

Orientação Pedagógica

Sempre ouvimos dizer que estudar é a melhor forma de vencer na vida e esse conceito continua cada vez mais forte.

O principal agente de seu estudo é você mesmo. Ninguém pode aprender em seu lugar e nem os melhores livros e professores são capazes de fazer com que você aprenda, sem seu **desejo e vontade**. Assim, a primeira condição para se aprender algo é **querer aprender**.

Confira algumas dicas de estudo e invista em sua preparação!

:: AUTO - CONFIANÇA

- Acredite na capacidade que você possui.
- Fixe metas e objetivos.
- Tenha consciência dos obstáculos, mas siga sempre em frente.
- Procure soluções: Como devo fazer isso?
- Coloque prazos para a conclusão de tarefas.
- Visualize suas vitórias. (Visualizar implica em agir, falar e pensar como se já estivesse conquistado sua vitória).

:: DEFINIÇÃO DE HORÁRIO

- Divida o tempo de estudo de acordo com a importância das matérias ou sua facilidade, maior ou menor de aprendizado.
- Privilegie as matérias as quais, por enquanto, você tem maior dificuldade. Com o tempo, você terá um bom nível em todas.
- Reserve tempo para as matérias de suporte (são as de leitura geral e redações).
- Faça cálculo de quanto tempo gastará estudando cada disciplina, porque isso ajuda a organizar melhor o horário, avaliar o rendimento do estudo e até mesmo mudar, se necessário, estratégias.
- Programa-se para cada 50 minutos de estudo, fazer um intervalo de 10 minutos, procurando movimentar-se a fim de fazer circular o sangue no corpo e principalmente no cérebro.

:: ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

- Analise quanto tempo de estudo é realmente produtivo. Pergunte a si mesmo: Estou realmente aprendendo ou pensando, ou somente esperando o tempo passar?

- Planeje o trabalho a ser cumprido nas horas reservadas para estudo durante a semana, o mês e o semestre de modo a estar certo de que foi disponibilizado o tempo necessário para cada disciplina. Dê prioridade às atividades mais importantes ou mais difíceis.
- Reserve tempo adequado para um intervalo de descanso, mas cuidado para não reservar um período longo de descanso para pouco tempo de estudo.
- Escolha um ambiente claro, arejado, longe de ruídos, com móveis simples (mesa e cadeira, tipo as usadas nas escolas). Para evitar o sono, nunca estude deitado. Mantenha sempre uma boa postura para não forçar a coluna e nem se cansar.
- Organize o material, deixando à mão tudo do que irá precisar (apostilas, livros, lápis, caneta, borracha, dicionário etc.)

:: ACOMPANHAMENTO DAS AULAS

- Assistir à aula não quer dizer somente estar de corpo presente em sala. Deve-se aprender a aproveitar o tempo, prestando atenção e retirando dúvidas. No caso do seu estudo individual pela internet, não aja diferente, quando estiver estudando, concentre-se e não se deixe perturbar por nada. Esteja de corpo e alma no local dos estudos.
- Não deixe dúvidas que surjam durante os seus estudos para serem resolvidas depois. Anote-as e formule as perguntas que devem ser enviadas para a coordenação do seu curso e assim que tiver as respostas dê uma lida rápida no assunto que lhe gerou a dúvida, sanando-a.
 - Ter disciplina nos seus estudos/aulas que você se programou, faz com que você tenha em dia o assunto das aulas anteriores. Procure disciplinar-se neste sentido, pois será difícil recuperar uma aula não compreendida.
- Faça resumos da matéria de uma forma “não - linear”, ou seja, utilize palavras — chaves, cores, desenhos. Procure montar um resumo o mais “visual” possível, pois desta forma vai utilizar equilibradamente os dois hemisférios cerebrais (esquerdo e direito), com isso o cérebro poderá trabalhar melhor, pois esse tipo de alternância auxilia a um rendimento e compreensão maiores.

:: LEITURA - TÉCNICAS BÁSICAS

- Antes de começar a ler uma apostila ou livro, é interessante olhar rapidamente todo o texto, ou seja, “ler em diagonal”. Isso dará uma idéia geral do assunto do livro ou capítulo e do investimento de tempo que será preciso para a leitura total.
- Durante a leitura, pare periodicamente e reveja mentalmente os pontos principais do que acaba de ser lido. Ao final, olhe novamente o texto “em diagonal” para uma rápida revisão.

- Ajuste a velocidade de leitura para adaptá-la ao nível de dificuldade do texto a ser lido.
- Ao encontrar dificuldades em partes importantes de um texto, volte a elas sistematicamente. Não perca tempo simplesmente relendo inúmeras vezes o mesmo trecho. Uma boa estratégia costuma ser uma mudança de tópico de estudo e um posterior retorno aos trechos mais difíceis.
- Tome notas do essencial do que está lendo. Tomar notas não significa copiar simplesmente o texto que está sendo lido. Geralmente não se tem muito tempo de reler novamente os textos originais, e portanto, tomar notas é extremamente importante.

:: SONO! LAZER

- Respeite seu sono e conheça bem seus ritmos e limites.
- Procure reservar um tempo para fazer atividades desestressantes, que goste e que lhe reponham o equilíbrio mental diário. O ideal são atividades físicas, se possível, aquelas que lhe serão cobradas no concurso, mas pode ser uma atividade leve como andar a pé, de bicicleta, ou seja, atividades aeróbicas em geral, o que vai “aliviar” sua cabeça ao mesmo tempo em que fará circular mais sangue no seu cérebro.

Bons Estudos!

Luís Carlos Damasceno, Subten PM
Coordenador