

**NÃO ESTÁ CONSEGUINDO
SE ORGANIZAR PARA ESTUDAR?**

SÓ CONSEGUE ESTUDAR DE VÉSPERA?

**PARE DE ESTUDAR
DE IMPROVISO!**

AGENDE A CONSTRUÇÃO DO SEU

**PLANO DE
ESTUDOS!**



Contato:

saped.mariadagraca@cefet-rj.br

Ou presencialmente na SAPED

→ Para pensar...

3 dicas que você deve seguir para montar um plano de estudos

Conseguir um bom desempenho acadêmico não depende só da estrutura da instituição de ensino, muito menos dos professores.

A organização, disciplina e dedicação de cada aluno é a principal garantia de que todo aquele conhecimento será absorvido e bem aproveitado na vida profissional.

Porém, manter esse padrão de estudo nem sempre é fácil. Outros compromissos e atividades do dia a dia muitas vezes acabam atrapalhando os estudantes.

Nessas horas, montar um plano de estudos é uma excelente solução para conseguir dar conta de todos os compromissos acadêmicos.

Para te ajudar, listamos 3 dicas para montar um plano de estudos eficiente que otimize o seu tempo e aumente a sua produtividade. Confira!

1 – Defina metas

Esse é o primeiro passo para quem quer montar um plano de estudo eficiente.

Definir o seu objetivo, seja ele concluir o semestre sem passar pela prova final, apresentar um trabalho de conclusão de curso, passar em um concurso, iniciar uma pesquisa científica ou qualquer outra meta é essencial para saber quanto tempo do seu dia deverá ser dedicado àquele projeto.

Você também pode definir metas a curto, médio e longo prazo, e traçar planos de estudo para cada uma dessas etapas.

2 – Planeje sua rotina de estudos

Essa parece ser uma dica óbvia, mas para muita gente é algo difícil de fazer.

Separar cuidadosamente as horas do seu dia para cada atividade ajuda bastante a não perder tempo por não saber por onde começar ou deixar de lado alguma atividade importante.

Elabore uma planilha com todas as matérias que devem ser estudadas.

Em seguida, ordene-as por prioridades: se tiver uma prova de determinada matéria na semana, reserve períodos maiores para aprender e reforçar os assuntos que serão abordados.

O próximo passo é definir qual conteúdo de cada matéria deverá ser estudado na semana.

Uma boa dica é intercalar matérias que você tem mais dificuldade com outras que você gosta. Assim você poderá “descansar” sua mente entre uma matéria e outra.

Com essa organização fica mais fácil cumprir seus compromissos e garantir que seu tempo de lazer e descanso não será comprometido porque não deu tempo de estudar para determinada avaliação ou concluir um trabalho.

3 – Conte com a ajuda da tecnologia

Hoje é possível encontrar diversos aplicativos e ferramentas tecnológicas desenvolvidas para ajudar os estudantes a montar e acompanhar seus planos de estudo. Conheça alguns deles:

ExamTime:

Com o programa é possível montar um calendário de estudos personalizado com datas de avaliações, horários de aula, compromissos particulares, além de horários para tarefas específicas da sua rotina de estudo.

inClass:

O aplicativo oferece funções como lista de tarefas, visualizador de horários semanais e alarmes programáveis de prova ou de entrega de trabalho.

O app ainda facilita as anotações relacionadas ao conteúdo da aula, com a possibilidade de integrar documentos, fotos, vídeos e áudios gravados pelo dispositivo.

Gabaritar:

O aplicativo permite ao usuário selecionar uma disciplina e cronometrar o tempo de estudo, além de estabelecer um plano com a quantidade de horas que será dedicado a cada assunto.

Power Planner:

O programa oferece uma série de recursos para auxiliar no plano de estudos. Ele conta com Live Tiles para exibição de detalhes de cada matéria, além de uma grade semanal de disciplinas, lembretes em áudio, imagens, sincronização online e compartilhamento de anotações via e-mail ou SMS.

Dar uma atenção especial ao local de estudo pode fazer a diferença no seu desempenho. Por isso, procure manter o espaço escolhido bem organizado, iluminado, arejado, silencioso e com todos os materiais de apoio à sua disposição.

Estudar sempre no mesmo lugar também ajuda a desenvolver o hábito do estudo e manter a rotina programada.

Fonte: <http://engenhariacotidiana.com/3-dicas-que-voce-deve-seguir-para-montar-um-plano-de-estudos/>

Guia do Acadêmico: Dicas de como estudar

Ter um bom desempenho na faculdade muitas vezes depende de como você estuda e não do que você estuda. Saber aproveitar bem o tempo que você tem para estudar, é um aliado para se ter um desempenho melhor em provas e atividades. Confira algumas **dicas de como estudar** e outras informações para você melhorar agora seu desempenho nas próximas avaliações.

Antes de qualquer coisa, você precisa descobrir qual a forma de estudar que é mais eficaz para o seu estilo de aprendizagem. É importante perceber que às vezes o método que é bom para o seu melhor amigo, pode não ser para você. Por isso, perceba se você aprende melhor quando faz anotações nas aulas, ou se você só precisa resolver uma lista de exercícios sem se preocupar muito com a revisão das longas teorias em casa.

Depois de definido qual o método que mais combina com o seu perfil, uma boa dica é fazer um plano de estudo. Você pode ir definindo por dias o que pretende estudar, dessa maneira você estuda tudo que precisa sem que as matérias fiquem acumuladas e se torne um estudo muito pesado. Ou se preferir, uma outra forma é definir por prioridades, você escolhe o que precisa ser estudado primeiro, levando em conta aspectos como: dia da prova, tamanho da nota que precisa, dificuldade, importância da matéria, dentre outros.

DURAÇÃO DOS ESTUDOS:

Fazer um planejamento de estudo não só lhe ajudará a organizar o que vai estudar como também o tempo pretendido com cada conteúdo. Procure deixar um tempo maior para as disciplinas que você tiver mais dificuldades, busque outros materiais diferentes dos que você tiver em mãos, **outra abordagem do mesmo assunto poderá lhe ajudar a compreender melhor a disciplina que tiver dificuldade.**

O recomendável é que se separe no mínimo 2 horas para um estudo diário, mas a questão é bastante relativa. Não há como generalizar, cada aluno tem uma forma e um tempo de aprender, é importante que você enquanto aluno, observe qual o tempo necessário precisará para estudar um determinado conteúdo. Não ultrapasse mais de meio período completo em estudo, é importante lembrar que **uma mente cansada não**

absorve com tanta destreza os conteúdos, portanto, sempre tenha como ponto principal estudar descansado.

INTERVALOS NECESSÁRIOS:

Estudar durante muitas horas seguidas pode se tornar uma atividade muito estressante, por isso, **procure fazer pequenos intervalos ao passar de um conteúdo para outro, dessa forma, você alivia sua mente de tanta pressão e ainda descansa**. Nesse intervalo, procure esticar o corpo, tomar um copo de água, verificar um e-mail ou alguma outra coisa que possa lhe distrair por alguns minutos. Mas é válido lembrar que os intervalos são de curta duração, [não fique mais do 10 minutos nos intervalos](#), para não perder o foco do estudo e se distrair por um longo tempo.

ALIMENTAÇÃO CORRETA:

Para manter seu período de estudo saudável, procure estar sempre bem alimentado, evitando assim as incômodas dores de cabeça e fraqueza. **Enquanto estiver estudando, prefira alimentos mais leves, como frutas, barras de cereais, chás e sucos**, assim você não fica com má digestão e ainda mantém seu corpo com energia suficiente para estudar.

Se preferir comer algo doce, aposte em rapaduras que são ótimas para ajudar na memória. Um artifício imprescindível para seus estudos.

QUESTÃO CRUCIAL: ESTUDAR SOZINHO OU EM GRUPO?

Essa questão é bastante pessoal, depende diretamente de como você aprende e dos métodos mais eficazes para o tipo de aluno que você é. Os dois meios possuem vantagens, se você acha que com a ajuda de outras pessoas, seu rendimento será melhor, então definitivamente você deve estudar em grupo. A troca de ideias e possíveis discussões podem contribuir para suas próprias anotações e ser um aliado em épocas de provas e atividades avaliativas. Se você tem dificuldades em alguma disciplina ou conteúdo, pode se beneficiar da explicação de um colega, de forma mais clara e objetiva do que muitas vezes, do professor.

Estudar sozinho também possui vantagens e é uma opção exclusivamente de cunho pessoal. Para as pessoas que gostam de ambientes tranquilos, silêncio e fazem suas próprias anotações, estudar sozinho é uma ótima escolha. Uma característica de quem prefere estudar sozinho é a organização e planejamento de estudo feito exclusivamente para ele. Porém, às vezes ter ajuda de uma outra pessoa é muito importante. Uma outra visão e abordagem sobre a mesma problemática, pode lhe ajudar a solucionar e entender problemas relacionados a um determinado disciplina.

Para manter seu período de estudo saudável, procure estar sempre bem alimentado, evitando assim as incômodas dores de cabeça e fraqueza. **Enquanto estiver estudando, prefira alimentos mais leves, como frutas, barras de cereais, chás e sucos**, assim você não fica com má digestão e ainda mantém seu corpo com energia suficiente para estudar.

Se preferir comer algo doce, aposte em rapaduras que são ótimas para ajudar na memória. Um artifício imprescindível para seus estudos.

É importante ressaltar que embora ter notas boas seja essencial no ramo acadêmico, não é o mais importante. Preocupe-se em realmente aprender o que for ensinado sem tanta pressão para obter notas altas, um bom desempenho na faculdade é igualmente relacionado a qualidade de ensino e aprendizagem do aluno.

As experiências que você tiver no que diz respeito aos mecanismos de aprendizagem, lhe ajudarão futuramente a perceber as melhores maneiras de fazer um estudo eficaz. Assim sua vida acadêmica será direcionada como você deseja.

É claro que cada um tem suas manias e a verdade é que na maioria das vezes, elas dão certo. Tem gente que só estuda ouvindo musica, enquanto outros precisam do silêncio total. E você, qual é a sua forma preferida de estudar? Prefere estudar em grupos ou sozinho?

Fonte: <http://engenhariacotidiana.com/guia-do-academico-dicas-de-como-estudar/>

→ Para ajudar na organização do seu tempo e plano de estudos...

Site: <http://canaldoensino.com.br/blog/ferramenta-gratis-para-criar-seu-cronograma-de-estudos>

O ExamTime oferece uma ferramenta gratuita de **Cronograma de Estudos** onde você pode inserir todas as suas atividades e o tempo que se dedica a elas. No final você consegue identificar quanto tempo na semana e no mês está se dedicando a cada matéria.

De maneira simples você pode inserir o tempo que se dedica as aulas, tempo livro, leitura, exercícios e estudos em geral. Dessa forma você constrói um **plano de estudo** com maior equilíbrio e realidade. Não deixe o conteúdo acumular e estabeleça metas e respeite os seus limites. Dessa maneira o seu esforço será recompensado com bons resultados nas provas, escola ou universidade!

Para criar seu **calendário de estudo** é simples. Basta se cadastrar, acessar a ferramenta e clicar no topo da página no menu calendário. Você poderá importar seu calendário online ou criar um baseado nas suas disciplinas de estudo. Você pode também inserir seus objetivos de estudo e as metas que deve cumprir.

→ Propostas de Planos de Estudos

Plano de Estudo

Por:

Semana 5/01/15

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Hora					
08:00 às 09:00					
09:00 às 10:00					
10:00 às 10:15	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
10:15 às 11:15					
11:15 às 12:15					
12:15 às 13:15	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:15 às 13:30					
13:30 às 14:30					

Fonte: <https://santanagledson.files.wordpress.com/2015/01/plano-estudo-1.jpg>

→ Incluir aulas diárias, aulas de apoio com professores, monitorias e grupo de estudos.