



Núcleo de Apoio Psicopedagógico

Dicas para estudar em casa

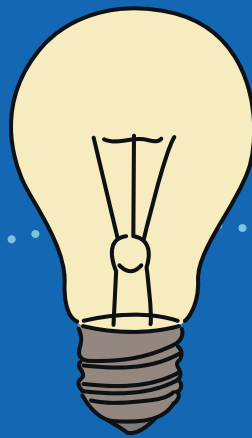
É hora de estudo em casa!



Prepare-se para iniciar este momento:

- Avise o cérebro que é hora de estudo. Arrume-se, tome banho ou lave o rosto, penteie o cabelo, entre em estado de atividade.
- Se precisar, alimente-se antes. Na hora, apenas água ao seu lado.
- Onde estudar?
Escolha um local silencioso, bem iluminado, sem distrações (tv, pessoas circulando e a sua cama!), posicione-se sentado. Seja criativo para encontrar as suas possibilidades.
- Que tal combinar em casa um sinal amistoso de **ESTOU ESTUDANDO?** Isto ajuda a todos na boa convivência.
- Verifique seus materiais previamente (caderno, lápis e caneta, livros e sites), tenha tudo à mão.
- Mantenha o FOCO: Internet ativa, mas aplicativos desnecessários desativados.
- Tudo conferido? Dê a partida! Bom estudo!

Dicas de ouro para estudar em casa



Procure um lugar calmo e tranquilo para realizar seus estudos



Apronte-se para os estudos ou aulas



Deixe próximo suas apostilas e materiais de estudo



Prepare um café, tome um banho e se arrume para os estudos



Pense Rápido

Você faz anotações durante as aulas?

Entenda como esta prática
eleva seu desempenho

Anotar para quê?

Durante a aula:

- Sua mente fica mais FOCADA
- Propicia organização mental, entendimento rápido e informações.

Depois da aula:*

Facilita o estudo e a revisão.



Vamos programar uma rotina de estudos?

- **Crie uma rotina de estudos**

Coloque no papel sua proposta, elabore uma agenda para ajudar a organizar seus horários. Faça adaptações, se necessário.

- **Defina suas prioridades**

Divida seu tempo para matérias diárias, organize seus horários a partir da sua realidade. Intercale entre os temas e matérias para que não fique maçante o estudo.

- **Estabeleça metas diárias**

Busque fazer desafios com você mesmo, assim o estudo fica mais interessante.

- **Evite as redes sociais**

Se for usar celular ou computador, fique firme e faça o seu estudo render.

- **Lembre-se de dar pausas**

Para se manter focado, são as pausas que deixam a sua atenção em um nível elevado. Conhece a técnica "Pomodoro"?

- **Não se esqueça de que estamos em um momento atual difícil**

Momentos difíceis existem! Não se cobre tanto, veja filmes, bata papo, exercite-se e tenha momentos de distração, eles ajudarão na hora que for estudar.

Importante lembrar: procure ajuda sempre e tenha uma rede de apoio. Nós do NuAP estamos aqui com vocês.



Agenda: será que preciso de uma? O que anotar?

- 1** Anote todos os seus compromissos fixos: aulas, trabalho, compromissos pessoais etc.
- 2** Anote seus horários de estudo (quantos horas estuda por dia, quais dias, por qual período, qual matéria).
- 3** Anote compromissos avulsos com data determinada: trabalhos a serem entregues, provas, consultas etc.
- 4** Reserve tempo para outras necessidades (família, lazer, atividade física, amigos)

Dicas: semanalmente reveja sua agenda e faça as adaptações necessárias. A vida é dinâmica, inteligente é ter a capacidade de se adaptar.

Veja as sugestões de modelos de agenda

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
08:00						
08:30						
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁB/DOM
8h - 12h						
12h - 18h						
18h - 22h						

Está com dificuldades com a conexão da Internet?

Veja alguns sugestões técnicas:



• ENCONTRE UM NAVEGADOR ADEQUADO

Recomendamos a utilização de navegadores que não comprometam o desempenho do seu aparelho. Indicamos, por exemplo, o Google Chrome que vem atendendo essas necessidades sem causar lentidão.



• EVITE UTILIZAR OUTROS APLICATIVOS

Ao utilizar outros aplicativos no momento em que se está on-line, o aparelho pode diminuir o seu desempenho causando problemas na conexão.



• UTILIZE FONES

Os fones de ouvido são uma ótima ferramenta para evitar ruídos ou barulhos indesejáveis. Por já possuir microfone, a qualidade do áudio passa a ser satisfatória.

Quer dicas de aplicativos para favorecer seu estudo? Espia aqui

Há aplicativos que podem auxiliar nas anotações e, ainda, facilitar os estudos, deixando-os mais práticos e divertidos. Conhece?



EVERNOTE:

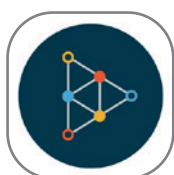
Pode incluir:

- Imagens
- Arquivo de voz
- Documentos



WUNDERLIST:

- Organiza sua programação de estudos
- Obtém lembretes com data e hora
- Pode ser dividido por assuntos ou categorias



EDUCREATIONS:

- É possível desenvolver vídeos animados, o que possibilita um estudo mais divertido e atraente.



EXPLAIN EVERYTHING:

É possível desenvolver:

- Animações
- Slides
- Anotações simples

Observação: Para os alunos que não gostam ou não se identificam com o uso da tecnologia para fazer suas anotações, o método Cornell é bastante recomendado e eficaz. Pesquise sobre ele!

Procura-se aluno que possa ajudar!

Você já parou para pensar que seus professores também precisam de você?

Sim, precisam! Alimente aquele que o ajuda, é uma troca o processo ensino-aprendizagem!

DICAS PARA COLABORAR E, AINDA, SE DESTACAR:

- Demonstre interesse! Interaja!
- Ao ligar a webcam na videoaula ou olhar nos olhos dele no presencial você ajuda com que o professor também se sinta acolhido e incentivado a dar o seu melhor!
- Traga conteúdos que deseja estudar ou debater! Estimule a troca.
- Tire suas dúvidas, sejam elas nas aulas ou no particular!
- Dê dicas e ideias para melhoria, ofereça ajuda com a tecnologia.
- Seja compreensivo, todos estamos aprendendo juntos como se portar e trabalhar nos novos tempos. Foque no empenho, mas do que no resultado a curto prazo.





Núcleo de Apoio Psicopedagógico