

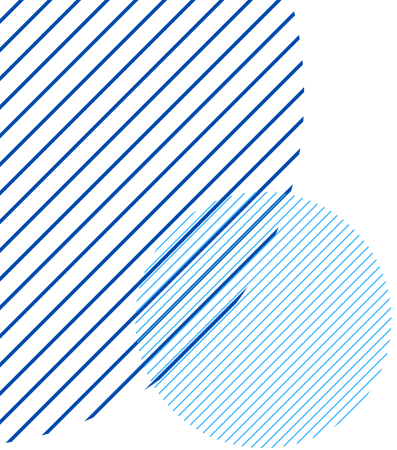
## Você deseja aperfeiçoar seu método de estudos?

Esse material é para você! Use **durante** 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!

### Planejando sua estratégia de estudos

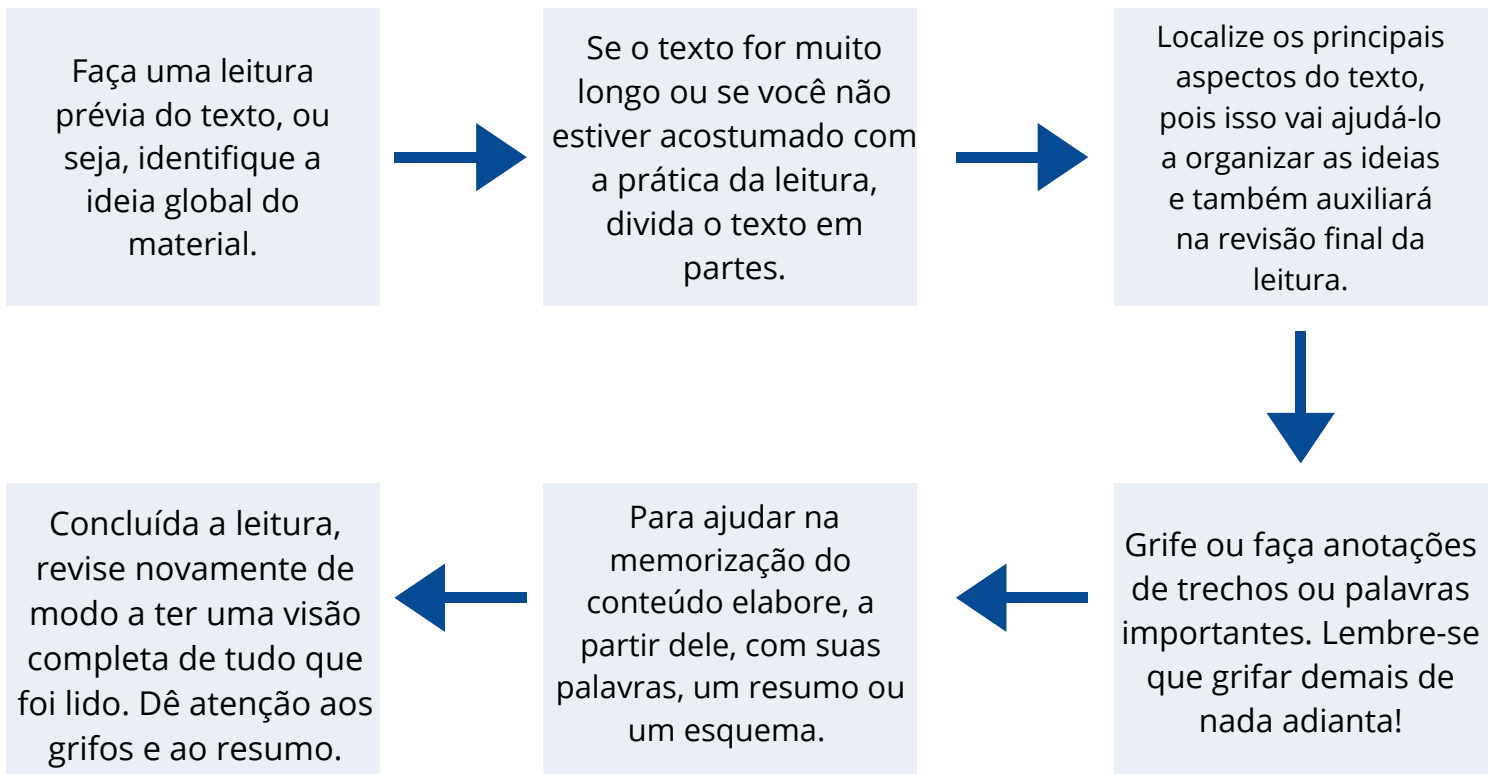
- Defina a data em que deseja iniciar seus estudos e a data prevista para terminar;
- Defina quantas horas por dia você tem disponível e quais dias na semana vai estudar. Depois de definir quantas horas você tem para dedicar aos estudos, você pode dividir essas horas pelas matérias, priorizando tarefas e prazos;
- Defina um tempo para resolver questões e revisar a matéria;
- Estabeleça como meta o ato de não estudar só na véspera da prova e jamais utilize o período da madrugada para estudar. Além de não haver concentração suficiente nesta hora, o aluno fica com sono e não presta atenção na aula do dia seguinte. O ideal é criar um cronograma de estudos e listas de tarefas;
- Defina um tempo suficiente para se dedicar aos estudos em casa (sem contar o tempo que fica na universidade e/ou em atividades práticas). Se você precisar ficar um pouco mais de tempo para estudar para uma prova, por exemplo, não se esqueça de não ultrapassar cinco horas, sob pena do seu esforço ser em vão;
- É importante fazer pausas nos estudos a cada 40 minutos, pois este é o tempo em que o cérebro começa a perder a qualidade da atenção;
- O estudo diário ajuda a prevenir os "desesperos" na véspera de prova, já que estudando só no último dia você poderá ter dúvidas que não serão resolvidas. Nesse momento, antes das avaliações, o melhor é relaxar e praticar os exercícios de auto-observação.

"O uso de métodos e técnicas de estudo pode potencializar o processo ensino-aprendizagem, melhorando os resultados."  
(SANTOS, 2015)



## Check sua aprendizagem

## Melhorando sua compreensão e qualidade de leitura



- Tente criar questões e relações na medida em que lê o texto;
- Volte atrás e releia partes do texto em que não houve compreensão;
- Diminua o ritmo quando confrontado com uma dificuldade ou com um texto complexo e menos familiar (crie glossários);
- Peça ajuda (colegas ou professores) quando tiver dificuldade na compreensão de algum conceito ou com o próprio texto;
- Na hora da leitura tenha sempre à mão canetas e marca-textos coloridos, bem como *post-its* para anotações. Tente usar cada cor de caneta ou marca texto para um objetivo (conceitos, exemplos, palavras-chaves, e etc.).

## Técnicas de anotação

- Dê preferência para materiais que possam ser organizados com facilidade e não se percam, como folhas soltas e etc.;
- Identifique suas anotações com data, assunto e disciplina;
- Anote aspectos destacados pelo professor, como tópicos, títulos, subtítulos, pontos-chave e autor;
- Faça anotações sintéticas, com suas próprias palavras, de modo inteligível;
- Deixe espaços para completar suas anotações após a aula e liste dúvidas a serem resolvidas;
- Faça anotações úteis, que ajudem na participação da aula e que favoreçam os estudos;
- Reveja suas anotações após a aula, no mesmo dia ou no dia seguinte.

## Construindo um mapa mental

Depois de fazer um resumo mais detalhado, é importante também você saber sintetizar as informações dele, para assim, organizar ideias, ordenar conceitos e sintetizar informações do todo. Então, para sintetizar seu conhecimento vamos construir um “mapa mental” que vai te auxiliar nos momentos de revisão dos conteúdos.

- O primeiro passo será você estabelecer um tema central. Após definido o tema central, você irá colocá-lo no centro da folha, preferencialmente, na disposição horizontal (apenas para ter mais espaço);

- Em seguida, é preciso adicionar os traços que ligam a ideia ou tema central às ideias secundárias (tema ou tópico), bem como, a ligação com as ideias complementares (subtópicos);
- No momento da ligação entre as ideias, faça alguns questionamentos e reflexões relacionados ao tema central (quem, como, onde, quando, por que, para que, origem, consequências e possibilidades);
- A quantidade de níveis ou ramos do mapa mental não possui limites, podendo ser criados tantos quanto forem necessários, desde que a disposição no papel permita clareza;
- Não esqueça que a leitura do mapa mental é realizada sempre no sentido horário.



**Bons estudos!**