



ORIENTAÇÕES DE ESTUDO

Prepare-se para as aulas:

ANTES

- Organize com antecedência todo material que irá precisar para a aula: cadernos, livros, caneta, etc.
- Seja pontual e assíduo: organize-se para estar presente do início ao fim das aulas. Alimente-se antes de entrar em sala, leve consigo uma garrafinha abastecida com água, use os horários sem aulas ou intervalos para resolver situações com colegas, professores ou setores da escola.
- Leia o conteúdo antecipadamente para ampliar sua participação e compreensão.

DURANTE

- Procure focar a atenção à explicação do professor.
- Participe das aulas, interaja, mas saiba a hora certa de falar e ouvir.
- Selecione e registre as ideias mais importantes do conteúdo estudado.
- Anote as dúvidas e esclareça cada uma delas, dialogando com o professor ou colega que esteja por dentro do conteúdo.
- Corrija as atividades para casa e empenhe-se em realizar as tarefas propostas na aula.

Preparação para o estudo autônomo

I- A boa condição física favorece a aprendizagem. Observe os seguintes cuidados:

- Dormir bem não significa dormir muito. Mantenha uma média diária de 8 horas de sono. Tenha um horário fixo para dormir.
- Selecione alimentos saudáveis e leves.
- Pratique atividades físicas.
- Faça a ingestão de 2 litros de água diariamente.

II É A organização do tempo como seu aliado

- Faça um planejamento de estudo e estabeleça prioridades.
- Crie uma grade com horários de estudos semanal. Essa é uma boa forma de se estabelecer metas e verificar seu progresso.
- Estude pelo menos 2 horas diariamente. Procure intercalar as disciplinas para evitar que o estudo fique cansativo.
- Reserve tempo para as demais tarefas durante o dia, inclusive lazer.

III- Local de estudo:

- Certifique-se de que seu local de estudo seja arejado, iluminado e silencioso.
- Mantenha-se longe da televisão, celular, aparelhos sonoros e guloseimas.
- Evite interrupções. Peça a colaboração de seus familiares e amigos, informando-os da importância da concentração para o bom rendimento.

- Selecione seu material: livros, caderno para registro, dicionário, etc. Deixe na mesa apenas o necessário.

IV Métodos de estudo:

- Otimize sua leitura elaborando perguntas sobre o assunto a ser visto. Assim, sua visão será mais interpretativa.
- Elabore um esquema, resumo ou síntese. O registro é fundamental, pois seleciona os tópicos mais importantes do conteúdo.
- A tarefa de casa deve ser realizada com atenção, compreensão e repostas completas. O objetivo dela é a revisão dos conteúdos estudados em sala de aula.
- Crie um caderno de Memória de Aula. Utilize-o para o registro das sínteses das exposições dos professores e dos diversos textos lidos e estudados.

Prepare-se para as atividades avaliativas

I- Antes das Provas:

- Prepare-se todos os dias. Estude com antecedência, não deixe para estudar apenas na véspera das provas.
- Dê atenção a todas as disciplinas. No entanto, reserve um tempo maior de dedicação para aquelas que você tem apresentado mais dificuldade.
- Refaça os exercícios. Selecione os mais complexos, buscando compreendê-los.

II - Durante as provas:

- Mantenha, durante todo o tempo de prova, um bom ritmo de respiração e controle seu nível de ansiedade.
- Leia com atenção os enunciados e esteja atento aos verbos de comando de cada questão. Grife palavras como ~~exceto~~, ~~não~~, ~~correto~~, ~~incorreto~~ para não cometer erros por distração.
- Resolva primeiro as questões mais fáceis e depois passe para as de maior complexidade.
- Administre o tempo de prova. Lembre-se do tempo reservado para a redação, para o gabarito (quando houver) e para as questões que são feitas a caneta.
- Antes de entregar a prova confirme os dados principais e certifique-se de que respondeu a todas as questões.

III - Após os resultados das provas:

- Releia toda a prova e verifique os erros.
- Resolva as questões que você errou no caderno, tente compreendê-las.
- Certifique-se do motivo do seu erro: falta de dedicação nos estudos ou distração ao responder apressadamente? Isso possibilita uma autoavaliação e, principalmente, uma mudança nos hábitos de estudo.