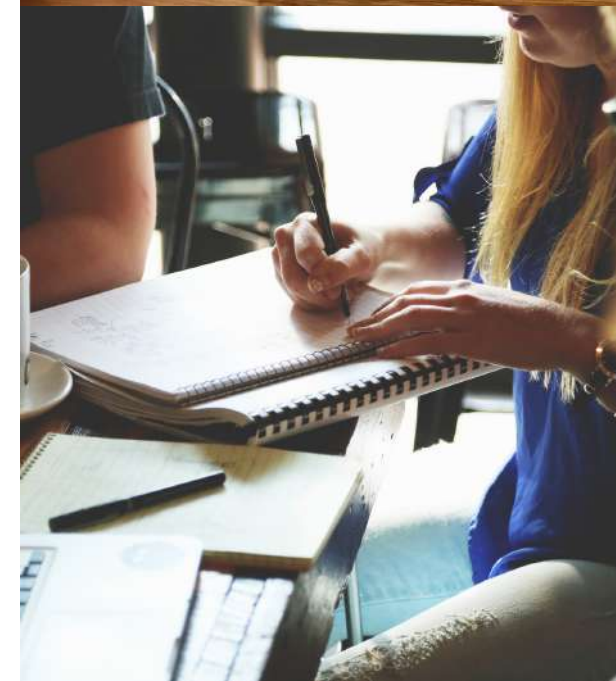


Como organizar a rotina de estudos de forma eficiente?

Divisão de Integração Pedagógica (Diped)



Equipe Diped



**Arlene
Zimba**



**Tarcila
Rodrigues**



**Veronica
Carvalho**



**Hebert
Abreu**



**Michelle
Almeida**



**Camila
Nunes**

Comemore sua conquista!

Apesar das dificuldades, você chegou até aqui!

Esse é um momento de muito orgulho e muita alegria, mas também...





Angústia,
medo,
insegurança...

Sentimentos
conflituosos podem
estar aparecendo em
você...

Ansiedade,
dúvidas,
incertezas...



E tá tudo bem!



Afinal, você está entrando em um novo mundo...

E ainda estamos lidando com as consequências de um período pandêmico!

Alguns novos desafios...

Administração do tempo.

Autonomia nos estudos.

Readaptação ao ensino presencial.

Distanciamento da família/local de origem.

Construção de uma identidade universitária.



Como lidar com tudo isso?

Organizando nosso tempo e nossas atividades, é possível lidar melhor com esses desafios!



Mas, afinal de contas, o que é a organização de estudos?

Organizar os estudos não se resume ao ato de traçar metas e horários...



Há mais coisas em jogo e, na maioria das vezes, não pensamos sobre essas coisas!

Entendi, Diped!

Então, como faço para ter uma organização de estudos eficiente?



Essa é a pergunta de milhões!



Já adiantamos que **não** existe uma receita mágica!

Mas, a partir de algumas reflexões, as coisas podem começar a fazer sentido...

**Para começar a se
organizar, você
precisa pensar sobre:**





Por quê?

Por que vou estudar?

Quais são os motivos que me levam a estudar?

- ➔ Dúvida ou dificuldade no conteúdo?
- ➔ Revisão ou preparação para um conteúdo novo?
- ➔ Matéria acumulada?
- ➔ Interesse pessoal no conteúdo?
- ➔ Importância da disciplina para a carreira profissional?
- ➔ Proximidade da prova ou avaliação?



Como?

Como vou estudar? Quais estratégias e técnicas de estudo posso utilizar?

- ➔ Resumos, esquemas coloridos?
- ➔ Fichamentos (anotações de aula, teorias, pontos levantados pelo professor)?
- ➔ Listas de exercícios?
- ➔ Vídeoaulas e/ou Podcasts?
- ➔ Leituras em voz alta, formulando perguntas e respostas?
- ➔ Provas anteriores?



Quando?

Como gerenciar meu tempo de estudo e minha rotina?

- ➔ Qual período do dia estou mais disponível e com mais facilidade de concentração?
- ➔ Quais tarefas preciso cumprir no meu dia, além de estudar?
- ➔ Costumo ter momentos de pausa e relaxamento?
- ➔ Consigo monitorar o tempo estabelecido e a evolução do estudo?
- ➔ Consigo perceber quando estou me distraíndo e/ou procrastinando?



Onde?

Como preparar o meu espaço para o estudo?

- ➔ A iluminação é boa?
- ➔ É possível ter silêncio ou músicas que ajudam a me concentrar?
- ➔ Costumo ter lanches e água/sucos por perto?
- ➔ É um ambiente arejado, com boa ventilação para amenizar o calor?



Com quem?

Como buscar apoio e ajuda nos estudos?

- ➔ Busco os professores, colegas de turma, monitores para tirar dúvidas?
- ➔ Converso com os colegas e professores sobre as dúvidas, receios e tópicos não compreendidos da matéria?
- ➔ Busco apoio para a realização das tarefas que não são acadêmicas, como: delegar tarefas domésticas a outros moradores da casa e/ou ter uma rede de apoio para cuidar de filhos e filhas?
- ➔ Planejo estudos em grupos?

**Pode parecer sem importância,
mas todas essas dimensões
precisam ser consideradas no
momento de organizar os
estudos!**

E na prática? Como é?



Como iniciar o processo?

01 Faça uma lista com suas tarefas diárias;

02 Estabeleça prioridades;

03 Divida tarefas muito grandes ou muito complexas em partes menores;

04 Defina seus horários de estudo;

05 Fique sempre atento/a em como se sente com a sua organização. Avalie!

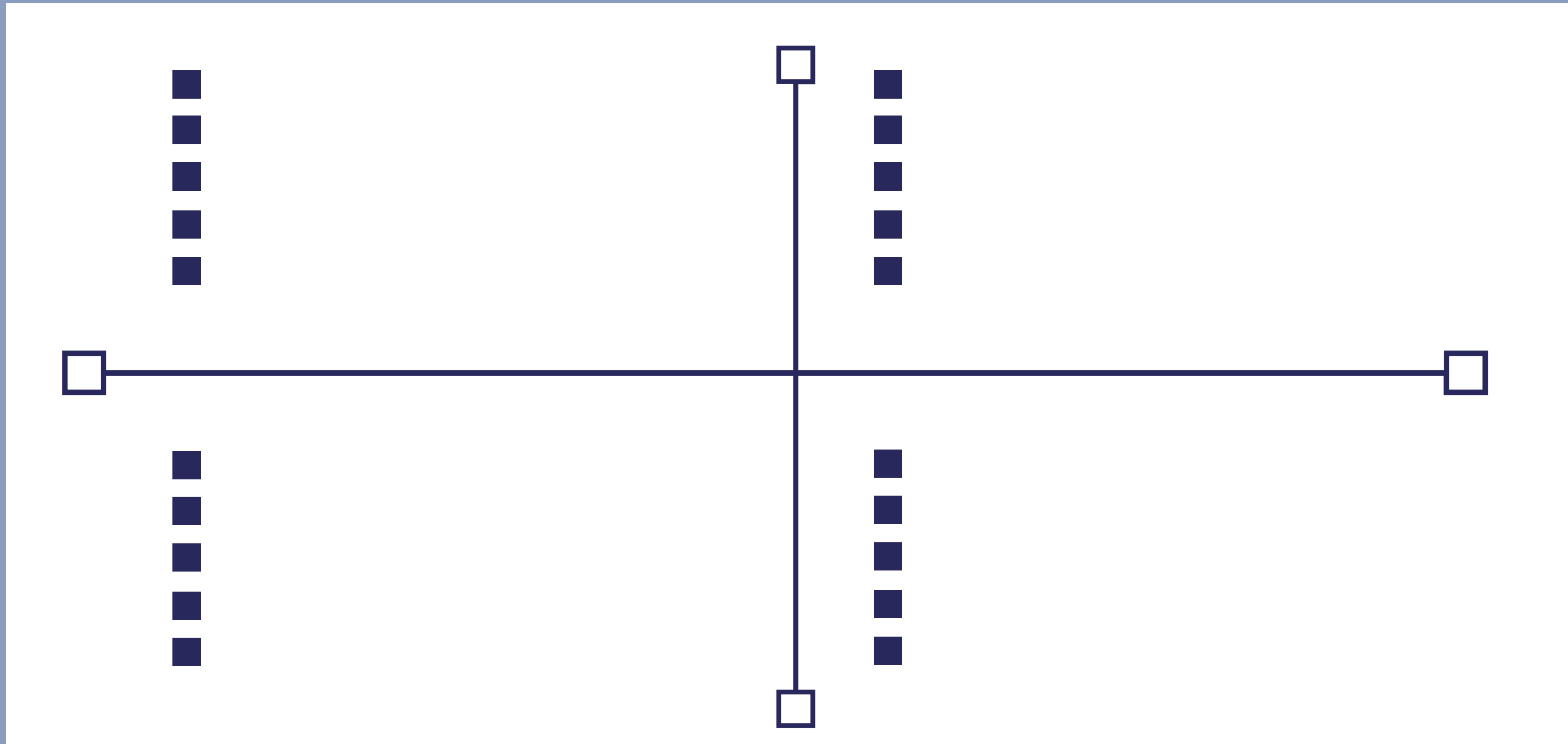
Algumas sugestões
práticas:



Cronograma de atividades

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Disciplina 1				Disciplina 6
		Disciplina 2			
		Disciplina 3		Disciplina 5	
			Disciplina 4		

Minhas tarefas em 4 momentos



Minhas disciplinas

DISCIPLINA: _____

PROFESSOR:

CONTATO:

LEITURAS:

(DATAS E OBSERVAÇÕES)

TRABALHOS:

(DATAS E OBSERVAÇÕES)

TESTES/PROVAS:

(DATAS E OBSERVAÇÕES)

OUTROS:

(DATAS E OBSERVAÇÕES)

Checklist do estudo



Meu lugar de estudo está limpo, organizado e sem distrações;



Sei exatamente o conteúdo e o material de estudo que irei utilizar;



Sei exatamente qual método de estudo irei utilizar (resumos, exercícios);



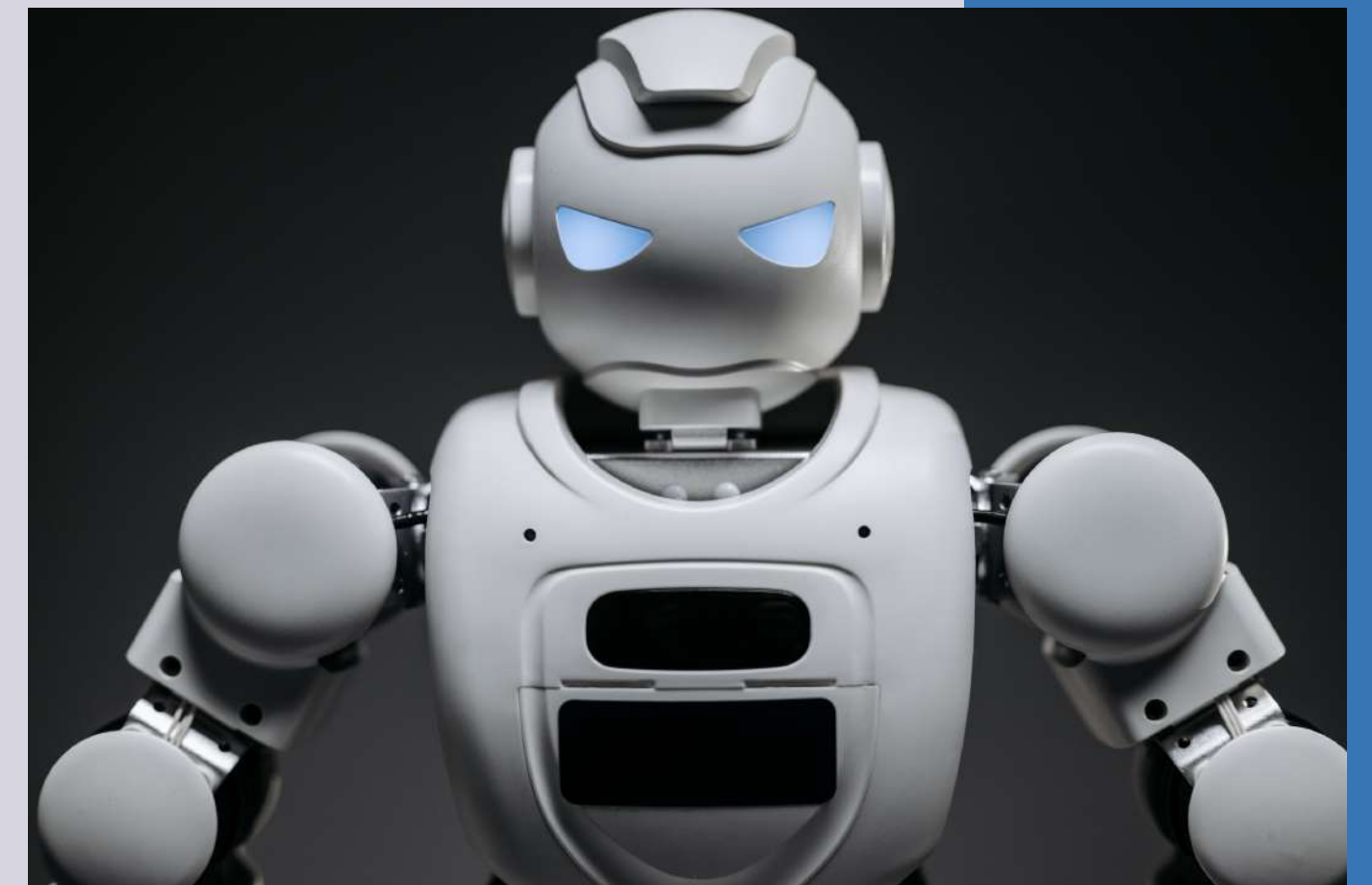
Sei exatamente quanto tempo durará meu estudo;



Deixei o celular longe e tenho tudo que preciso disponível para não precisar levantar durante o estudo (água, lanche, etc).

É importante compreender que a organização não significa ter o controle de tudo...

Você não é um robô!



Justamente por isso...



Não negligencie sua saúde mental!
É fundamental reservar um tempo para seu lazer e seu descanso.

Se envolva com grupos de estudantes, cuja pauta seja a luta por uma universidade/sociedade ainda mais plural e democrática!

**A organização de estudos
é um movimento de
tentativas, erros e
acertos...**



**Acolha seus
erros...**

**...e descubra
novas
possibilidades
e novas
alternativas.**



Ah, não esqueça!



Você é capaz de estabelecer as estratégias mais eficazes para seu estudo!

A comparação mais real que você pode fazer é com você mesmo!

**Não desista se não der certo!
Busque sempre outras estratégias!**

**Peça ajuda quando sentir necessidade.
A jornada é mais fácil quando se caminha junto!**

Contatos



pr7_ufrj



pr7ufrj



pr7_ufrj



www.pr7.ufrj.br



diped@pr7.ufrj.br