

Você deseja aperfeiçoar seu método de estudos?

Esse material é para você! Use **após** os seus estudos e tenha mais fluidez na sua rotina de organização. Vá dando os *checks* em todos aspectos em que você considera que podem vir a ajudar no processo de aprendizagem. Lembre-se que colocá-los em prática é fundamental!

Revisão dos conteúdos

- Revisão inicial:** faça uma revisão logo após terminar toda matéria, para clarificar as ideias e consolidar a aprendizagem;
- Revisão intermediária:** podem ser feitas uma semana ou um mês depois da aprendizagem e têm por finalidade relembrar o conteúdo. Uma matéria super-aprendida (aprendida e revista várias vezes) fica mais segura e aprofundada. Quanto mais se repete mais se aperfeiçoa;
- Revisão final:** aqui você irá recapitular os tópicos essenciais, podendo ser realizada na véspera da prova/ avaliações;
- Ao revisar a matéria tente falar alto os conceitos ou faça uma gravação de áudios para escutar posteriormente;
- Tente formar imagens acerca dos conceitos, para melhorar a memorização.

Conciliando momentos de lazer e de estudos

- Monte um cronograma de estudos ou revisão e adicione também momentos de lazer, como festas, jantares, filmes e etc.;
- Foque no que está acontecendo agora! Siga seu cronograma e se o momento for de relaxar, tente aproveitar ao máximo sem pensar nas avaliações e nos estudos;

De acordo com Estanqueiro (2014) um bom cronograma de revisões deve conter uma revisão inicial, revisões intermediárias e uma final.

Check sua aprendizagem

- Não abra mão do seu *hobby*, como ler, escrever, ver filmes e séries, tocar um instrumento, dançar, fazer artesanato, cuidar de uma horta caseira... Não importa qual for, se você tem um *hobby*, não abra mão dele por completo em função de seus estudos, sob o risco de ficar estressado;
- Saiba reconhecer seus limites e potenciais.

Tentou pôr tudo em prática? Então aqui vão mais algumas dicas!

- Na sala de aula (remota ou presencial) para aumentar o rendimento escolha um lugar longe de distrações, no qual seja possível ver e ouvir bem a pessoa responsável pela aula, e faça anotações;
- Procure textos e artigos científicos sobre o assunto para complementar as matérias que você está estudando;
- Há dois momentos do dia que devem ser evitados para aprofundar os estudos: logo depois do almoço, pois o organismo está fazendo digestão dos alimentos; e antes de dormir, pois pode prejudicar o sono. Antes de dormir é recomendável fazer apenas revisões do conteúdo estudado;
- Estude mais a disciplina que você tem mais dificuldade;
- Você poderá sentir “falta de apetite” pelos estudos. Para driblar estes momentos e se manter firme, procure estímulos e recompensas para “premiar-se” pelo esforço de cumprir sua agenda. Os prêmios devem ser proporcionais ao esforço.

- Fique atento à aula. A dúvida de um colega pode também ser a sua e a exposição do professor no momento adequado facilitará a assimilação do assunto apresentado. PERGUNTE sempre que tiver dúvidas. Caso não consiga estar em aula, organize-se para ouvi-la em outro momento.

Bons estudos!