

**Manual desenvolvido pelo Serviço de
Orientação Educacional**

ETEC
**PEDRO
BADRAN**

Prof^a Flávia Botelho H. de Morais

Coordenadora de Projetos Responsável pelo Apoio e Orientação Educacional

**10 DICAS
PARA ORGANIZAR SEUS
ESTUDOS**

Para alunos que cursam Ensino Médio e Técnico concomitante



Serviço de Orientação Educacional

Etec Pedro Badran

Hábitos de estudo

Prezado aluno,
Sabemos que sua rotina de estudos é pesada! Vir na escola pela manhã para o Ensino Médio e ainda retornar à noite para o Ensino Técnico é um desafio, mas temos certeza que boas recompensas virão. Assim, para ajudá-lo, criamos este pequeno manual

com dicas de estudos e organização do tempo.

01. CONHEÇA SEU RITMO

Cada um estuda e progride à sua maneira, ao seu tempo. Assim, é importante conhecer qual o seu e dedicar mais tempo para uma atividade bem desenvolvida e proveitosa. Conceda para você mesmo pequenos intervalos de dez ou cinco minutos de cada hora estudada – nestes intervalos faça algo que deixe mais tranquilo.

02. DEFINA PRIORIDADES

Com vários trabalhos, avaliações e projetos acontecendo ao mesmo tempo, é importante definir prioridades: qual tenho que fazer primeiro e dedicar mais tempo? Elabore um cronograma de estudos para gerenciar todas as atividades. Uma dica é não ficar adiando trabalhos que já foram solicitados pelos professores, mesmo que o prazo que foi dado seja longo, comece a fazer antes de outras avaliações serem solicitadas por outros professores.

03. TENHA UMA AGENDA



Use uma agenda convencional ou um aplicativo no celular ou notebook para gerenciar datas e prazos. Não confie apenas na memória!

04. TENHA TEMPO PARA DESCANSO

Organize seus horários de modo a conter as atividades de estudo e também de lazer e descanso. É importante respeitar os limites do próprio corpo e ter o tempo necessário para as atividades que lhe dão prazer como esportes, leitura ou assistir séries ou filmes.

05. TRABALHE EM EQUIPE



Em trabalhos em grupo, não se sobrecarregue. Aprenda a dividir funções, de modo que todos trabalhem e aprendam com o projeto desenvolvido, apresentando um resultado final de qualidade.

06. SEJA RIGOROSO NO HORÁRIO DE ESTUDO

Com o horário de estudo estabelecido, siga ele conforme planejado. Durante o estudo, evite distrações como WhatsApp, Facebook, YouTube ou televisão. Quanto mais atividades paralelas, mais difícil é o entendimento do assunto. Aprenda a desenvolver a concentração no horário de estudo. Além disso, estude em um ambiente livre de ruídos e com boa iluminação.

07. EVITE FALTAS

Sabemos que algumas faltas são inevitáveis – como faltas médicas – e que também imprevistos acontecem. No entanto, evite faltar por motivos banais, pois isso atrapalha no entendimento dos conteúdos e desenvolvimento de atividades e projetos. Caso necessite faltar por problemas de saúde, comunique o Coordenador de Curso ou o Orientador Educacional.

08. APROVEITE O TEMPO DA AULA

Não leve dúvidas para casa: seja um participante ativo da aula, questionando o professor e envolvendo-se com o tema da aula. Aproveite também o tempo da aula para realizar exercícios na escola, evitando deixar atividades para serem realizadas em casa. Além disso, realizando o exercício na sala, você poderá contar com a ajuda do professor e já estará revisando o conteúdo.

09. ANOTE

Escreva anotações precisas na explicação do professor: isso poupará tempo para revisar o conteúdo. Se estiver lendo um texto, utilize marcadores para grifar conceitos ou trechos importantes. Faça anotações no caderno ou margens sobre o que entendeu do texto: quando escrevemos, compreendemos melhor as ideias.



10. TENHA UMA BOA NOITE DE SONO

Terminando as atividades na escola, ao retornar para casa, evite distrações para não perder seu tempo de sono, que será fundamental para seu descanso e assim poder ir para escola de manhã com disposição conseguindo prestar atenção nas aulas e assimilar o conteúdo.

“Para mim, é impossível existir sem sonho. A vida na sua totalidade me ensinou como grande lição que é impossível assumi-la sem risco.”

Paulo Freire