

1. Procure um ambiente tranquilo, arejado e bem iluminado para estudar;
2. Mantenha o espaço de estudos limpo e organizado, seu cérebro aprende melhor em ambientes organizados;
3. Evite distrações durante os estudos;
4. Tenha cadernos, livros, apostilas, entre outros materiais acessíveis, com o intuito de encontrar tudo o que você precisa facilmente;
5. Tenha em mãos canetas, lápis, post it, blocos de anotações, folhas de rascunho, etc., tudo que possa auxiliá-lo nos estudos. E anote tudo que for importante;
6. Determine horários de estudo, distribuindo disciplinas e conteúdos criando prioridades;
7. Estude em média mais de 2 horas por dia, com intervalos de 15 min. a cada 30 min.;
8. Tenha em mãos agendas, planners, cadernos de anotações, calendários, etc., para fazer registros das atividades e dos prazos de entregas das tarefas. Com o intuito de não se perder na organização do tempo dos afazeres;
9. Alimente-se bem, durma bem e tenha momentos de descanso. São fatores que também auxiliam na aprendizagem;
10. Estabeleça metas de estudos, organize-se. Assim, não deixará matérias, trabalhos e atividades acumularem;
11. Anote dúvidas e dificuldades e procure os professores;
12. Faça resumos e mapas conceituais para facilitar o estudo;
13. Como fazer resumos: leia a matéria e faça grifos ou destaque as ideias centrais. Escreva as ideias importantes com suas palavras de forma sintética e coesa. Acrescente novos tópicos que julgue importante para entender o conteúdo. E estude;
14. Como fazer mapas conceituais: Estabeleça as ideias centrais. As conecte por meio de setas com as ideias que decorrem dela. Vá das ideias mais gerais para as mais específicas. Utilize desenhos, imagens e faça bem colorido para poder fixar o aprendizado e ajudar nos estudos.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Claudio de Moura. Você sabe estudar? Quem sabe, estuda menos e aprende mais. Penso, Porto Alegre, 2015.
PANTANO, Telma. e ROCCA, Cristiana Castanho A. Como se estuda? Como se aprende?: um guia para pais, professores e alunos, considerando os princípios da neurociências. Pulso Editorial, São José dos Campos, SP, 2015.
WENDEL, Fernanda. Estudar: qual o segredo?: como ir bem na escola aprendendo de verdade. Ática, São Paulo, 2008

Orientações de Estudos




































Autoras: Tatiana Rosa da Silva e Marcele T. R. Ravasio
Projeto Gráfico e Diagramação: Fabio P. Carvalho
Programa de Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT).
JAGUARI, RS, BRASIL, 2020,



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons
Atribuição - Não Comercial - Sem derivações 4.0 Internacional.

Calendário de atividades mensal

Mês: _____ /20__

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Lembretes
							<hr/> <hr/> <hr/>
							<hr/> <hr/> <hr/>
							<hr/> <hr/> <hr/>
							<hr/> <hr/> <hr/>
							<hr/> <hr/> <hr/>