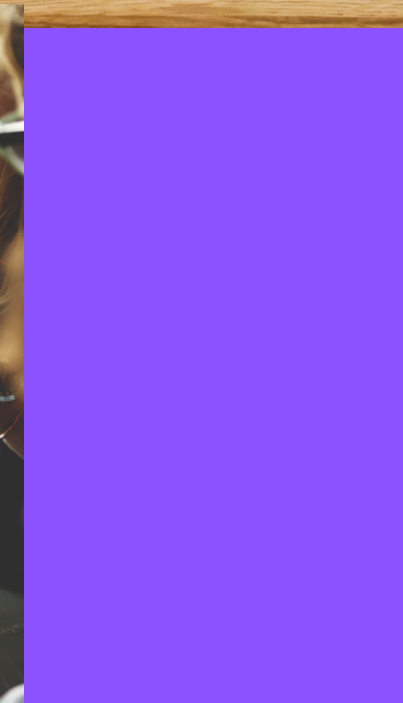


Como organizar a rotina de estudos de forma eficiente?

Divisão de Integração Pedagógica (Diped)



Equipe Diped



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
aparecer ao longo da
caminhada acadêmica...**

Ansiedade,
dúvidas,
incertezas...



E tá tudo bem!



**Afinal, cada um de vocês tem
uma história, uma rotina...**

ou seja, vivências diferentes.

**E também
muitos desafios!**



Administração do tempo.

**Distanciamento da
família/local de origem.**

Autonomia nos estudos.

**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!



**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:**





Que tipo de estudante sou?

Quais são as suas responsabilidades, as suas demandas e as suas necessidades?

- ➔ **Tenho algum emprego/ estágio que me demandam tempo e atenção?**
- ➔ **Sou mãe/pai/cuidador?**
- ➔ **Tenho alguma deficiência e/ou condição específica?**
- ➔ **Sou de outro estado/país?**



Como é a minha rotina?

O que tenho para fazer ao longo do dia?

Como são os meus hábitos?

- ➔ **Tenho tempo para lazer/descanso?**
- ➔ **Faço atividade física?**
- ➔ **Tenho um sono de qualidade?**
- ➔ **Tenho um ambiente apropriado para estudo?**
- ➔ **Meu material de estudo está organizado?**
- ➔ **Tenho bom relacionamento com meus colegas e professores?**



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 alguma outra 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 a 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 preciso de música para me ajudar na concentração?
- ➔ Precisarei de lanche e água por perto?
- ➔ É um ambiente arejado, com boa ventilação para amenizar o calor?



Com quem?

Como buscar apoio e ajuda para os estudos?

- ➔ Preciso buscar professores, colegas de turma, monitores para tirar dúvidas?
- ➔ Busco conversar com os colegas e professores sobre as dúvidas, receios e tópicos não compreendidos da matéria?
- ➔ Preciso buscar 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 ou outros dependentes?
- ➔ Preciso buscar 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 Tenha atenção em como se sente com a sua organização. Avalie!

06 Escreva todo esse processo num caderno.

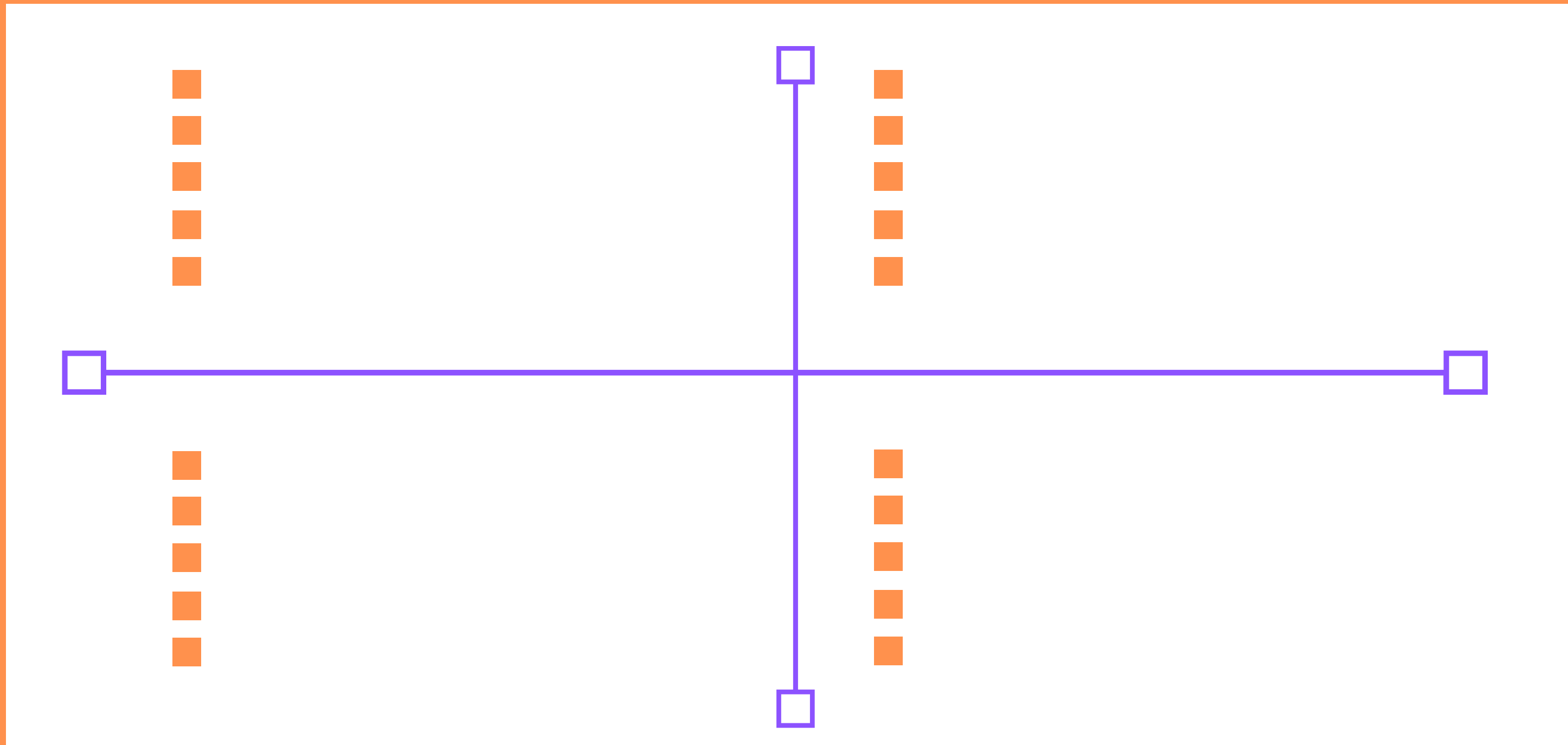
Algumas sugestões práticas:



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!

**Agradecemos
pela participação!**



Contatos



[pr7_ufrj](#)



[pr7ufrj](#)



[pr7_ufrj](#)



www.pr7.ufrj.br



diped@pr7.ufrj.br