

# COMO MANTER A ROTINA DE **ESTUDOS EM CASA**



# Os 4 Ps da rotina de estudos

Assim como existem os 4 Ps do Marketing, há também os 4 Ps do bom gerenciamento da rotina de estudos: paciência, ponderação, produtividade e persistência.



**Paciência** – Nem sempre o efeito daquilo que se estuda é rápido. Manter-se focado e dedicado é a receita para conquistas a longo prazo.



**Ponderação** – Não se desespere diante de obstáculos e continue os estudos com serenidade para um bom aprendizado.



**Produtividade** – Você deve aprender o máximo de conteúdos possíveis dentro e fora de sala de aula, com disciplina e força de vontade.



**Persistência** – Muitas vezes um sonho pode demorar um pouco mais para se tornar realidade. E é com persistência que se chega a ele.

Todas essas características não vêm de berço, mas podem ser adquiridas e desenvolvidas com bastante treinamento, dia após dia.

# Mantenha um bom acompanhamento das aulas

Da mesma maneira que um bom professor tem os seus pilares principais para oferecer uma boa aula, o estudante também deve possuí-los ao assistir às aulas. Nesse momento, você deve se preocupar com quatro fatores:



**Motivação** – Cada aluno se motiva a seu modo. É importante não criar empecilhos para si com atitudes que não levam a um bom desempenho.



**Assimilação** – Verifique como está ocorrendo o aprendizado dos conteúdos em cada aula. Para tópicos mais problemáticos, dedique-se mais fora da aula.



**Organização** – Cada disciplina deve ter uma parte separada para si no fichário ou no caderno. Materiais auxiliares, como resumos e tabelas, também devem estar sempre presentes.



**Atenção** – Durante as aulas, é muito importante manter foco total no que está sendo ensinado.

# Estudando com motivação sempre

Durante um período de estudos intensos, a força de vontade pode ser a sua melhor companheira. Mas, às vezes, a motivação teima em sofrer algumas quedas. Confira duas dicas para sempre se manter motivado:



## **Evite acúmulo de matérias.**

Sem disciplina e organização nos estudos há uma boa chance das coisas saírem do controle. O volume de matéria acumulada atrapalha a regularidade dos estudos.



## **Não trace metas inatingíveis.**

Não exagere no otimismo na hora de programar a sua rotina de estudo. Sinta qual é o seu ritmo e faça uma boa divisão de seu tempo.

# Estudando com motivação sempre



**Não se abale com nota ruim** – Considere as notas baixas como um diagnóstico importante dos pontos em que deve evoluir.



**Crie seus próprios desafios** – Se durante a semana você cumprir suas metas ou até superá-las, recompense-se. Pense em algo que lhe faça bem e dê esse prêmio a você mesmo.



**Tenha momentos de lazer** – Pequenos momentos de descontração são importantes para a manutenção de um dia a dia saudável.



**Positivismo e ânimo** – Procure ficar próximo de pessoas positivas, que queiram se dedicar a algo maior e persigam o sucesso sempre.

# Melhorando com os erros

Na fase de preparação para as provas, os erros cometidos são tão valiosos quanto os acertos. Cada erro que você comete pode indicar uma mudança para melhor. Anote e classifique os seus erros como:



**Distração** – Podem ser evitados com uma revisão rápida dos cálculos e da parte conceitual presente nos enunciados das questões.



**Interpretação** – Para diminuir esses erros, você pode fazer uma segunda leitura rápida dos enunciados.



**Tempo** – Ser forçado a chutar questões fáceis no final da prova é um dos piores erros. Controle o seu tempo de maneira rigorosa.



**Conhecimento** – Anote os erros e volte para os livros e os seus cadernos, procurando pela teoria ou técnica de resolução.



**Trauma** – É mais fácil aumentar a sua pontuação geral se empenhando em estudar matérias que considera mais difíceis ou das quais não gosta, do que em disciplinas que domina ou gosta mais.



**Nervosismo** – Manter a calma é essencial para que os outros erros também diminuam.

## Para os pais ou responsáveis



Exploreem junto com os seus filhos o conteúdo disponibilizado para o estudo em casa.



Ajudem a manter um cronograma e uma rotina de estudos com horários definidos para cada disciplina.



Contribuam para que eles tenham um ambiente silencioso e evitem interrompê-los na hora do estudo.



Incentivem a fazer pausas, como ocorre no ensino presencial, para evitar uma sobrecarga.



Caso trabalhem de forma remota, tentem conciliar a pausa no expediente com o intervalo dos estudos.



Em caso de dúvidas, busquem o suporte da escola e do professor.



**Baseado no livro “Sonhar, Estudar e Conquistar”, de Marcelo D. Carvalho, professor do Etapa, pela Editora Núcleo.**

