



HÁBITO DE ESTUDO

INTRODUÇÃO

Cria-se o hábito dirigindo repetidamente os nossos sentidos em determinada ação. (visão, olfato, gosto, audição e tato)

O hábito nasce do fato de se fazer as mesmas coisas, ter os mesmos pensamentos ou repetir as mesmas palavras, infinitamente. É por meio desse PRINCÍPIO DE REPETIÇÃO que se forma o hábito.

Para alcançar sucesso acadêmico é necessário, fundamentalmente, desenvolver o hábito do estudo e o gosto pelo saber.

Estudar é, para a maioria dos estudantes, uma tarefa cansativa e desinteressante. Nesta cartilha, abordaremos orientações que podem ajuda-lo a desenvolver o hábito do estudo através de práticas mais eficientes, proporcionando maior assimilação de conhecimento com menos esforço e tempo.

ORIENTAÇÕES GERAIS

Tire o máximo proveito da aula

Dentro da sala, seja prático. Utilize o tempo de modo útil. “Desligar a cabeça” durante a aula é jogar fora um tempo irrecuperável, portanto:

- Chegue pontualmente para não perder as instruções do professor. Só falte as aulas em caso de grande necessidade;
- Leve para sala de aula todo o material didático necessário;
- Sente-se em posição adequada para ler e escrever;
- Evite levantar-se desnecessariamente;
- Coopere com disciplina e silêncio para o bom andamento da aula;
- Fique atento! Afaste-se de tudo que o distraia. Concentre-se nos assuntos e no professor. Ser “esperto” e “vivo” significa “não jogar fora” o tempo de aula, que, bem aproveitada, evita posterior desgaste;
- Anote tudo o que é importante. As ideias principais devem ser evidenciadas;
- Nunca saia da aula com dúvidas, pergunte sempre, peça explicações, tenha interesse.

Estabeleça um local adequado para estudar

Estabeleça um lugar que tenha uma mesa ou escrivaninha, uma cadeira confortável e uma luminária específica para o estudo. Este local deve ser reservado e com pouco ruídos. Evite locais que provoquem distração. Evite estudar sobre sua cama, pois pode ser convidativo ao relaxamento e ao sono.

Estabeleça um plano para os estudos

Não deixe nada para a última hora. O estudo deve ser diário (pelo menos três horas por dia). O conteúdo abordado em sala de aula deve ser, sempre que possível, estudado no mesmo dia, para que, na hora da avaliação, seja necessário apenas recapitular.

Desta forma, a cada manhã, você deve saber o que vai fazer durante o dia, a fim de poder cumprir, de modo satisfatório, sua programação. Vença a tentação de adiar o estudo seguindo, rigorosamente, as tarefas estabelecidas.

Otimize seu tempo

Um plano de estudos bem elaborado impede o desperdício de tempo. Com um plano de estudos determinado, é possível fazer coisas certas no tempo certo e evitar baixo rendimento acadêmico. Cumprir um plano é uma das qualidades de um bom profissional.

Organize-se

Deixe por perto tudo o que você vai precisar: lápis, caneta, borracha, régua, livros, etc. O dicionário deve ser sempre utilizado, evitando dúvidas na escrita, na leitura ou na fala. Ele deve ser um “amigo do peito”, mãos e pernas em sua caminhada.

Concentre-se em uma tarefa de cada vez. Não faça uma atividade estando preocupado com o que ainda está faltando. Organize-se e o tempo será suficiente.

ORIENTAÇÕES PARA ELABORAR O PLANO DE ESTUDO

Plano de Estudo

- Utilize uma planilha de Excel para registrar o seu planejamento.
- Estabeleça o horário de dormir e o horário de acordar, para cada dia da semana, baseados na quantidade de horas de sono que você tem necessidade. Normalmente, não é necessário ultrapassar 8h de sono.
- Cuide de sua alimentação. Ela deve ser saudável. Estabeleça os horários de cada refeição.
- Analise todas as suas atividades diárias. De posse dos horários destinados ao sono (descanso noturno) e alimentação, estabeleça os horários de todas as suas atividades diárias, de modo a priorizar e destacar os horários para os estudos.
- Distribua as disciplinas nos dias e horários separados para os estudos. Dentro das disciplinas selecionadas para cada dia, você deve alternar, sempre que possível, entre as áreas exatas, humanas e biomédicas, e também, começar pela disciplina que desperta mais interesse em você. Desta forma, você vencerá a tentação de adiar seus estudos.
- Defina uma metodologia de estudo para cada disciplina de acordo com o grau de importância e a característica de cada professor.
- A cada uma hora de estudos, faça um intervalo de 10min para descansar e recuperar sua capacidade de concentração.

Final de Semana

É muito importante encontrar um equilíbrio entre o trabalho e o lazer. O lazer também faz parte de sua preparação intelectual. Portanto, organize-se, nos finais de semana, e:

- Estude as disciplinas não contempladas durante a semana, ou ainda, aquelas que, embora planejadas para o estudo durante a semana, por algum motivo, você não cumpriu;
- Refaça as avaliações, identificando os erros e corrigindo interpretações equivocadas da referida teoria;
- Pratique a leitura de revistas e jornais. Assuntos da atualidade são sempre explorados;
- Reserve um período para lazer.

Particularidades (Turma Vestibular)

Como o Vestibular possui uma diferenciação entre o nível de dificuldade na cobrança de matérias (específicas e não-específicas) é interessante dividir as disciplinas, antes de fazer o horário de estudos, em quatro grupos, conforme esquema abaixo. Isto visa facilitar a distribuição das disciplinas no quadro semanal de trabalho.

Dificuldade	Disciplina Específica	Disciplina Não Específica
Muita	1	2
Pouca	3	4

Após classificar todas as disciplinas dentre os números 1 a 4, o aluno deverá dar uma maior prioridade as disciplinas de número 1, por conseguinte a 2 e assim por diante.

ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

Utilize algumas práticas de estudo

- Leia o texto teórico de modo que você possa ouvir sua voz. Cuide da dicção e entoação correta da frase;
- Para cada parágrafo lido, procure identificar a ideia principal nele contida. Faça o mesmo com trechos maiores, ligando entre si as ideias principais dos parágrafos que os compõem;
- Sublinhe as idéias principais no texto;
- Extraia pormenores importantes. A ideia principal segue de mãos dadas com os pormenores. Um sem o outro equivale a uma estrutura sem apoio. Muitas vezes, os alunos acham que o professor pede pormenores sem necessidade, sem perceber que o mesmo é importante e relevante em relação à ideia mestra;
- Monte resumos dos textos lidos, esquemas e desenhos que auxiliem na sua compreensão;
- Faça os exercícios sem consultar o livro texto, corrigindo-os, em seguida, com o uso do mesmo;
- Revise os capítulos estudados anteriormente ao iniciar o estudo de uma disciplina. Isso ajuda a interligar os assuntos e a compreender, de forma mais abrangente, o conteúdo estudado.

Língua Portuguesa (Gramática)

- Leia a parte teórica e dê atenção especial aos exemplos;
- Tenha cuidado com as exceções à regra;
- Faça muitos exercícios para a adequada fixação da regra e suas exceções.

Língua Portuguesa (Interpretações de Textos)

- Leia o texto na íntegra para conhecer o conteúdo;
- Releia, lentamente, parágrafo por parágrafo;
- Grife as palavras desconhecidas e procure o seu significado no dicionário;
- Sintetize, oralmente, o que leu;
- Estabeleça relação entre texto e contexto, para melhor compreender a mensagem transmitida;
- Identifique as expressões figuradas, relacionando-as ao contexto.

Língua Portuguesa (Redação)

- Mantenha-se informado sobre assuntos atuais através do hábito da leitura diária, pois assim escreverá com menos dificuldade;
- Faça pelo menos uma redação a cada 15 dias, contando com a elaboração e respectiva correção;
- Organize seu pensamento e esquematize o assunto ou tema em introdução, desenvolvimento e conclusão;
- Aplique as regras gramaticais, que o orienta à maneira correta de escrever;
- Cuide dos parágrafos, margens, uso de letras maiúsculas, pontuação;
- Releia a redação e faça possíveis ajustes antes de passar a limpo;
- Não rasure sua redação.

Língua Portuguesa (Escrita)

- Escreva com capricho;
- Treine em cadernos de caligrafia, caso você não apresente uma boa letra. Isso não é coisa do passado;
- Faça-se compreender através de dois elementos fundamentais: a sua escrita e a sua leitura; ao escrever ou falar, lembre-se: só você sabe o que quer dizer! Portanto, seja claro!

Língua Estrangeira

- Repita a palavra ou o texto inúmeras vezes, até que as palavras lhe sejam familiares;
- Use o dicionário, para conhecer o significado das palavras;
- Pense em algumas palavras ou frases na língua estrangeira estudada;
- Fique ciente da existência dos falsos cognatos;
- Memorize lista de plural verbs;
- Conheça os verbos irregulares (pelo menos os mais importantes);
- Ouça músicas, procure entender a mensagem e apurar a pronúncia;
- Sempre que possível, fale com outras pessoas no idioma estudado.

Matemática, Física e Química

- Faça todos os exercícios resolvidos no livro referente ao tema estudado. Procure compreender o enunciado e a resolução da referida questão, identificando a teoria aplicada;
- Refaça os exercícios já feitos em sala de aula e confira o resultado;
- Faça muitos exercícios. Leia-os, com atenção, até compreendê-los perfeitamente. Encontre a ligação entre o que é dado e o que é pedido no exercício. Planeje a solução através de esquemas. Efetue os cálculos com a máxima atenção e organização. Utilize a solução dos exercícios resolvidos como modelo para sua organização;
- Verifique o resultado, procurando interpretá-lo. Não se dê por vencido até encontrar a resposta certa;
- Busque outros possíveis caminhos para a solução do exercício.

Biologia

- Observe os detalhes das ilustrações e desenhos, quando estiver lendo a teoria no livro;
- Busque compreender a finalidade dos processos biológicos estudados;
- Aprenda os prefixos e sufixos mais utilizados na disciplina;
- Interligue sempre os conteúdos estudados nas respectivas subdisciplinas.

História e Geografia

- Leia o texto várias vezes e procure compreender as relações de tempo (cronologia, data e local);
- Utilize mapas durante a leitura;
- Tente explicar com as suas palavras o que leu ou o que ouviu;
- Elabore o seu próprio resumo;
- Faça exercícios. Leia com atenção os enunciados e procure respondê-los sem voltar ao texto;
- Leia jornais e revistas; assista aos noticiários; estabeleça relações entre fatos passados e presentes.

ORIENTAÇÕES PARA AS AVALIAÇÕES

Preparando-se para as Avaliações

Ser avaliado faz parte da vida. Aliás, a vida é um teste constante. Isso não significa que estejamos preparados para enfrentá-las.

Quando chega o período de prova, você tem a sensação de que chegou:

- (a) o dia de ajustes de contas
- (b) o momento da verdade
- (c) o dia do juízo final
- (d) todas acima
- (e) nenhuma das anteriores

Se você marcou a letra (d), não se preocupe, você é normal! Se você marcou a letra (e), nunca fez prova. Todos nós nos sentimos mais ou menos estressados com as avaliações. A questão é se podemos nos preparar melhor para essas ocasiões e a resposta é um grande SIM.

Antes de tudo, temos que desenvolver nossa autoconfiança. Devemos acreditar que somos capazes. E essa crença é sustentada pela preparação adequada que se dá por meio do desenvolvimento do hábito do estudo. Portanto, não deixe para estudar somente na véspera das provas. O grande segredo é estudar diariamente através da execução de plano diário de estudos. A preparação contínua e sistemática é sempre a melhor. Assim você terá tempo para aprender seqüencialmente e refletir sobre o que está estudando.

Na semana anterior às provas, concentre-se em reler os resumos teóricos e rever algumas questões já resolvidas. E lembre-se: Não estude na noite anterior às provas!!! Isto aumentará sua insegurança e ansiedade.

Procedimentos para o Dia das Avaliações

- Chegue mais cedo à escola. Atraso gera estresse;
- Cuide para ter todo o material necessário para a avaliação;
- Em testes longos, leve algum alimento leve que possa saciar a fome;
- Ajude a criar um clima tranquilo que facilite a concentração, sem rumores antes da prova;
- Concentre-se no que vai fazer, sem ansiedade;
- Leia com atenção todas as instruções da prova;
- Comece pelas questões que você sabe. Elas são as mais fáceis e isto gera autoconfiança;
- Controle o tempo, usufruindo-o por completo. Não tenha pressa de acabar;
- Se possível, não deixe questões sem resposta;
- Evite “trambiques”. Além de ser uma desonestidade com o colega e com você mesmo, “cola” não prepara profissionais competentes, “cola” é o ato de falsear quanto se aprendeu;
- Releia a prova e suas respostas antes de entregá-la;
- Lembre-se: Paciência e Perseverança são as qualidades que distinguem os profissionais dos amadores.

“Estudar é um compromisso diário, tanto quanto o dos seus pais ou responsáveis em suas atividades profissionais. Além de aprender, você está se preparando para a vida. Estudar é o seu trabalho e deve ser cumprido com responsabilidade”

“Estude para a vida, não somente para passar de ano!”