



Rotina de Estudo

O que preciso saber para me (re)organizar

(RE)CONECTANDO-SE AO APRENDER



Para chegarmos ao **sucesso escolar** é preciso, frente uma atividade, além de sermos capazes de identificar nossas potencialidades e fragilidades para melhor administrar as demandas diárias, percebermos quais as **estratégias** devemos utilizar para resolvê-la.

QUE AÇÕES DEVEM SER APLICADAS?

Pense na sua solução

Investigue as suas possibilidades. **Quais as estratégias são mais eficazes para você? Em qual horário sou mais produtivo? Quais as ferramentas que eu posso utilizar para me auxiliar?** (vídeo-aula/estudar com colegas/livros/podcast/listas de exercícios/tudo junto/ou uma coisa de cada vez?)

Faça seu monitoramento

Pergunte a você mesmo durante o processo de aprendizagem: **Estou indo bem? Essa estratégia está funcionando pra mim?** Caso o monitoramento aponte que está no caminho errado, terá a oportunidade de reavaliar/reajustar suas escolhas.

Promova recompensas

O cérebro que você utilizou para estudar, para se organizar e monitorar, consome muita energia. Pensar cansa! Desse modo, é necessário recompensá-lo! Realize ações, após essa rotina, que lhe dê prazer e relaxe a sua mente.

AGORA QUE JÁ SABE COMO INICIAR VAMOS ÀS DICAS:

Escolha um local para estudar

O local precisa ser arejado, iluminado e o mais confortável possível para você.

Monte um cronograma para suas disciplinas/conteúdos

Através dele você conseguirá atender suas necessidades de tempo (o que será preciso ser inserido em cada dia, a curto, médio e longo prazo)

Dê preferência aos horários fixos

Isso ajuda a criar hábitos no processo da rotina de estudo. Escolha horários que sejam agradáveis para você e que lhe permita manter o foco.

**AGORA QUE JÁ SABE COMO INICIAR
VAMOS ÀS DICAS:**



SEPARE TODOS OS MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA O ESTUDO

Isso facilitará a sua organização, otimizando seu tempo.

CORTE AS DISTRAÇÕES

Feche a porta do quarto, desligue a TV, coloque o celular no modo avião, retire tudo que possa tirar seu foco. Nada de se autossabotar!



APLIQUE PAUSAS AO LONGO DA ROTINA

Parar faz parte do processo de aprendizagem. Respeite seus limites! Respire, relaxe, faça um lanchinho.

CRIE METAS

O processo de estudo, pensando nas recompensas que ele pode proporcionar em sua vida, exige renúncias, persistência e dedicação. Essas metas permitirão não cair na procrastinação. Faça uma listinha com os motivos que te fazem estudar e deixe em um lugar que você possa olhar todos os dias! Estabeleça suas metas, cultive a motivação!



CELEBRE AS METAS ALCANÇADAS!

Reconheça e valorize seu esforço. Aprendizagem é um processo transformador!



DICAS DE APLICATIVOS QUE AJUDARÃO NO PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DA ROTINA - GERENCIANDO SEU TEMPO -



Easy Study

Possibilita criar um **planejamento diário** de estudos para o Enem, concursos, etc.

Auxilia na **organização da rotina** pessoal, de estudos e de trabalho.



O aplicativo ajuda a **monitorar o tempo** e as ações do aprendiz. Mediante dados coletados, ele sinaliza os pontos fracos e fortes e ainda aponta os que podem ser trabalhados.



Permite organizar as horas de estudo, apresentando gráficos e relatórios da sua evolução. Também realiza **cronogramas de estudos**.



Conquiste
os seus sonhos, seja

Aprovado

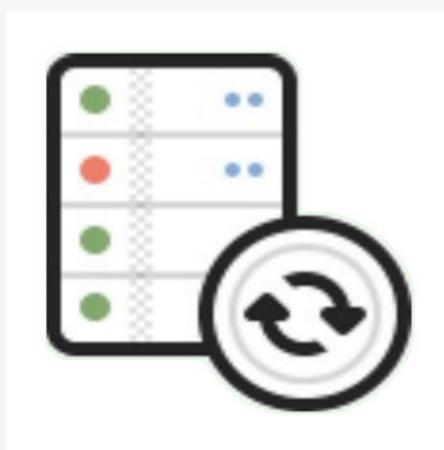


Pomodoro Timer é um **gerenciador de tarefas**. Irá motivá-lo a manter o foco e cumprir as tarefas propostas. Permite que você possa cronometrar o tempo de cada atividade, considerando as pausas.

Trello apresenta um método visual de acompanhar o trabalho e **medir o desempenho**, permitindo acesso à equipe de estudo/trabalho. Facilita a **organização de tarefas e a montagem de fluxo de atividades**, disponibilizando listas, murais e cards.

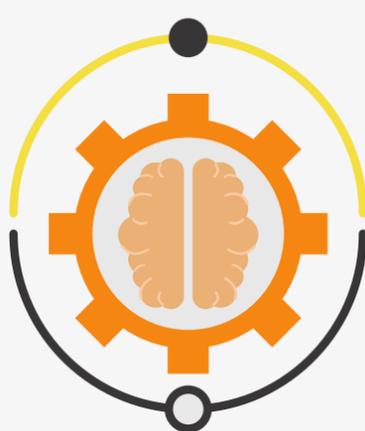
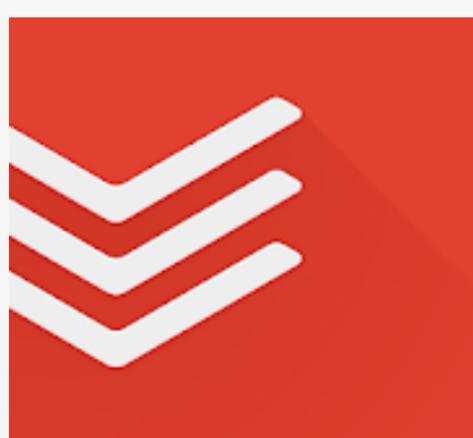


DICAS DE APLICATIVOS QUE AJUDARÃO NO PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DA ROTINA - GERENCIANDO SEU TEMPO -



Partiu Revisar é uma ferramenta de estudo que ajuda a **controlar e contabilizar suas revisões de maneira simples**, apresentando um sistema de agendamento de revisões.

Todoist : To-do list , tarefas e lembretes é um aplicativo que **gerencia listas de tarefas**, possibilitando planejar seu dia de estudo, entendendo o volume e a situação das demandas, traçando planos de ação para que tudo seja entregue dentro do prazo.



Vamos começar a organizar a rotina de estudo?

*Estamos na torcida pelos melhores resultados.
Sucesso para você!!!*

copae.gb@ifpb.edu.br