

Como manter uma rotina de estudos

bem planejada



Estudar é uma necessidade. Desde criança somos conduzidos a essa prática. Porém, nem sempre conseguimos manter o ritmo dos estudos e alcançar o objetivo que é aprender. Para te ajudar nesse processo, preparamos **6 dicas práticas** para ter um bom aproveitamento dos estudos, tendo como meta o aprendizado qualitativo.



1 Prepare o planejamento semanal

Um plano semanal é mais fácil de alcançar. Não significa que você irá perder as metas a longo prazo, como as avaliações periódicas. Porém, um estudo bem planejado prepara para qualquer situação futura. Assim, faça o planejamento da semana. Para isso, escolha o melhor dia e coloque tudo por escrito em uma planilha, que tanto pode ser feita com recursos tecnológicos, como manuscrito.

Mantenha a disciplina de horário

Ter disciplina envolve horários fixos. Manter sempre o mesmo horário é muito importante para acostumar o organismo ao ritmo de estudo. Claro, lembrando sempre de levar em conta a realidade familiar e pessoal. Por exemplo: se você frequenta a escola pela manhã, há possibilidade de estudar à tarde ou à noite. Não ocupe os dois horários a princípio, porque a meta fica muito exigente e, quando não cumprida, causa desânimo. Da mesma maneira, evite estudar cansado!

3 Escolha o melhor lugar

O local adequado é fundamental! Ele tanto promove, quanto atrapalha, se não for preparado visando o objetivo: estudar e aprender. Portanto, é preciso escolher o ambiente mais favorável, uma mesa, uma cadeira que favoreça uma postura adequada, e ter tudo o que for necessário ao alcance das mãos. Algumas pessoas conseguem estudar ouvindo música, outras não. Então é importante identificar o que não cause distração para que o foco - estudar e aprender - não se desvie.

Selecionar as disciplinas

Essa dica parece óbvia, mas não é tão levada a sério. Assim, selecionar implica alguns critérios. Por isso que o planejamento semanal favorece mais, porque é possível organizar melhor as prioridades. Há sempre aquela matéria que vai pedir mais atenção, outras são mais leves e ainda há aquelas que são dominadas em sala de aula bastando uma pequena revisão semanal. Priorize estudar mais as matérias que sente mais dificuldade no aprendizado.

Dê Pausas

O cérebro precisa de intervalos de uma disciplina para outra, principalmente com muitas informações. Assim, recomenda-se que, a cada quarenta minutos, haja uma pausa de dez minutos, no máximo. Neste tempo, é possível levantar, olhar o celular, falar com alguém ou fazer outra coisa rápida, a fim de retornar aos estudos com mais tranquilidade.

Faça uma avaliação semanal

Ao final da semana, é interessante uma avaliação para perceber pontos positivos e negativos alcançados. Com certeza, no início, a rotina vai parecer cansativa, mas quando os resultados aparecerem, valerá a pena o esforço.

É bom começar e terminar sabendo o porquê dos estudos! Quando se tem uma meta, se faz o caminho até alcançá-la. Não há problema em recomeçar, há frustração em desistir! **Bons estudos!**

