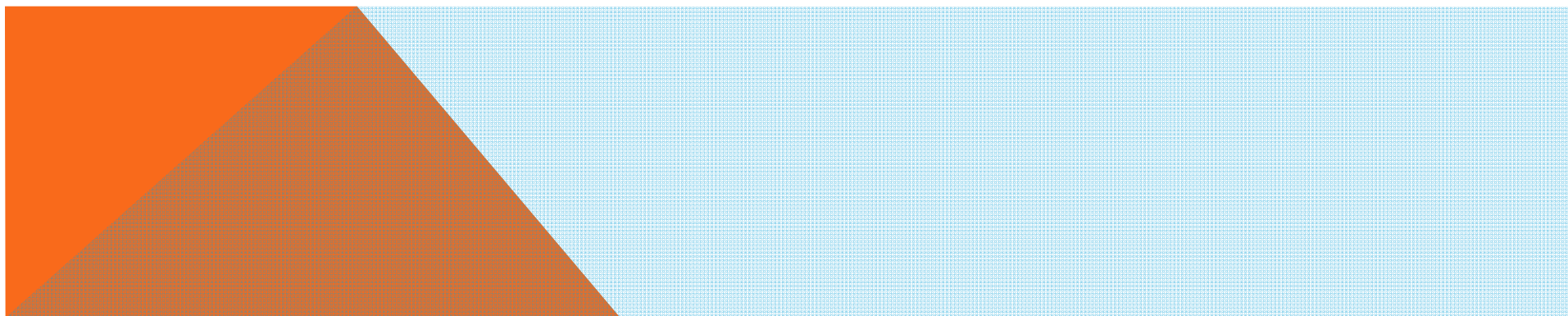
- **Suplementos:** Com orientação médica, você pode tomar suplementos de vitaminas B e de magnésio. Essas vitaminas ajudam o sistema nervoso em momentos de estresse. Além disso, legumes, nozes, sementes e grãos integrais também são boas fontes de vitamina B. Outro suplemento é o de ômega-3, esse ajuda a manter a concentração. Alimentos ricos em ômega-3 são: salmão, outros peixes, chia e óleos.



- **Carboidratos:** Os carboidratos são importantes, pois são transformados em açúcar, que dá energia ao corpo. Dessa forma, o corpo ganhará mais disposição, e o cérebro, concentração. Opte por carboidratos ricos em fibras como pães integrais.
- **Chás:** Deixe o café de lado, e opte por chás, com preferência para os chás de ervas sem substância.

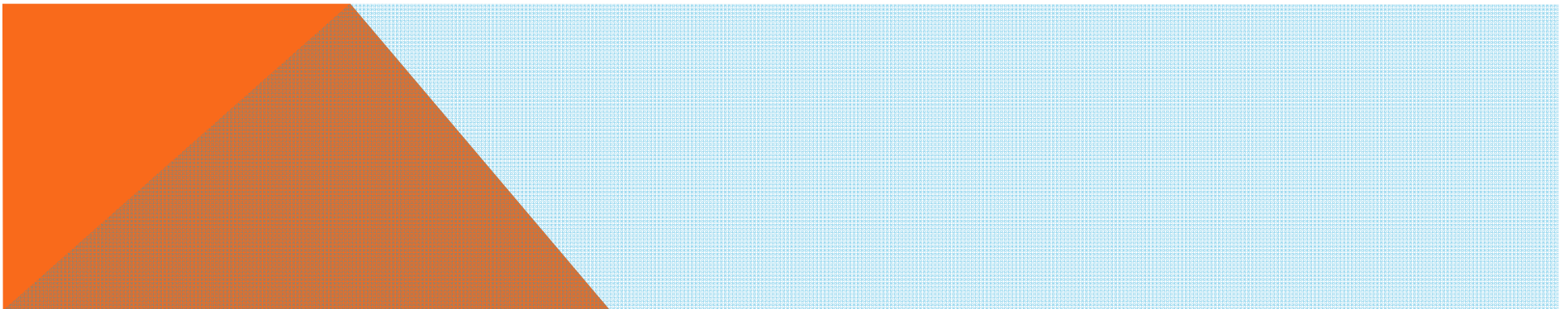


Monte uma tabela semelhante ao horário escolar. Marque em cada dia as disciplinas que irá estudar e, conforme a matéria é dada em aula, vá detalhando os conteúdos conforme o seu entendimento.



Como dividir o tempo?

Intercale as disciplinas preferidas com as disciplinas que menos gosta.



Como controlar o cumprimento da rotina?

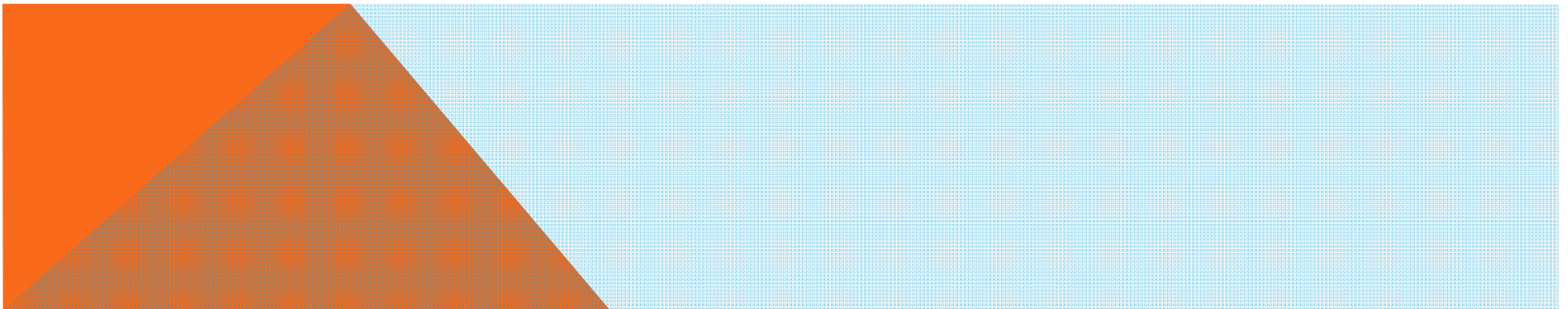
Sinalize na tabela cada tarefa realizada. O que não foi feito no período determinado deve ser realizado em um horário extra na próxima semana. Deixe períodos livres para eventuais reposições, mas evite sempre postergar as tarefas.



ENGENHARIA DA BOA LEITURA

Ler algo compreendendo com clareza seu conteúdo nem sempre é uma tarefa fácil e depende muito da prática.

Sugestão: outras leituras.

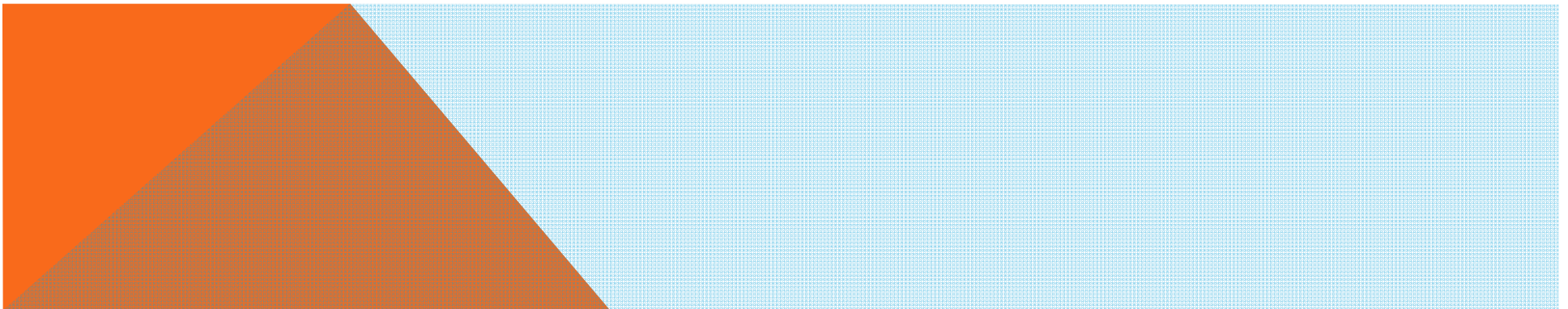


Torne sua leitura mais produtiva

Vá destacando com caneta colorida ou marcador de texto as palavras-chave. Se preferir, escreva ao lado de cada parágrafo a ideia principal. Isso facilita a compreensão e o trabalho na hora de rever o assunto.



Durante a leitura, relacione e compare as novas informações com o que você já conhecia sobre o tema.



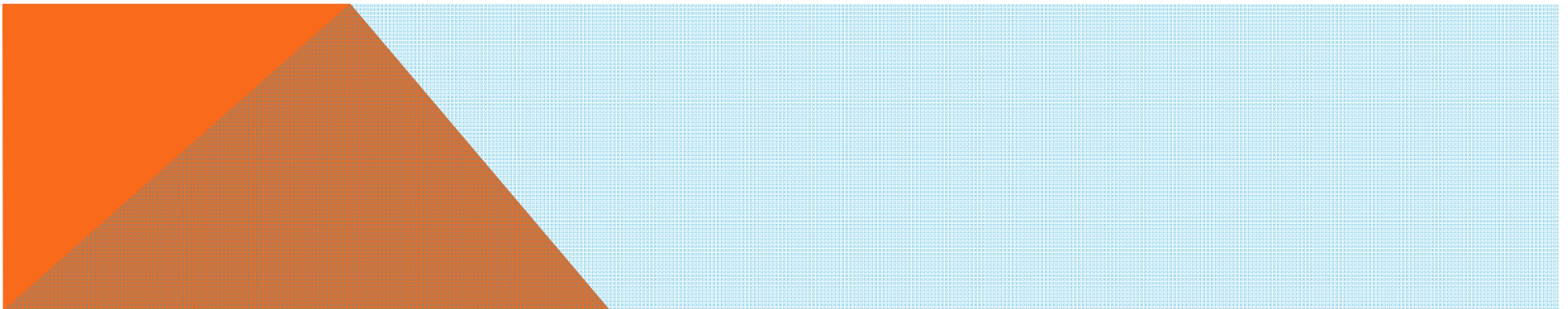
Faça um esquema de cada capítulo, artigo ou livro lido. Anote em fichas de papel, ou num caderno, o título, o autor, a editora ou a fonte, data da publicação e a página. Depois, relate por escrito o que você compreendeu em um resumo. Consulte-o sempre que precisar retornar ao assunto.



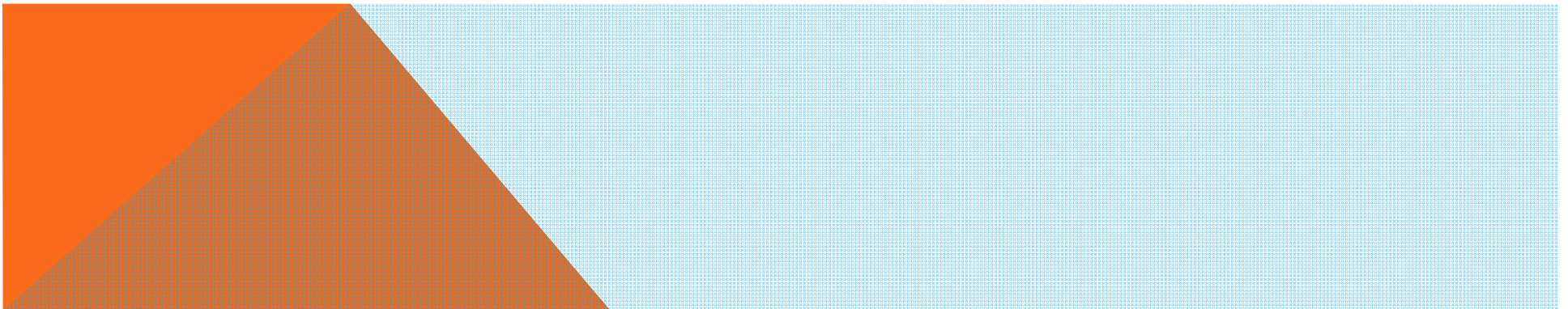
Importante!

Seu cantinho...

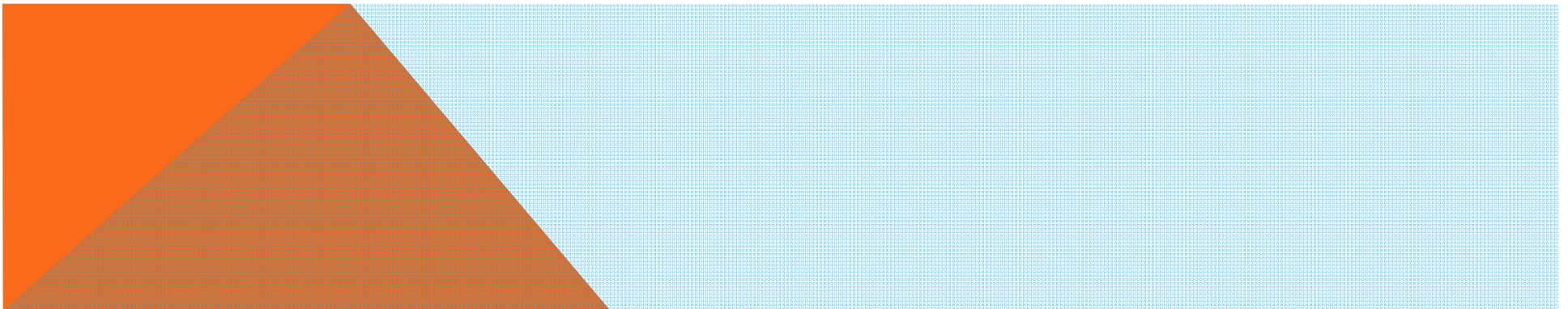
Estudar sempre no mesmo local facilita a concentração. A mente acaba se educando para realizar as operações necessárias ao estudo quando você estiver ali. Se você não tiver um bom local, bibliotecas são ótimas alternativas.



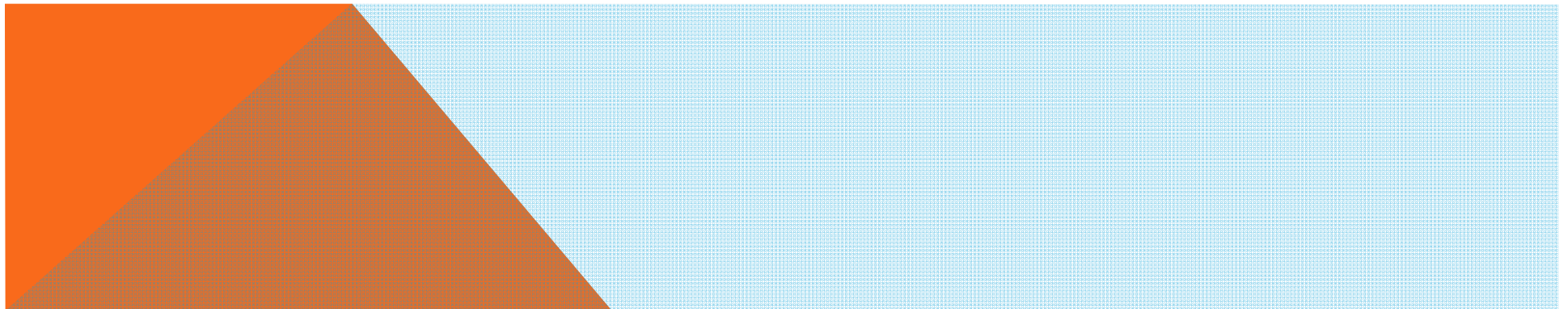
Computador e internet são poderosos instrumentos de estudo. Mas tome cuidado com as tentações. Games e redes sociais são extremamente dispersivos.



Mantenha o cinema no final de semana e nem pense em diminuir as horas de sono.



**TENHA UM TEMPO LIVRE
PARA VOCÊ!**



MUDE SUA ROTINA DIÁRIA

ABRA UM LIVRO NO MEIO E LEIA SOMENTE DUAS PAGINAS

EXPERIMENTE SOFTWARES **MUDE** DE CENÁRIO E VARIE.

DIFERENTES.

DESCONECTE-SE

DA INTERNET E VÁ

LER UM LIVRO.

PERCEBA

S E U S

DEFEITOS E

JOGUE-OS FORA.

ESCREVA

UMA CARTA

PARA **SEU HERÓI,**

VIVO OU MORTO.

USE UM OBJETO PARA

ALGO DIFERENTE DO

QUE **ELE FOI CRIADO.**

QUESTIONE SUAS

PRÓPRIAS SUPOSIÇÕES.

DÊ UMA AULA

OU **ENSINE** ALGO PARA

ALGUÉM. **NÃO FIQUE**

OLHANDO O RELÓGIO. MUDE SUAS PERSPECTIVAS.

DEIXE DE SER **TÃO SÉRIO.** **LEVANTE-SE** E DÊ UMA VOLTA.

APRENDA ALGO NOVO NÃO RELACIONADO AO SEU TRABALHO.

TENTE **DERROTAR O**

RELÓGIO.

DISPENSE O

MUSEU E VEJA

TRABALHOS DE

CRIANÇAS.

TIRE 48

HORAS DE

FÉRIAS DO

SEU COMPUTADOR.

BUSQUE

INSPIRAÇÃO NO

LUGAR **MENOS**

PROVÁVEL.

REVEJA O ÁLBUM

DE FOTOS DA SUA

FORMATURA DE 2º GRAU.

ESCREVA A BIO **DOS**

SEUS SONHOS.

PEÇA CONSELHOS E

Depois de caprichar na sua rotina de estudos e começar a pegar firme, seja persistente para mantê-la em ordem. A tentação de sair com os amigos e dormir até mais tarde é perigosa, tome cuidado para não atrapalhar os planos pensados com tanta dedicação. Deixe as atividades de lazer para depois que cumprir o horário combinado para os estudos.



Siga persistentemente a
sua rotina!

