



SIMPLESMENTE **Hábitos de estudo**

ÍTALO ABREU E
MATHEUS EUGÊNIO



- Utilize diferentes métodos de estudo, como explicar para alguém, fazer desenhos e esquemas, além de ler.
- Ler o material antes da aula ajuda a consolidar o conhecimento, permitindo que a aula seja mais eficaz para esclarecer dúvidas.
- Anote durante a aula para selecionar e consolidar ideias, fatos e ilustrações, o que ajuda a manter o foco e a atenção





- Administração do Tempo:
- Priorize suas tarefas atribuindo um grau de importância (1 a 3) e distinguindo entre urgente e importante.
- Introduza pausas quando a concentração diminuir, aproveitando para fazer atividades aeróbicas.
- Siga diligentemente um cronograma, fracionando o estudo e mantendo a agenda atualizada.



- Tenha paciência consigo mesmo e lembre-se de que ninguém é uma máquina.
- Técnicas para Entender a Matéria:
- Acredite que é capaz de aprender, pois essa crença influencia diretamente no sucesso.
- Seja persistente no estudo correto para entender um assunto.
- Encontre maneiras de se interessar pelo que está estudando, seja se associando a apaixonados pelo tema ou relacionando-o a seus interesses.
- Se as abordagens anteriores não funcionarem, busque entender as circunstâncias da descoberta ou explore a biografia da pessoa que fez a descoberta para compreender suas influências.



Ambiente:

- Crie um ambiente confortável, mas não excessivamente confortável para evitar o sono.
- Mantenha-o bem iluminado para facilitar o foco e evitar dores de cabeça.
- Certifique-se de ter espaço suficiente para seus materiais de estudo.
- Mantenha o espaço organizado para manter a mente organizada.

Estudo:

- Evite multitarefa, pois não é eficaz.
- Evite sons e ruídos durante o estudo, especialmente para assuntos difíceis.
- Reserve blocos de tempo sem interrupções para estudar assuntos desafiadores.



Flashcards (cartões de memória)

- Utilizados para potencializar a memória através da repetição.
- Aluno cria cartões com perguntas, respondendo e organizando em caixas de acordo com o acerto.

Organização da rotina em casa

- Estipular horários para acordar e estudar.
- Realizar intervalos e passar tempo com a família.

Lidando com a situação atual

- Escolher boas fontes de informação e evitar excesso de notícias.
- Manter diálogos saudáveis e registrar sentimentos.



Variação de conteúdo

- Montar tabela de estudos com horários e variar conteúdos.
- Separar conteúdos por itens para facilitar estudo.

Aprender ensinando

- Reforçar aprendizado ensinando para alguém.
- Explicar a matéria para familiar, animal de estimação ou espelho.





Técnicas de estudo

- Utilizar método Pomodoro para gerenciar tempo de estudo.
- Cuidar com distrações como o celular.

Revisões periódicas

- Realizar revisões para memorização e fixação de conteúdos.
- Importância da revisão para evitar esquecimento.

Organização do espaço'

- Manter local de estudos e materiais organizados.
- Focar no estudo sem distrações, deixando apenas materiais necessários na mesa.



- Identifique e concentre-se nos pontos verdadeiramente importantes ao ler.
- Contextualize o tema para uma compreensão mais profunda.
- Repita ativamente o que foi aprendido sem consultar as notas para transferir para a memória de longo prazo.
- Pratique até a atividade se tornar mais rápida e menos exigente em energia.
- Utilize mnemônicos ou associações divertidas para lembrar de dados e números.
- Receba feedback antes que os erros sejam fixados na memória de longo prazo.

Dicas finais

A Arte de Fazer Provas Sem Nervosismo:

- Conheça as estratégias e estilos do examinador.
- Utilize todo o tempo disponível e revise suas respostas.
- Controle a ansiedade para manter a capacidade de raciocínio durante a prova.



