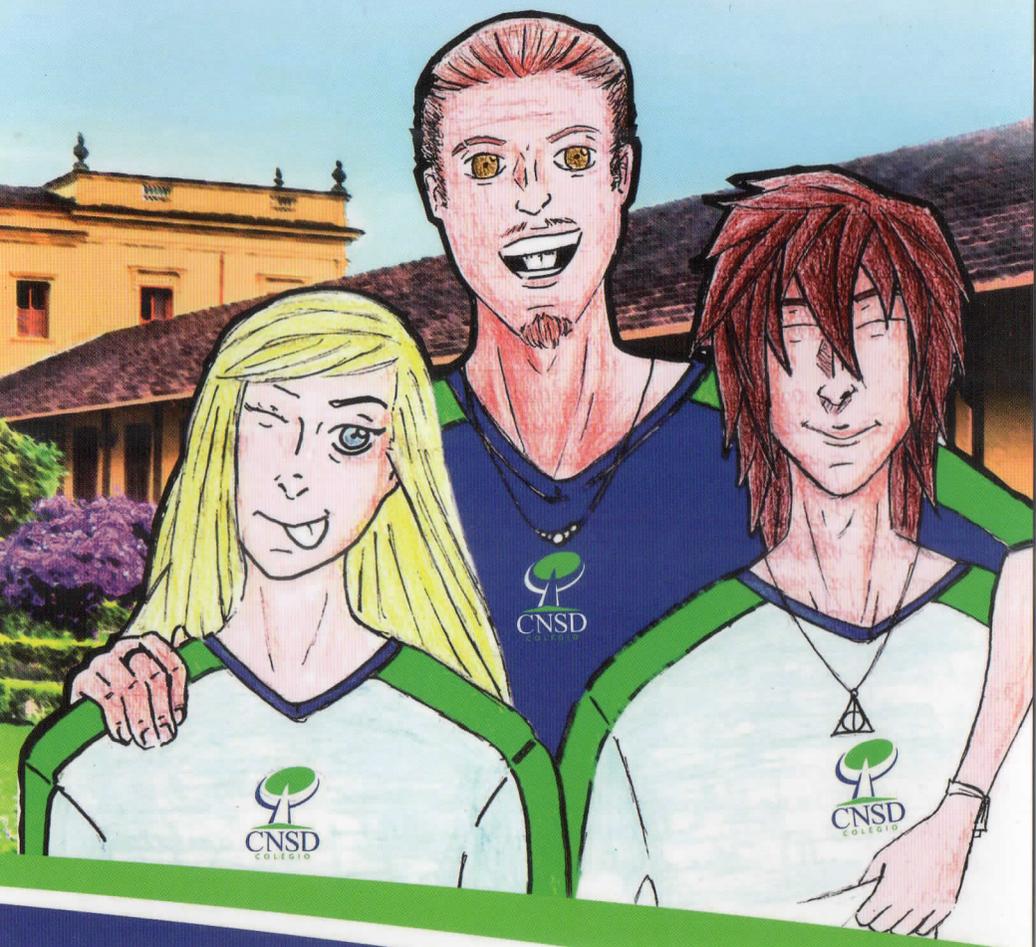


GUIA DE ESTUDO



**CNSD**
COLÉGIO
Nossa Senhora das Dores



GRUPO
DOROTEIAS

GUIA DE ESTUDO

**Bianca Ferari Abrão
Mariana Mendes Reginaldo Amaral**

**Ilustrações de:
Pedro da Costa Marins dos Anjos**

**Organização:
Carmen Lucia Göbel Coelho
Mario Moreira**



**2019
Nova Friburgo**

SOBRE O GUIA

Para início de conversa, vamos contar uma pequena história. Nós, do Serviço de Orientação Psicopedagógica, trabalhamos com os alunos sobre a importância de estudar de forma sistemática e eficaz. Costumávamos entregar a eles um guia com diversas e detalhadas orientações, no entanto, poucos se interessavam pela leitura desse material. Começamos então a pensar em novas formas de abordar esse tema e, por isso, no início de 2018, surgiu uma ideia diferente: criar uma história sobre como estudar.

Nasceu, então, essa obra que foi elaborada por muitas mãos. A equipe foi formada por três alunos da turma 3002: Bianca Ferari Abrão, Mariana Mendes Reginaldo Amaral e Pedro da Costa Martins dos Anjos, além do professor de artes, Mario Moreira, e eu, Carmen Lucia.

Bianca e Mariana foram responsáveis pelo roteiro, e Pedro, pelos desenhos. Sonhamos, criamos, discutimos, repensamos e chegamos até aqui. Todas as orientações são fundamentadas em conceitos da neurociência, da psicopedagogia e da psicologia cognitiva. Esperamos que você aproveite. Boa leitura!

INTRODUÇÃO

Você se lembra de quando começou a aprender a escovar os dentes ou a tomar banho? Foi fácil ou difícil? Em geral, até que as crianças fiquem acostumadas, é bem chato. Isto acontece porque novos hábitos requerem insistência e disciplina. Da mesma forma, estudar é, muitas vezes, desconfortável e cansativo, pois aprender demanda esforço. Porém, depois que o aluno passa a fazer isso sempre, a incorporar esse hábito em seu cotidiano, fica fácil.

No cenário de trabalho contemporâneo, mais do que nunca, é preciso estudar, porque estamos imersos em um mundo no qual o conhecimento é a moeda de troca. Em outras palavras, as pessoas que têm uma boa formação acadêmica e pessoal têm muito mais chances de serem inseridas no mundo do trabalho do que as pessoas menos preparadas, e podem contribuir para melhorar o seu entorno.

A aquisição do conhecimento acontece lentamente, ao longo de nossa escolarização. Como os atletas, que não se preparam para uma olimpíada sem muito treino e dedicação, nenhum estudante ou profissional alcança o sucesso sem um investimento pessoal cognitivo e emocional intenso. Disciplina é a palavra de ordem. Por isso, vale a pena ler essas dicas preparadas com muito carinho, para que você possa desenvolver sua autonomia intelectual.

UM BELO DIA, NO COLÉGIO...

CAROL, A SUA PROVA.



IMPOSSIVEL!
ME DEI MAL
OUTRA VEZ!



LÉO,
SUA PROVA!





ARTHUR DORMINDO DEPOIS DE TIRAR 30 NA PROVA...

COMO O LÉO CONSEGUE?
DEVE ESTUDAR O DIA INTEIRO.



NO RECREIO...

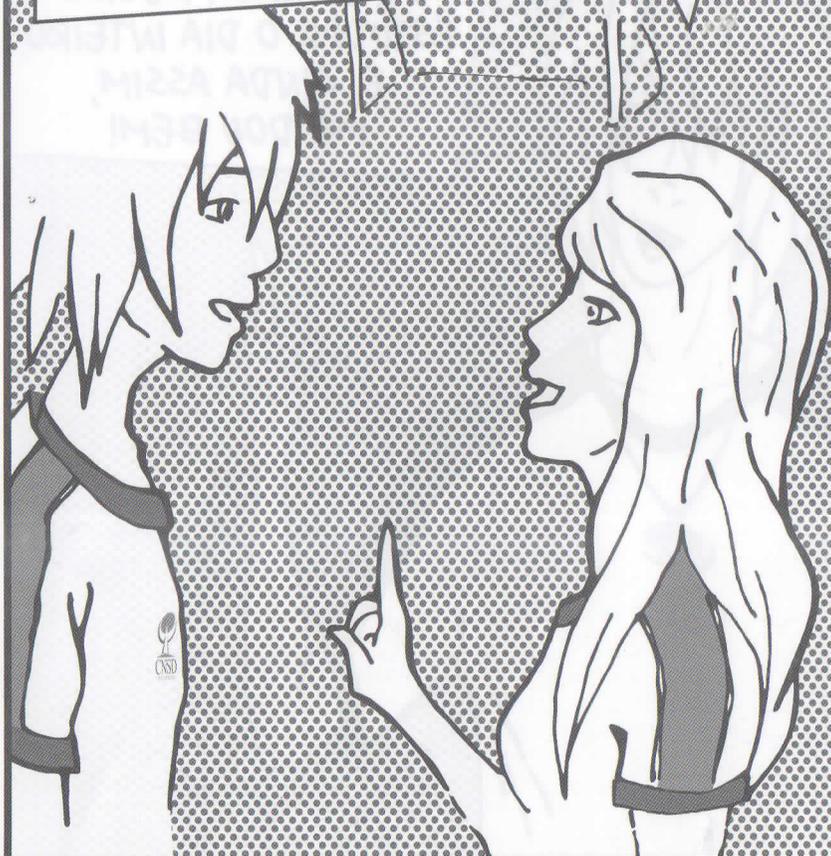


GOOOOL!!!



OI, LÉO, TUDO BEM?
QUERIA SABER COMO VOCÊ CONSEGUE
TER TEMPO PRA ESTUDAR E AINDA
SER UM CRAQUE NO FUTEBOL.

PORQUE PARECE QUE EU NÃO
TENHO TEMPO PARA **NADA!**



AH! NÃO É TÃO DIFÍCIL ASSIM.

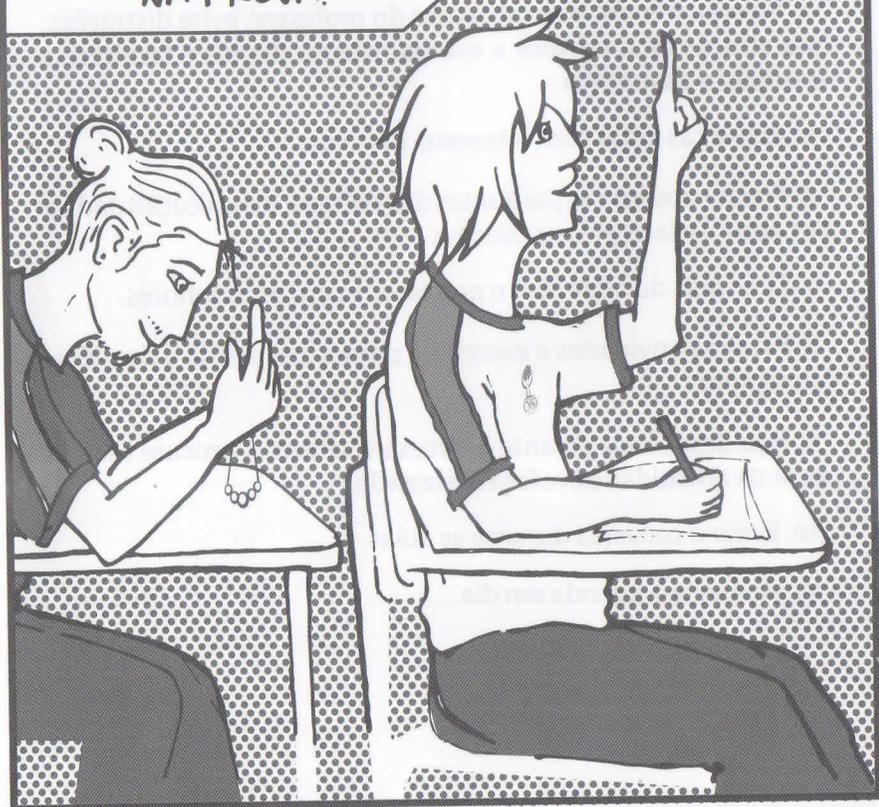
EU COMECEI A ME ORGANIZAR E A MUDAR ALGUNS HÁBITOS. VI QUE DAVA PARA TER UMA ROTINA DE ESTUDO NA ESCOLA E EM CASA, E CONTINUAR COM MINHAS ATIVIDADES EXTRAS TAMBÉM.

AI, EU NÃO PRECISO ESTUDAR O DIA INTEIRO, E, AINDA ASSIM, ME DOU BEM!



NA SALA DE AULA, EU TIRO DÚVIDAS
COM O PROFESSOR E ANOTO AS
PALAVRAS QUE ELE USA PARA
EXPLICAR A MATÉRIA.

ARTHUR DISTRAÍDO NA
AULA DA MATÉRIA
EM QUE TIROU 30
NA PROVA.



Agora, vamos tratar de algumas questões mais práticas: onde, quanto e como estudar, seja em casa ou na sala de aula.

NA SALA DE AULA

Para entendermos e aprendermos aquilo que os professores ensinam é preciso ter disposição. Estudar requer esforço, e alunos motivados conseguem bons resultados. Para otimizar seu desempenho, procure:

1. Não faltar às aulas: falte apenas em casos extremos.
2. Não se atrasar: você pode perder explicações importantes.
3. Trazer seu material organizado: faça isso sempre na véspera, depois que você terminar de estudar em casa.
4. Prestar atenção às explicações do professor: evite distrações. Essa atitude ajudará você a estudar menos depois e facilitará a recordação da matéria.
5. Assistir às aulas com interesse: participe.
6. Prestar atenção às perguntas dos colegas: a explicação dada a eles pode esclarecer suas dúvidas.
7. Tirar suas dúvidas com o professor e com os monitores.
8. Fazer as atividades e exercícios propostos: corrija e tire dúvidas sempre.
9. Não desanimar perante o erro: se você errou, procure saber a causa da dificuldade e refaça o exercício.
10. Evitar a conversa durante as aulas.
11. Manter sua agenda em dia.

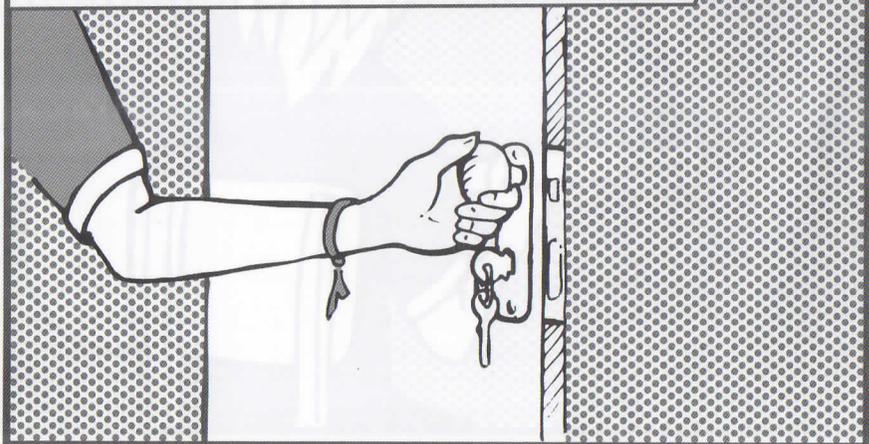


EM CASA,
SEMPRE ME
ORGANIZO DE
VÉSPERA...

...E COSTUMO
FAZER ATIVIDADES
QUE ME
ACALMEM.



SÓ QUE ISSO NÃO QUER DIZER QUE EU FIQUE PRESO NO MEU QUARTO, ESTUDANDO O TEMPO TODO, PORQUE, AGINDO ASSIM, EU TAMBÉM TENHO TEMPO PARA ME DIVERTIR.



Observações importantes:

-Se você consegue prestar atenção na aula e, ao mesmo tempo, fazer anotações, procure registrar os pontos principais e as observações dos professores.

-Se você perde a explicação ao anotar o que o professor diz, procure copiar as anotações dos colegas que conseguem registrá-las adequadamente.

EM CASA

Onde?

1. O melhor lugar para você estudar é aquele que oferece pouca distração. Em geral, são lugares tranquilos, bem iluminados, com poucos estímulos para chamar sua atenção. Evite WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, E-mail, Cifraclub e jogos da web durante o tempo em que você estiver estudando.

Lembre-se: para aprender ou consolidar o aprendizado é preciso que haja concentração, o que requer pouca distração.

2. Evite mesas ou escrivaninhas bagunçadas. Deixe à mão aquilo o que você vai precisar: lápis, caneta, livros, dicionários. Vale também usar o notebook ou PC, desde que você não caia na tentação de fazer mil outras coisas na web ao mesmo tempo.

Quanto tempo?

1. Reserve um tempo diário para estudar: o mínimo de 2 horas.
2. Descubra o horário no qual se sente mais produtivo.
3. Distribua as matérias de forma que, durante a semana, todas as disciplinas tenham sido revisadas.
4. Mantenha a concentração durante o tempo reservado para o estudo, mas não se esqueça de fazer intervalos para descansar.
5. Evite distrações e interrupções.
6. Organize o material para o dia seguinte, verificando sempre as matérias previstas no seu horário.

De que forma?

1. Crie seu horário de estudo.
2. Providencie para que o seu tempo seja bem distribuído.
3. Faça um planejamento semanal e procure cumpri-lo.
4. Procure estudar as matérias no dia da explicação do professor.
5. Evite estudar quando você estiver muito cansado(a), por exemplo, à noite.
6. Durma cedo para ficar disposto(a) no dia seguinte.
7. Escreva as ideias principais do que foi discutido em sala, utilizando suas próprias palavras.
8. Leia e sublinhe as ideias principais e faça resumos do que foi lido.
9. Utilize livros, jornais, revistas, mapas e sites de pesquisa, para se informar.
10. Faça mapas mentais.
11. Elabore fichário com os resumos feitos. Faça resumos de seus resumos, sistematicamente.
12. Busque fazer os exercícios sem consultar o livro texto. Só corrija quando terminar a tarefa.
13. Crie perguntas sobre a matéria e responda-as.
14. Mantenha atualizadas as datas das avaliações, entregas de trabalho e atividades extras, em um quadro ou em outro local visível.
15. Levante-se, alongue-se e relaxe após o término de cada tarefa.

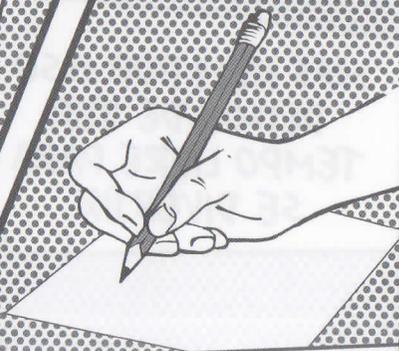
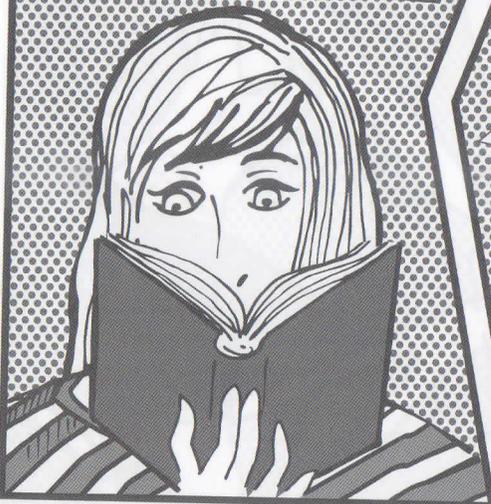
CAROL ENTÃO DECIDIU
SEGUIR OS PASSOS
DO LÊO,

SENDO MAIS
PARTICIPATIVA
E ORGANIZADA.

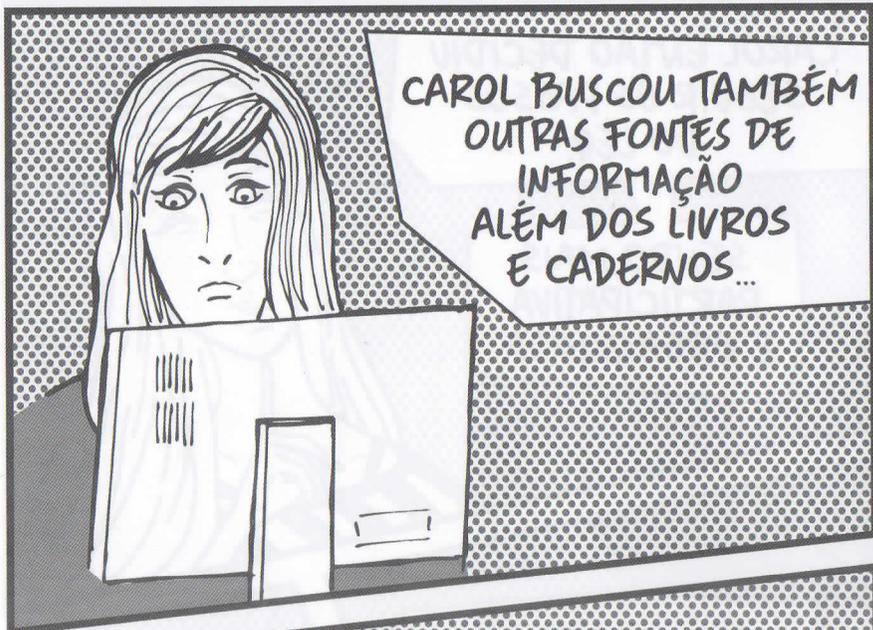


EM CASA:

COMEÇOU A REVISAR
AS MATÉRIAS EM QUE
TINHA MAIS
DIFICULDADES...



... E A FAZER
RESUMOS DAS
MATÉRIAS MAIS
FÁCEIS.



UM TEMPO DEPOIS,
EM NOVA ENTREGA
DE PROVAS:

E EU
ACHANDO
QUE NÃO PODIA
PIORAR...



CAROL,
SUA PROVA!





EU TIREI
100?!

QUÊ???

COMO
A CAROL
CONSEGUIU?

EI, CAROL!
COMO VOCÊ
CONSEGUIU
MELHORAR
TANTO AS SUAS
NOTAS?

OI ARTHUR!
NÃO FOI TÃO DIFÍCIL
NÃO O LÉO ME AJUDOU.
DISSE QUE EU PRECISAVA
TER NOVOS

HÁBITOS
DE ESTUDO

SE QUISER,
EU POSSO
TE AJUDAR
TAMBÉM.



VIU SÓ COMO
DÁ CERTO?

AGORA É A SUA VEZ
DE ADQUIRIR NOVOS
HÁBITOS
DE ESTUDO,

E, NEM POR ISSO,
DEIXAR DE TER UMA VIDA
PLENA E FELIZ.
AFINAL, A GENTE NÃO É
SÓ UMA NOTA, NÊ?!
VAMOS JUNTOS!



FIM
OU COMEÇO...