

COMO ORGANIZAR MINHA VIDA DE ESTUDOS?

Prof. Elisa Corrêa – NUAPE/FAED/UDESC

ONDE DEVO ESTUDAR?

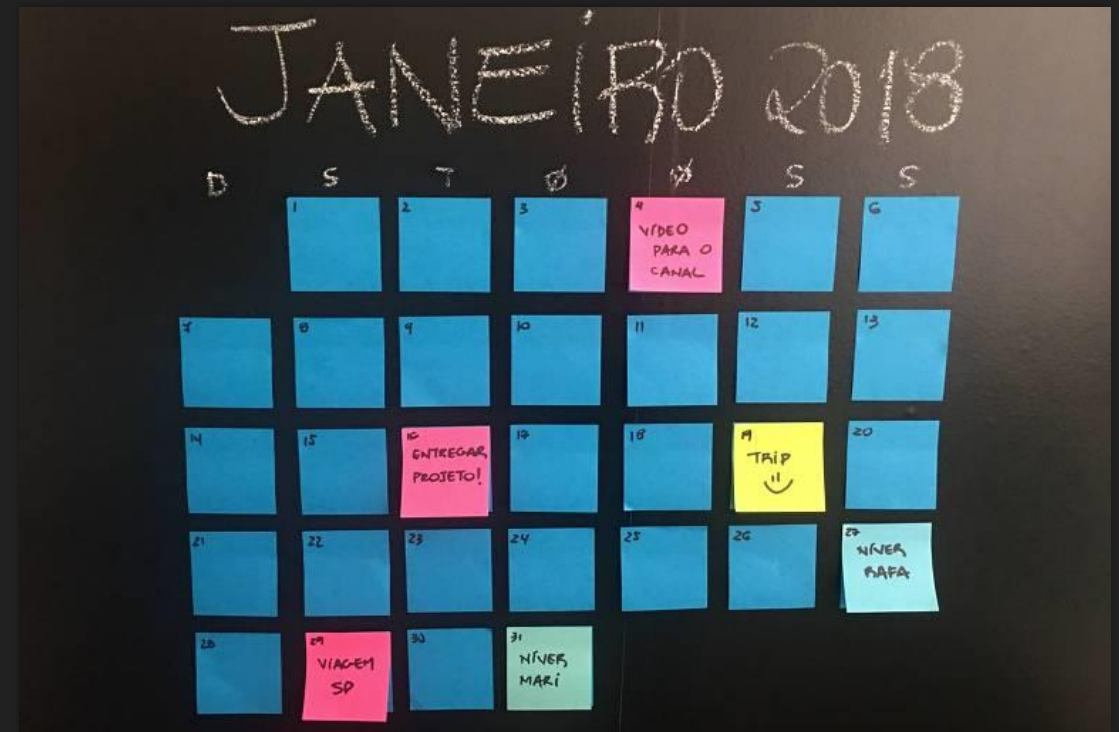
- Crie um ambiente favorável à você, onde tenha à mão tudo o que precisar para estudar e onde estejam minimizados os fatores que prejudicam os estudos
- Se for em casa, procure deixar o espaço sempre organizado e limpo. Escolha um lugar confortável e, se possível, onde não tenha contato com outras pessoas
- Mude de cenário de vez em quando

ELIMINE DISTRAÇÕES

- Escolha um lugar silencioso ou use fone de ouvido (música clássica ajuda muito!);
- Desative notificações no celular ou deixe-o longe de você se não for utilizado para fins de estudos;
- Tenha uma garrafinha de água por perto e uns lanchinhos básicos também (se não estiver na biblioteca, claro);
- Conheça seus limites e marque pequenas folgas quando sentir que está perdendo a concentração.

ORGANIZE SEU MATERIAL

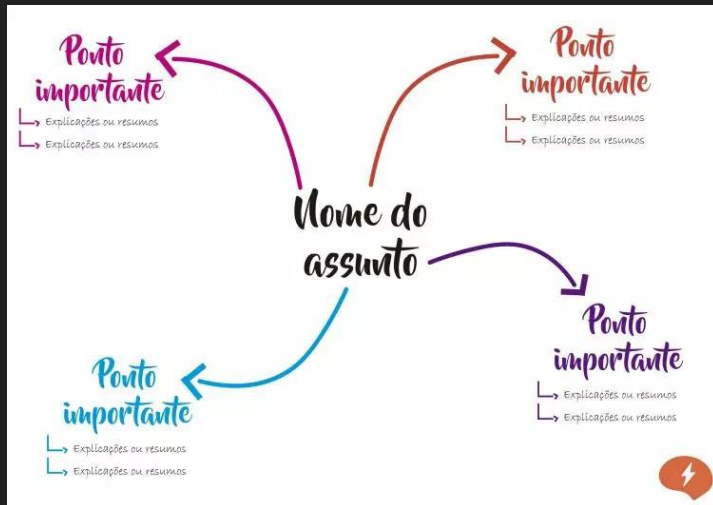
- Se possível, em prateleiras. Se não, utilize pastas ou caixas separando-os por disciplina;
- Deixe sempre à mão cadernos, canetas, lápis, borracha, agenda, calendário... Materiais de uso frequente;
- Planeje sua semana em sua agenda;
- Faça um cartaz-lembrete mensal com datas de atividades das disciplinas.



ORGANIZE SEU TEMPO

- Descubra seu horário de melhor produtividade
- Crie uma rotina de estudos e seja fiel a ela. Estabeleça metas realistas e priorize as atividades mais importantes
- Organize também seu tempo livre, tempo de estar com a família, amigos, etc...
- Faça cronogramas diários e revisões semanais das aulas
- À noite, nunca durma menos do que o necessário para você. Tenha hora para dormir e acordar.

Como estudar eficientemente



- Tome notas durante as aulas e transcreva o que aprendeu. Mais de 90% de alunos entrevistados em um estudo compreensivo disseram preferir uma cópia impressa a um dispositivo digital quando se trata de estudo (Guia do Estudante);
- Reveja o conteúdo em, no máximo, 24 horas (80% retenção). Para otimizar seu tempo de estudo, aproxime-o mais do dia em que você teve contato com o material do que do dia da prova. Antes de dormir funciona mais! (aprendizado do sono);
- Faça conexões entre as ideias – nada de decorar;
- Relembre ao invés de reler, reflita sobre o texto estudado. Faça mapas mentais;
- “Dê aulas” em seu local de estudos
- Faça pausas de 10 minutos a cada hora de estudos

Administre suas emoções e energia

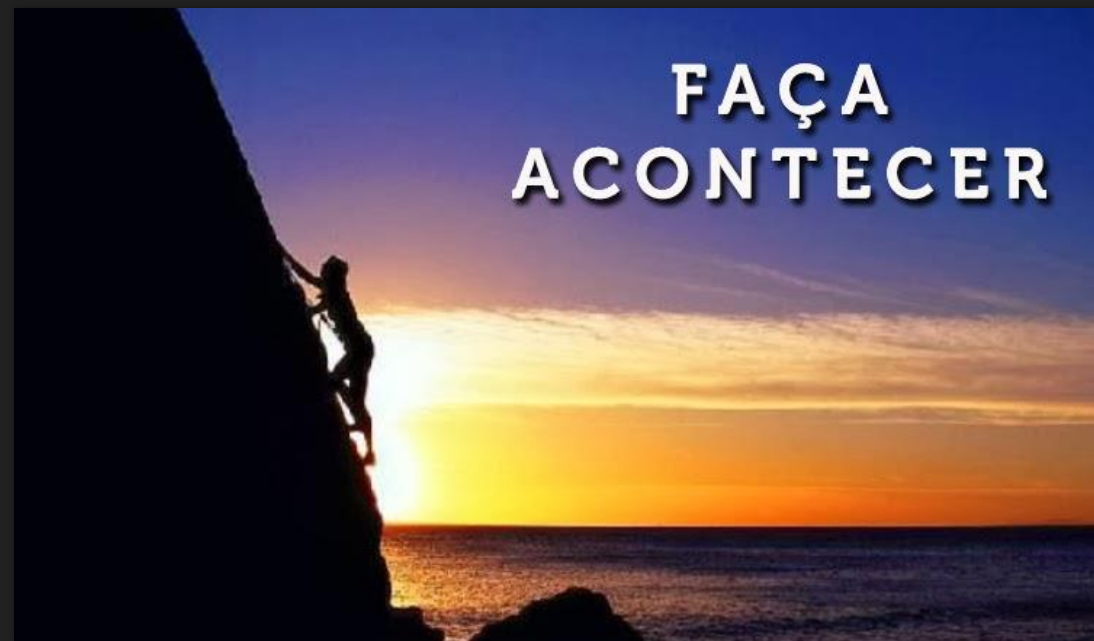
- Conheça a si mesmo, reconheça suas emoções e o que as dispara para evitá-las ou canalizá-las a seu favor
- Faça atividades físicas. De acordo com a pesquisa publicada no British Medical Journal **10 a 40 minutos de atividade física aumentou significativamente a concentração e o foco mental.** Devido ao aumento do fluxo sanguíneo no cérebro.
- Tome banho! Frio – se estiver desmotivado ou desanimado. Quente – se estiver estressado/a ou inquieto e desconcentrado/a;

Procure ajuda!

- Estude em grupo
- Procure o NUAPE
- Peça ajuda ao monitor da disciplina

PERSONALIZE SUA ORGANIZAÇÃO

- Adapte as condições e dicas para o seu contexto e à sua realidade e...



LINKS PESQUISADOS

- <https://vpconcursos.com.br/blog/dicas-incriveis-para-organizar-sua-vida-em-torno-dos-estudos>
- http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902013000200012
- <https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/10-dicas-para-melhorar-seus-estudos/>
- <https://estudareaprender.com/10-dicas-para-estudar-e-aprender-mais-facil/>
- <https://amenteemaravilhosa.com.br/4-meios-administrar-as-emocoes/>