



# ORIENTAÇÕES DE ESTUDO



LA SALLE





**LA SALLE**



**Melhore seu desempenho escolar!**

### **NA SALA DE AULA**

---

- ✓ Preste atenção às explicações do professor: assim você gravará muito da matéria.
- ✓ Mantenha a atenção e a concentração na aula.
- ✓ Olhe para o professor, acompanhe-o quando escreve no quadro ou faz indicações em mapa ou cartaz.
- ✓ Se você não entendeu a matéria, peça esclarecimentos ao professor e exemplos práticos.
- ✓ Faça anotações que sejam úteis ao estudo posterior.
- ✓ Antes de ir à escola, dê uma olhada na matéria da próxima aula.
- ✓ Solicite ao professor indicações de leituras para aprofundamento da matéria.
- ✓ Mantenha sua agenda escolar sempre com você. Anote nela seus deveres de casa, trabalhos, conteúdo das avaliações etc.

### **AVALIAÇÕES**

---

- ✓ Comece a preparar-se para as avaliações com bastante antecedência.
- ✓ Não deixe para estudar apenas na véspera.
- ✓ Ouça, com atenção, as orientações do professor sobre a avaliação e leia, atentamente, o cabeçalho.
- ✓ Comece a realizar as questões mais fáceis.
- ✓ O medo de tirar nota baixa ou a necessidade de tirar nota alta pode causar nervosismo e ansiedade; mantenha a autoconfiança.
- ✓ Alguns dias antes da prova, verifiquem se tem todo o material trabalhado pelo professor e se ele está em ordem. Caso não tenha, peça auxílio ao professor ou a um colega.
- ✓ Durante a avaliação, mantenha a calma, atenção e segurança.
- ✓ Pense antes de escrever!
- ✓ Não "cole". A fraude pode custar caro!
- ✓ Releia a avaliação antes de entregá-la ao professor.
- ✓ Não jogue fora a prova ao recebê-la corrigida, ela é um documento que pode ser útil mais tarde.

Estas dicas só serão úteis caso esteja disposto a vencer seus obstáculos.  
Acredite no seu potencial.

## **CONCENTRAÇÃO**

---

- ✓ Tire da cabeça e da mesa tudo o que não diz respeito ao que vai ser estudado.
- ✓ Não demore para começar a estudar.
- ✓ O horário fixo e diário formará seu hábito de estudo.
- ✓ Evite estudar comendo ou mascando chicletes.
- ✓ Evite estudar com TV, computador ou qualquer aparelho de mídia ligado.

## **HORA DE ESTUDAR EM CASA**

---

- ✓ Adquirir o hábito de estudar todos os dias e discipline sua mente.
- ✓ É mais produtivo estudar um pouco todos os dias do que muito de vez em quando.
- ✓ Estude com a intenção de entender.
- ✓ Não acumule a matéria para estudar.
- ✓ Matérias e professores, com os quais não nos identificamos, não deverão nos impedir de estudar.
- ✓ Peça ajuda nas dificuldades: professores, pais, orientadores e amigos poderão ajudá-lo.
- ✓ Enfrente os desafios e faça o melhor que puder.
- ✓ Os pontos de uma disciplina têm relação entre si e visam ao mesmo objetivo: o conhecimento da matéria. É importante que, ao estudar, você vá procurando sentir a relação entre as matérias.
- ✓ Não prossiga seus estudos carregando dúvidas; estas devem ser solucionadas e eliminadas, para que não se tornem progressivas.
- ✓ Estabeleça, em seu horário, "tempos-padrões": por exemplo - meia hora para cada matéria. Assim o estudo será mais proveitoso.
- ✓ Reserve alguns minutos para descansar sua mente.

## LOCAL DE ESTUDO

- ✓ Adquira o hábito de estudar sempre no mesmo lugar. Mantenha um “cantinho de estudo” organizado, arejado e bem iluminado.
- ✓ Mantenha, sobre a mesa, somente o material necessário para o seu estudo.
- ✓ Não acumule papéis desnecessários, pois um ambiente desordenado causa dispersão.
- ✓ Organize um arquivo lógico, conforme suas necessidades, usando pastas ou caixas.

## TEMPO

- ✓ Planeje seu horário. Estabeleça um horário fixo e diário para estudar.
- ✓ Divida seu tempo conforme a necessidade de estudo.
- ✓ O horário pode ser modificado, mas não o faça com muita frequência.
- ✓ Não marque compromissos no horário do estudo.

## CUIDADOS COM O CORPO

- ✓ Procure dormir o tempo necessário.
- ✓ O sono, durante o estudo, pode ser combatido lavando-se o rosto e os pulsos com água fria.
- ✓ Quando você tiver de estudar e sentir cansaço, um banho morno ou frio costuma aliviar a sensação de cansaço.
- ✓ É mais produtivo levantar-se mais cedo para estudar do que dormir mais tarde.
- ✓ Não comece a estudar se você estiver com fome, sede, sono ou dor, pois não terá uma boa concentração.
- ✓ Estabeleça momentos de relaxamento durante o estudo.
- ✓ Faça exercícios físicos regularmente.
- ✓ Use roupas confortáveis.

Diante dessas orientações preencha o quadro abaixo:

	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Sou pontual				
Sou assíduo				
Estou atento às aulas				
Tenho o material necessário				
Realizo os trabalhos				
Sou organizado				
Esclareço as dúvidas				
Faço muitas brincadeiras				
Colaboro nos trabalhos em grupo				

Analise agora os seus resultados: (N.º de respostas)

Nunca \_\_\_\_ Às vezes \_\_\_\_ Muitas vezes \_\_\_\_ Sempre \_\_\_\_

Perante estes resultados, que conclusão você pode tirar?

**Ivana Carvalho (SOE)**