

7 DICAS

COMO ORGANIZAR SUA ROTINA
ACADÊMICA PARA O SEMESTRE.

INTRODUÇÃO

Olá, tudo bem?

Meu nome é Lucinéia,
mas pode me chamar de Lu!

Sou a psicopedagoga da FDSM, e desejo a você um ótimo retorno às aulas.

Estamos no início do mês de agosto e há um semestre todo pela frente para muito aprendizado e conquistas. Dessa forma, é bom colocar no calendário o que estudará a cada dia para não se perder ou acumular matérias.

Veja aqui algumas dicas de como organizar a sua rotina acadêmica para o período que se inicia.

Espero que te ajude!

Abraços!



DICA 1

CRIE UM PLANO DE ESTUDOS

Para isso, use 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 são necessários novos ajustes.

Lembre-se de determinar horários de lazer e descanso.

O período de sono é essencial para consolidar o aprendizado.



DICA 2

DEFINA DE FORMA CLARA O CONTEÚDO A SER SEGUIDO

Defina a disciplina no plano de estudos. Saiba sempre o que estudar.

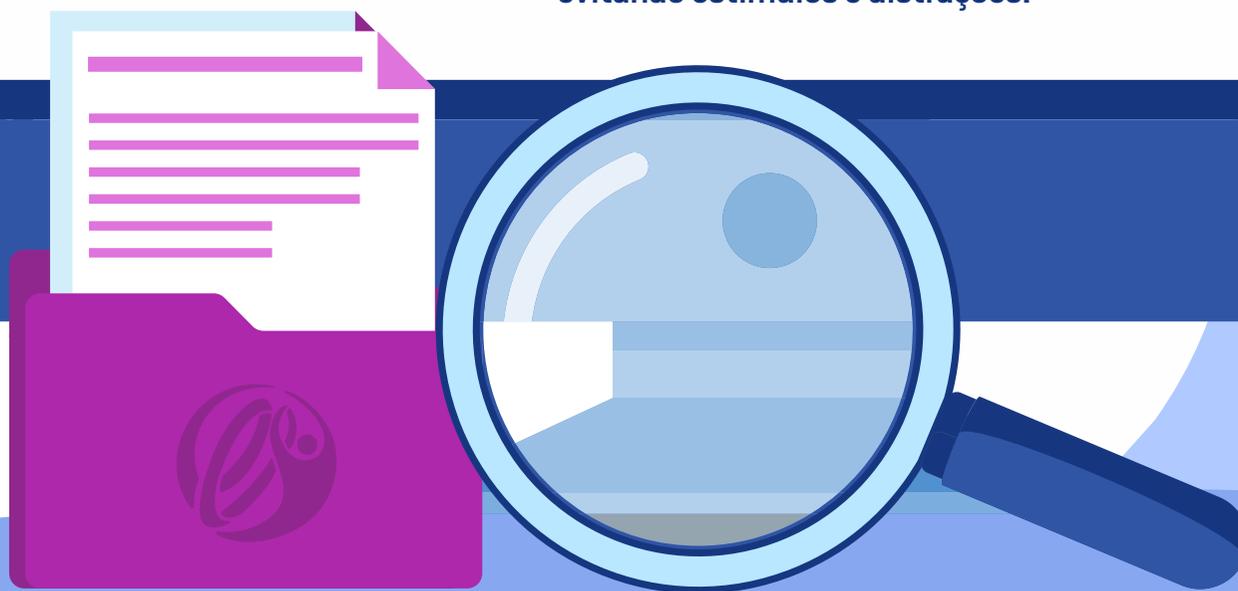
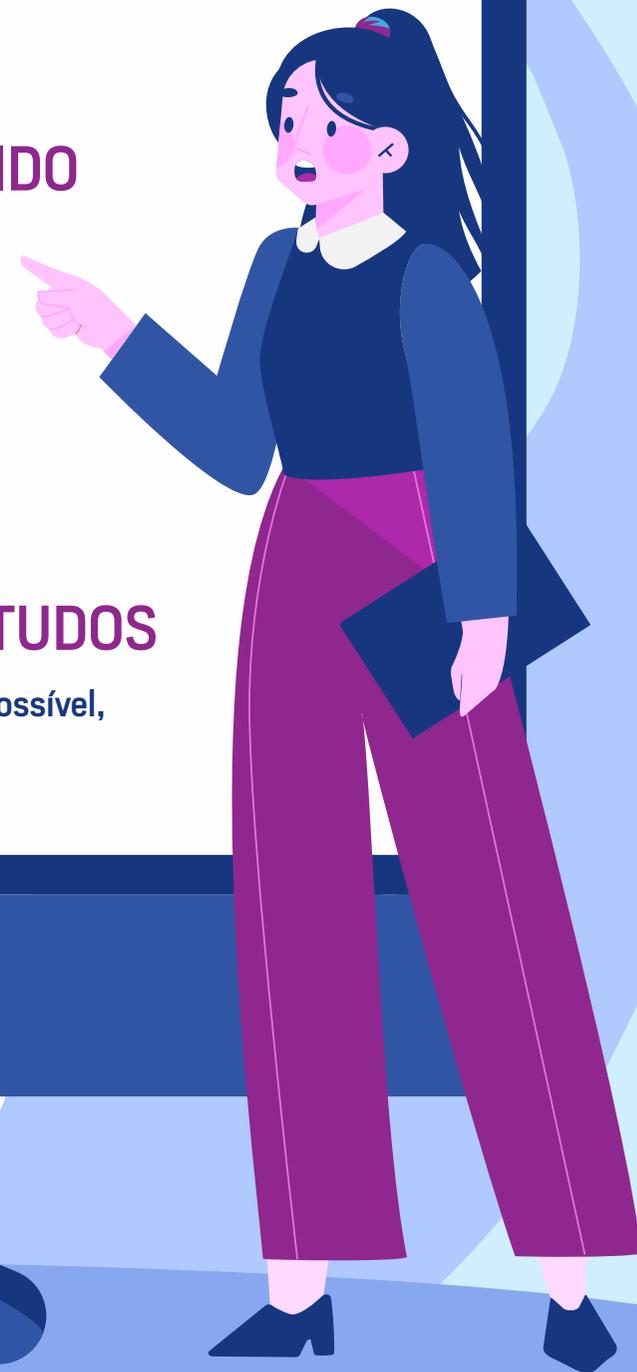
Determine as matérias e deixe sempre à disposição o material de estudo.

Você ganhará tempo, uma vez que não terá dúvida sobre qual a matéria estudará naquele horário.

DICA 3

ORGANIZE O LOCAL DE ESTUDOS

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



DICA 4

SEJA DISCIPLINADO (A)

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. Leia o seu material com atenção, releia, faça associações com a vida cotidiana, anotações, resumos, mapas mentais, flashcards, post-its, sublinhe no texto as ideias principais, utilize notas nas margens das páginas, leia em voz alta, faça perguntas sobre o que estiver estudando e responda, explique a matéria para si mesmo, veja vídeos-aulas, 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. Feche os olhos e visualize o conteúdo estudado. Tente recordar mentalmente o que leu. A sua forma de estudar deve oferecer a possibilidade de assimilação maior. O melhor método de estudo é sempre aquele que você gosta.



DICA 5

FAÇA EXERCÍCIOS E TESTES

Resolva questões relacionadas ao conteúdo estudado.

Faça simulados, exercícios, teste o seu nível de conhecimento sobre cada uma das matérias estudadas. Isso permite analisar criticamente se o processo de estudo e a produção dos materiais de revisão estão cumprindo o seu propósito.

DICA 6

NÃO SE ESQUEÇA DAS REVISÕES

Planeje revisões do material estudado. O segredo para aprendizagem e o armazenamento das informações é o estudo diário com revisões espaçadas. Antes de iniciar uma nova matéria, faça a revisão do conteúdo anterior. Além de auxiliar na fixação do conteúdo, a revisão ampliará a capacidade de conexões com o novo.



DICA 7

MANTENHA-SE MOTIVADO (A)

Não desanime, reconheça a importância do aprendizado para o futuro.

Encare o estudo de forma positiva. 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.



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

Bons estudos!!

Núcleo de Psicopedagogia

35 3449.8115 

psicopedagogia@fdsm.edu.br

www.fdsm.edu.br/psicopedagogia

