

**DICAS DA**

**PSCICOPEDAGOGIA**



A **Psicopedagogia da FDSM** deseja a você um ótimo retorno às aulas.

Estamos no início do mês de agosto e há um semestre todo pela frente para aprendizado e conquistas.

Dessa forma, é bom colocar no calendário o que estudará a cada dia para não se perder ou acumular matérias.

O **PLANO DE ESTUDOS** se apresenta para o aprimoramento da rotina e do hábito de estudo, com o objetivo de facilitar o aprendizado e, conseqüentemente, o alcance do sucesso desejado.



# 1

- Conforme a disponibilidade, monte um plano de estudo usando o calendário do mês. Estabeleça dia e horário, além dos dias e horários das aulas. Procure seguir pelo menos uma semana inteira, para avaliar o seu desempenho e se é necessário novos ajustes. Lembre-se de determinar horários de lazer e descanso. O período de sono é essencial para consolidar o aprendizado.



# 2

- Defina a disciplina. Saiba sempre o que estudar. Determine as matérias e deixe sempre à disposição o material de estudo. Você ganhará tempo, uma vez que não terá dúvida sobre qual a matéria estudará naquele horário.



# 3

- Defina um espaço de estudos o mais *clean* possível, evitando estímulos e distrações.

# 4

- Veja o melhor horário para estudar, o horário que você rende mais, que fica mais atento, dentro da sua disponibilidade.  
Estude em média 50 minutos para cada conteúdo, se possível. Dê um intervalo de 10 minutos entre um período e outro de estudo.

**5.** ■ Com o plano de estudos montado e o material necessário, siga estudando o que estabeleceu para o dia e horário, evitando distrações, e sempre fazendo pausas. Procure se concentrar, afastando de si todos os outros pensamentos. Faça perguntas sobre o que estiver estudando e responda. A sua forma de estudar deve oferecer a possibilidade de assimilação maior. O melhor método de estudo é sempre aquele que você gosta.

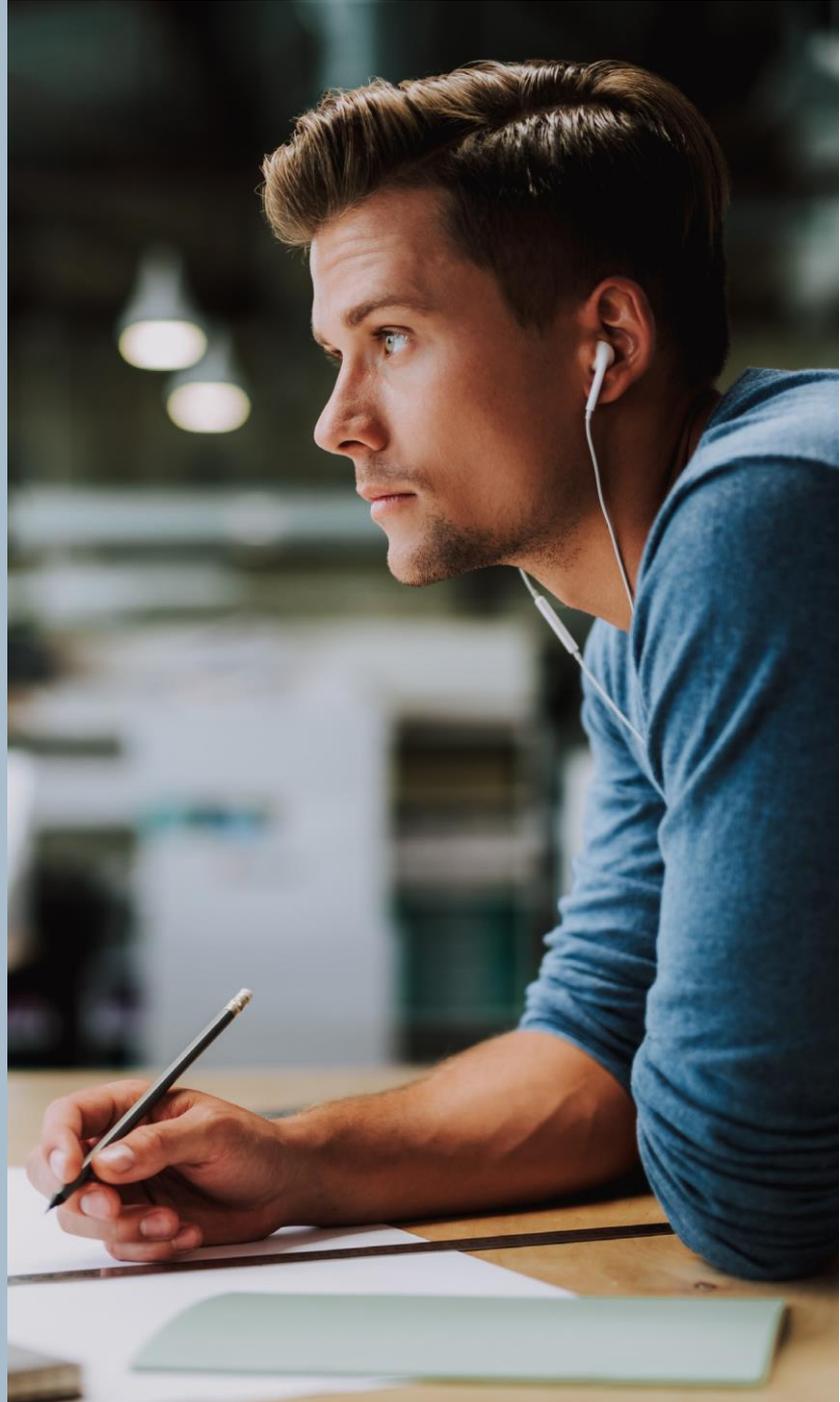
**6.** ■ O cérebro aprende por repetição. Leia, releia e fale o que leu, como se estivesse dando uma aula. Faça associações com a vida cotidiana, exercícios, simulados. Em um momento relaxado, feche os olhos e visualize as informações. Tente recordar mentalmente o que leu.



# 7.

Faça anotações, resumos, mapas mentais, flashcards, post-its, sublinhe no texto as ideias principais, faça perguntas a si mesmo ou a outras pessoas sobre o conteúdo estudado, resolva questões, leia em voz alta, grave sua voz falando sobre a matéria, escreva o que leu, veja vídeos-aulas, converse com colegas, com os docentes, estude em grupo ou sozinho, explique a matéria para alguém ou para si mesmo, etc.

Utilize dos recursos que mais gosta para melhor entendimento da matéria. Sempre procure traduzir com as suas próprias palavras o que aprendeu no estudo.



# 8

- Mantenha-se motivado, não desista. Reconheça a importância do aprendizado para o futuro. Não desanime. Encare o estudo de forma positiva.



# 9.

- Li na internet que, de acordo com o psicólogo americano Jeremy Dean, leva cerca de 66 dias para uma pessoa transformar um objetivo em rotina. Se você levar essa informação em consideração na hora de montar a sua rotina de estudos, com horários fixos para cada uma das atividades do seu cronograma, logo o seu cérebro se acostumará a realizá-las. Ou seja, terá mais motivação e procrastinará cada vez menos na hora de estudar. Então, não desanime, caso sintá-se assim.

# 10.

- Seja muito feliz e aproveite ao máximo todas as experiências em prol do seu aprendizado na FDSM.

# Superar obstáculos

*e seguir em frente*

## é evoluir sempre!

**E nós estamos com você  
nessa jornada!**



*seguir em frente e seguir em frente e seguir em frente*

**Psico  
pedagogia**  
FDSM

*Um grande abraço,  
Cordialmente,  
Lu.*

[psicopedagogia@fdsu.edu.br](mailto:psicopedagogia@fdsu.edu.br)

(35) 3449-8115