

A escolha do local para o estudo:

- ✓ Procure um lugar silencioso, livre de ruídos e trânsito de pessoas, com boa iluminação;
- ✓ Providencie tudo o que vai precisar: agenda, estojo, cadernos, livros, dicionário e outros materiais;
- ✓ Coloque seu material de estudo sobre uma mesa ou escrivaninha e sente-se confortavelmente;
- ✓ Realize as tarefas sem pressa, com atenção, empenho e capricho;
- ✓ Organize o seu material para o dia seguinte, verificando o horário das aulas na agenda;
- ✓ Faça um mural com o horário das aulas, as datas das avaliações, entregas de trabalho e atividades extras e coloque em local bem visível, próximo à mesa de estudos.

A organização de Rotina de estudo:

- Descubra um horário que favoreça a sua disposição e produtividade;
- Estabeleça no mínimo uma hora do seu dia para o estudo e procure estudar sempre no mesmo horário;
- Planeje cuidadosamente o que vai estudar no dia e siga seu plano;
- Procure estudar cada dia uma disciplina ou área do conhecimento;
- Revise os conteúdos explicados pelo professor e anote as dúvidas que surgirem para perguntar a ele na próxima aula;
- Escreva as ideias principais do que foi discutido em sala, com suas próprias palavras num bloco ou caderno para rascunho;
- Faça uma síntese dos textos lidos, com cuidado para não suprimir partes importantes;
- Evite, quanto possível, estudar à noite, pois você precisa de regularidade no sono;
- Descubra um horário que favoreça a sua disposição e produtividade;
- Após terminar cada tarefa, levante, faça um alongamento breve, respire fundo e retome as atividades conforme o seu planejamento de estudo.

A postura acadêmica:

- Procure sentar corretamente e cumpra as regras estabelecidas pela Universidade;
- Esteja na aula pontualmente para não perder as instruções do professor;
- Evite faltar às aulas e quando isso acontecer procure copiar toda a matéria de um colega;
- Preste toda atenção possível. Afaste-se de tudo que distrai;

UNICRUZ – Universidade de Cruz Alta

Fone: (55) 3321-1547 - Campus Universitário Dr. Ulysses Guimarães
Rodovia Municipal Jacob Della Méa, km 5.6 – Parada Benito | CRUZ ALTA/RS

u n i c r u z . e d u . b r / u n i c r u z 3 6 0

- Concentre-se nos assuntos e na fala do professor;
- Leia e sublinhe as ideias principais dos textos trabalhados em sala de aula
- Solicite esclarecimentos ao professor, sempre que necessário;
- Copie corretamente do quadro e registre as observações feitas pelo professor;
- Fique atento às perguntas de seus colegas e ouça as respostas e explicações dadas pelo professor;
- Participe das aulas realizando todas as atividades e exercícios propostos;
- Faça a correção dos exercícios, pois ela é imprescindível para a sua aprendizagem;
- Mantenha em dia as anotações em sua agenda, colando todos os bilhetes e registrando o que deve ser registrado;
- Evite a conversa desnecessária durante as aulas.

A preparação para as Avaliações Acadêmicas:

- Faça a leitura oral e/ou silenciosa de todo o conteúdo trabalhado em aula;
- Faça sínteses, esquemas, gráficos e desenhos que auxiliem no seu entendimento;
- Organize em uma pasta os resumos e esquemas feitos;
- Simule provas e avalie a si mesmo;
- Refaça exercícios e atividades feitas em aula;
- Procure ter sempre uma alimentação adequada e horas de sono suficientes;
- Alimente-se corretamente antes de ir para a aula;
- Mantenha a calma, a tranquilidade e confie em si mesmo.



Marcia Cristina Gouvea Gomes
Psicopedagoga

