

ELABORAÇÃO DA ROTINA DE ESTUDOS

#CRONOGRAMA



Ter um cronograma é o básico para organização acadêmica. O cronograma ajuda a manter a rotina de estudos e também desenvolver o hábito de estudar.

Ainda não tem um cronograma????

Então faça hoje mesmo!!!!!!

#ORGANIZANDO A ROTINA DE ESTUDOS



1º) Marcar todos os seus compromissos fixos (aulas, atividades físicas, consultas, tarefas pessoais);

2º) Descobrir quantas horas semanais você tem disponível para estudos;

3º) Estabelecer os horários de estudo (para cada disciplina cursada).



#Pense nisso:



- Crie uma rotina com horários definidos para certas tarefas, como por exemplo, o horário de acordar, o horário máximo de estar na cama, refeições, lazer;
- Também é o momento de tomar decisões difíceis e cortar algumas atividades em prol dos estudos;
- Tenha uma ferramenta para te ajudar nesse processo. O uso de agenda, planner, calendário ou bloco de notas é fortemente recomendado;
- Tenha consciência do seu ritmo biológico (veja em qual turno- manhã, tarde ou noite- você normalmente possui maior concentração para estudar);
- Antever prazos e possíveis interrupções é fundamental. No cronograma, reserve pelo menos um turno da semana para emergências, imprevistos e/ou prioridades que possam surgir.

Sono e aprendizado: O sono é essencial para a nossa produtividade ao longo do dia. Comprometer seu horário de sono com televisão, jogos, estudos ou qualquer outro evento, pode comprometer seu rendimento ao longo do dia seguinte.

Lazer e aprendizado: O lazer e o descanso também são essenciais e podem melhorar o seu rendimento. Se você não descansa, com o tempo começa a gerar uma estafa mental, que pode prejudicar sua concentração, porque estará cansado demais para se concentrar. Por isso, escolha ocupações extra-curriculares que lhe tragam prazer e autoestima.

#ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO

Ter um local organizado facilita o estudo, pois você evita perder tempo procurando materiais. Isso agiliza seu aprendizado e diminui a possibilidade de procrastinação.



- Selecione materiais escolares e deixe à disposição em sua mesa;

- Separe os materiais de aula por disciplinas em pastas e coloque respectivas etiquetas;

- Um quadro/ mural facilita a organização semanal (datas de eventos, lembretes, calendário avaliativo);

- Tenha na sua volta somente o essencial;

- Cuidados importantes: luminosidade, conforto, temperatura, higiene do seu local de estudo;

- Elimine ruídos e desligue-se das redes sociais;

- Tenha pelo menos um momento na semana para se organizar. Neste dia você organiza metas, seleciona os materiais necessários, estabelece os horários para cada tarefa.

Por exemplo, no domingo organize seu check list da semana, separe os materiais necessários, faça as impressões, assim como a limpeza da mesa, mochila, gavetas, computador.

