



UFMS
Palmeira
das Missões

ROTAS DE ESTUDOS

 Apoio Pedagógico

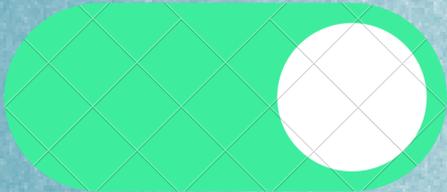




MOOD PRA HOJE:



DEIXAR TUDO PRA DEPOIS



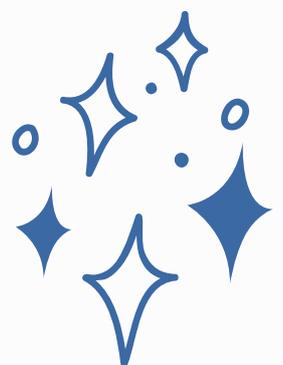
ESTUDAR





ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

- Esteja presente em todas as aulas;
- Participe de todas as atividades propostas pelos professores e pela instituição;
- Tire todas as dúvidas que surgirem;
- Busque explorar as várias formas de aprender, como: ler, escrever, destacar, relacionar, trocar ideias, criar resumos/esquemas para estudo...
- Participe de momentos de estudo com os colegas;
- Frequente a biblioteca;
- Organize um horário de estudo diário em casa, preferencialmente em um ambiente tranquilo;
- Procure ter boas noites de sono, uma alimentação saudável e manter-se hidratado.





Lembrete

Mantenha sempre um
calendário com as datas
das entregas de trabalhos
e avaliações!



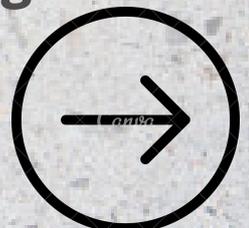
Vantagens do Planejamento:

- Dá segurança e tranquilidade;
- Evita a acumulação de tarefas;
- Estudar diariamente facilita a formação de hábitos de estudo;
- Economiza tempo e esforço.



**Na verdade, nosso
problema maior
não é a falta de
tempo, mas o
tempo mal
aproveitado!**

Sugestão





ORGANIZAÇÃO DO SEU TEMPO

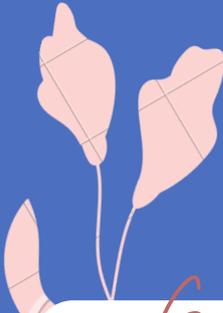
APRENDA A ORGANIZAR O SEU TEMPO DE ESTUDO E LAZER
VEJA AS DICAS PARA PLANEJAR SUA SEMANA COM O PROFESSOR FÁBIO NO
LINK: <https://youtu.be/BKHRp8Fqmp4>

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							



Outra sugestão para planejar-se





PLANNER SEMANAL

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

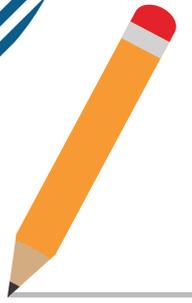
Sexta

Sábado

Domingo



ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS



ANTES

Prepare-se para as aulas:

- Organize com antecedência todo material que irá precisar para a aula: cadernos, livros, caneta, etc. ;
- Seja pontual e assíduo: organize-se para estar presente do início ao fim das aulas;
- Leve consigo uma garrafinha abastecida com água;
- Use os horários sem aulas ou intervalos para resolver situações com colegas, professores ou setores da UFSM;
- Sempre que possível leia o conteúdo antecipadamente para ampliar sua participação e compreensão.



Ler sobre o assunto da aula antes da aula...

ECONOMIZA TEMPO!

Dica

incrível

Estabelecimento de Metas

- Devemos entender as metas como os fins para os quais encaminhamos nossas ações.
- Quando conhecemos as metas que nos propomos conseguir, podemos avaliar qual a melhor forma de atuar para alcançá-las.



Estabeleça metas de Estudo

-
-
-

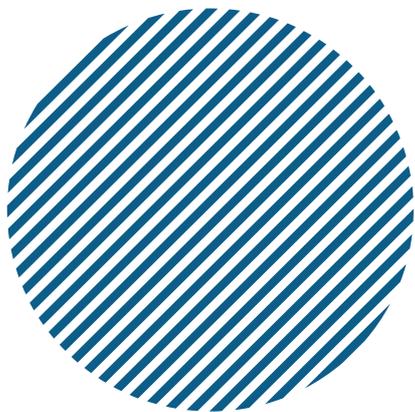
-
-
-

-
-
-

-
-
-

-
-
-

-
-
-



ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS



DURANTE E DEPOIS

- Procure focar a atenção à explicação do professor;
- Participe das aulas, interaja, mas saiba a hora certa de falar e ouvir;
- Selecione e registre as ideias mais importantes do conteúdo estudado;
- Anote as dúvidas e esclareça cada uma delas, dialogando com o professor ou colega que esteja por dentro do conteúdo;
- Corrija as atividades realizadas em casa e empenhe-se em realizar as tarefas propostas na aula;
- Tenha o horário fixo no caderno;
- Planeje os dias, a semana e o mês;
- No domingo a noite, olhe o calendário e se prepare para a semana!;
- Lembre-se que momentos de estudo fora da instituição também são importantes;
- Elabore mapas conceituais, resumos, nuvens de palavras, fichas de leitura... revise!

Para aprender mais



I - A boa condição física favorece a aprendizagem. Observe os seguintes cuidados:

- Dormir bem não significa dormir muito. Mantenha uma média diária de 8 horas de sono. Tenha um horário fixo para dormir;
- Selecione alimentos saudáveis e leves;
- Pratique atividades físicas;
- Faça a ingestão de água, hidrate-se!

II - A organização do tempo como seu aliado - Faça um planejamento de estudo e estabeleça prioridades.

- Crie uma grade com horários de estudos semanal. Essa é uma boa forma de se estabelecer metas e verificar seu progresso;
- Estude pelo menos 2 horas diariamente. Procure intercalar as disciplinas para evitar que o estudo fique cansativo;
- Reserve tempo para as demais tarefas durante o dia, inclusive lazer.

III- Local de estudo:

- Certifique-se de que seu local de estudo seja arejado, iluminado e silencioso;
- Procure se conhecer e saber qual método de estudo combina mais com você: Sozinho ou em grupos de estudo? No silêncio ou ouvindo música? Em casa ou na biblioteca?;
- Mantenha-se longe da televisão, celular, aparelhos que possam distrair sua atenção;
- Evite interrupções. Peça a colaboração de seus familiares e amigos, informando-os da importância da concentração para o bom rendimento;
- Selecione seu material: livros, caderno para registro, dicionário, etc. Deixe na mesa apenas o necessário.



IV – Métodos de estudo:

- Otimize sua leitura elaborando perguntas sobre o assunto a ser visto. Assim, sua visão será mais interpretativa;
- Elabore um esquema, resumo ou síntese. O registro é fundamental, pois seleciona os tópicos mais importantes do conteúdo;
- A tarefa de casa deve ser realizada com atenção, compreensão e repostas completas. O objetivo dela é a revisão dos conteúdos estudados em sala de aula;
- Crie um caderno de “Memória de Aula”. Utilize-o para o registro das sínteses das exposições dos professores e dos diversos textos lidos e estudados.



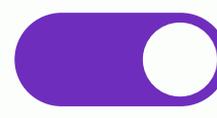
Top

dicas

RECURSOS

*Algumas ferramentas digitais para você
conhecer e explorar...*

Eleve o nível dos seus estudos e trabalhos com recursos para elaboração de infográficos, mapas mentais, jogos, nuvem de palavras, murais, *podcast* e muito mais!

-  **Canva**
<https://www.canva.com/>
-  **Wordwall**
<https://wordwall.net/pt>
-  **Brainstorming ou tempestade de ideias**
<https://lucid.app/>
-  **Mentimeter**
<https://www.mentimeter.com/>
-  **MindMup**
<https://www.mindmup.com/>
-  **Padlet**
<https://pt-br.padlet.com/>
-  **Prezi**
<https://prezi.com>
-  **Jamboard**
<https://jamboard.google.com>
-  **Anchor**
<https://anchor.fm/>
-  **Genially**
<https://app.genial.ly/create>

DICAS PARA DESENVOLVER BONS HÁBITOS DE LEITURA:

- **ELIMINAR AS DISTRAÇÕES, BUSCAR CONCENTRAR-SE.**
- **ESCOLHER AMBIENTES CONFORTÁVEIS E ORGANIZADOS.**
- **IDENTIFICAR AS PALAVRAS-CHAVE A FIM DE ENTENDER O TEXTO EM SUA TOTALIDADE.**
- **DESENVOLVER O VOCABULÁRIO, ATRAVÉS DE UM INCREMENTO NA FREQUÊNCIA COM QUE SE LÊ.**
- **REVISAR E REPENSAR O CONTEÚDO LIDO SÃO EXERCÍCIOS QUE VERIFICAM SE ESTÁ CONSEGUINDO ASSIMILAR O CONTEÚDO.**
- **RESUMIR E REESCREVER O QUE LEU IRÁ POTENCIALIZAR A COMPREENSÃO.**
- **COMECE AOS POUCOS E VÁ AMPLIANDO SEU NÍVEL DE LEITURA.**

"Na leitura ativa você se põe na pele do autor, pensando com ele na organização das ideias"

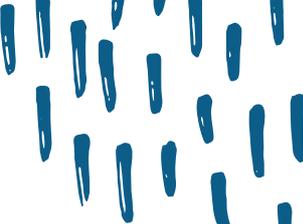
Catro, 2015.

**Quanto mais você
lê, maior será seu
conhecimento.**





**Prepare-se para as
atividades
avaliativas**



Dicas para se dar bem nas provas

I- Antes das Provas:

- Estude todos os dias. Prepare-se, não deixe para estudar apenas na véspera das provas;
- Dê atenção a todas as disciplinas. No entanto, reserve um tempo maior de dedicação para aquelas que você tem apresentado mais dificuldade;
- Refaça os exercícios. Selecione os mais complexos, buscando compreendê-los.

II - Durante as provas:

- Mantenha, durante todo o tempo de prova, um bom ritmo de respiração e controle seu nível de ansiedade;
- Leia com atenção os enunciados e esteja atento aos verbos de comando de cada questão. Grife palavras como "exceto", "não", "correto", "incorreto" para não cometer erros por distração;
 - Resolva primeiro as questões mais fáceis e depois passe para as de maior complexidade;
 - Administre o tempo de prova. Lembre-se do tempo reservado para a redação e para o gabarito (quando houver);
 - Antes de entregar a prova confirme os dados principais e certifique-se de que respondeu a todas as questões.

III - Após os resultados das provas:

- Releia toda a prova e verifique os erros;
- Resolva as questões que você errou no caderno, tente compreendê-las;
- Certifique-se do motivo do seu erro: falta de dedicação nos estudos ou distração ao responder apressadamente? Isso possibilita uma autoavaliação e, principalmente, uma mudança nos hábitos de estudo.



Há muitas providências práticas que aumentam as suas chances de obter boas notas. Obviamente, a principal é estudar a matéria. Mas também ajuda conhecer o formato da prova, revisar as respostas e estar tranquilo.

RELAX



Para ajudar, se liga na técnica de relaxamento, a seguir:

Meditação

Alpha Profundo!

- Para iniciar, sente-se confortavelmente em uma cadeira, tire os sapatos e deixe os pés bem fixos ao chão (se preferir, deite-se de barriga para cima em uma cama ou tapete).
- Coloque as mãos sobre as coxas ou, caso estiver deitado(a), deixe os braços estendidos ao longo do corpo;
- Feche os olhos;
- Puxe o ar pelo nariz inspirando profundamente. Deixe o abdômen inflar, indo para frente, enchendo os pulmões de ar;
- Calmamente, solte o ar também pelo nariz, expirando. Deixe a barriga encolher até sair todo o ar dos pulmões;
- Repita 3 vezes esta inspiração e expiração, bem devagar;
- Em seguida, dê, mentalmente, os seguintes comandos a si mesmo (sempre inspirando e expirando calmamente): Relaxe todo o couro cabeludo, primeiro todo o lado direito do couro cabeludo, todo o lado esquerdo, a parte de trás, solte. Leve este relaxamento agora para o pescoço, relaxando toda a parte de fora do pescoço, a parte de dentro, o lado direito do pescoço, e o lado esquerdo. Leve este relaxamento agora para os ombros, os braços, cotovelos, antebraço, punhos, as mãos e todos os dedos das mãos. Relaxe agora as costas, o peito, a caixa torácica. Solta a barriga, perceba os órgãos dentro da barriga repousarem... solte todo o aparelho genital. Vai, agora, lá para a coluna vertebral e imagina que tem uma pessoa fazendo uma massagem e encaixando cada vértebra da sua coluna... vai descendo pela torácica, pela lombar, encaixando tudo até lá embaixo, vértebra por vértebra. Agora, dá um comando para relaxar todo o quadril. Solte as nádegas, toda a extensão das coxas... relaxe os joelhos, as canelas, tornozelos... solte os pés, a planta dos pés, o peito dos pés e os dedos. Agora, calmamente direciona sua atenção lá para a testa e solte a testa, tira as rugas de expressão...

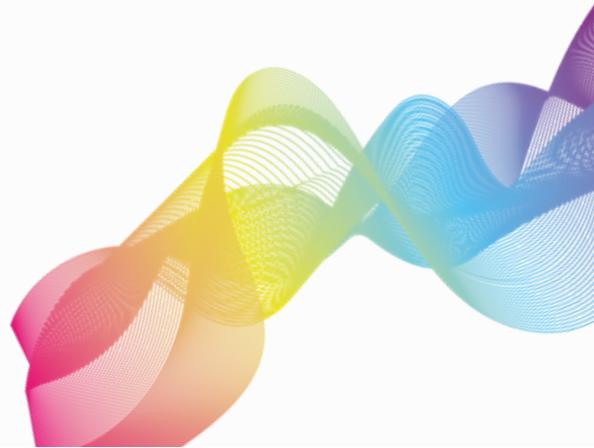
- relaxe as sobrancelhas, os olhos, deixa as pálpebras bem pesadas. Solte as bochechas, o nariz, a boca, o queixo, e os lábios... deixa a língua bem solta, repousando dentro da boca. Agora, vamos aprofundar neste relaxamento, contando: 5, 4, 3, 2 e relaxando completamente em 1;
- Você agora está em *alpha* profundo, um estado de puro relaxamento;
- Fique assim por, pelo menos, 30 segundos... apenas inspirando e expirando;
- Tente não pensar em nada. Quando um pensamento vier a sua mente, apenas deixe-o passar, não se detendo a ele;
- Esvazie a sua mente por apenas alguns segundos e sinta o poder desta prática. Preste atenção aos sons ao seu redor...
- Aos poucos, vamos voltando em 1, 2, 3, 4 e chegando em 5;
- Devagar, abra os olhos, alongue os braços, o pescoço e sinta os benefícios desta prática em todo o seu corpo.

Meditação
escrita por Isabel
Malheiros -
Terapeuta

Com o passar dos dias, você pode incorporar à prática algumas visualizações de cores durante os 30 segundos (ou mais) de relaxamento, tais como:

Visualize uma luz dourada vindo lá do alto e entrando no topo da sua cabeça, trazendo energia e vitalidade. Agora, visualize uma luz rosa em volta do seu corpo, trazendo amorosidade... uma luz azul, proporcionando calma, tranquilidade e harmonia. Imagine uma luz verde vindo lá do centro da terra e entrando pela sola dos teus pés, trazendo saúde e cura para o seu corpo.

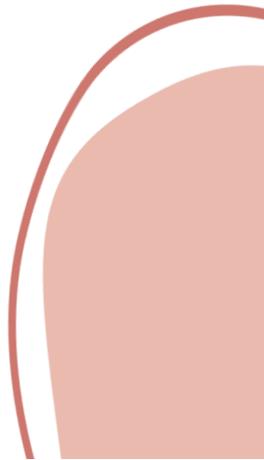
Curiosidade: A **cromoterapia** é a utilização das cores para disfunções orgânicas e emocionais. Nesta terapia, cada cor apresenta uma função terapêutica diferente. Conforme os terapeutas da área, este método é capaz de equilibrar as energias do corpo humano, tratando doenças e trazendo bem-estar. **Vamos experimentar?**





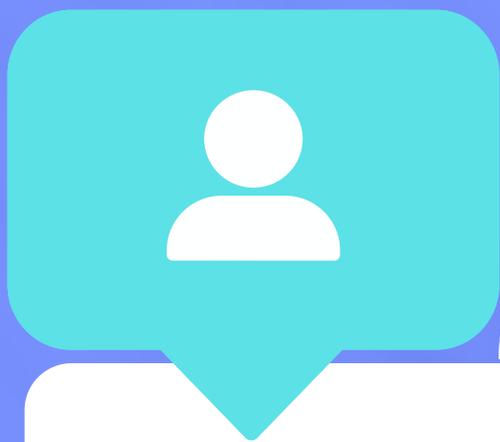
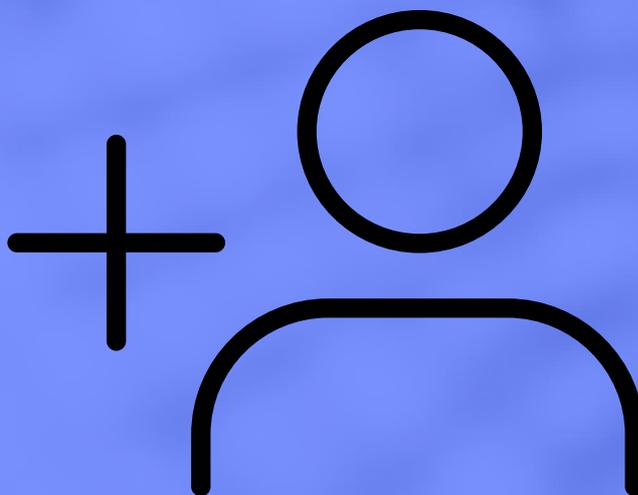
**“O sucesso é o acúmulo
de pequenos esforços,
repetidos dia a dia.”** 
(Robert Collier)

Bora Estudar?





DICA



**Segue no
Instagram:**



uap.pm

Unidade de Apoio
Pedagógico UFSM-PM

<https://www.instagram.com/uap.pm/>

Procure o Apoio Pedagógico
sempre que precisar!

CONHEÇA NOSSA EQUIPE-UAP

ESTELA



Pedagoga

Licenciada em Pedagogia. Pós-graduada em Psicopedagogia. Mestra em Educação. Doutoranda em Educação.



CARLAS



**Técnica
Administrativa**

Técnica em administração. Graduada em Direito, Contabilidade e Agronomia. Pós-graduada em Direito do Consumidor, Civil e Tributário.

Entre em contato conosco!

Sala: 207 - Prédio 1

Ramal: 8817

E-mail: uap.pm@ufsm.br

Ficha de solicitação de atendimento:

<https://docs.google.com/document/d/1TV2bsUpYHxLF4xcMCczA2vF3GNUYQjWn/edit?usp=sharing&oid=100439991485834161312&rtpof=true&sd=true>

Esperamos você!!



UFMS

Palmeira das Missões

REFERÊNCIAS CONSULTADAS:

CASTRO, Claudio de Moura. **Você sabe estudar?** Quem sabe, estudo menos e aprende mais [recurso eletrônico. Porto Alegre : Penso, 2015.

LEVITIN, Daniel Joseph. **A mente organizada:** Como pensar com clareza na era da sobrecarga de informação. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

MENDES, Fábio. **Como Estudar-Aula 12-Programação de horários da semana.** YouTube, 3 de abr. de 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BKHRp8Fqmp4>. Acesso em: 05 de agosto de 2022.

IFPE. **Orientações de Estudo.** Instituto Federal de Pernambuco, Campus Vitória de Santo Antão, Assistência Estudantil. [data desconhecida]. Disponível em: <https://portal.ifpe.edu.br/campus/vitoria/assistencia-estudantil/ORIENTAESGERAISDEESTUDO.pdf>. Acesso em: 10 de agosto de 2022.



MATERIAL ELABORADO POR:
ESTELA SIMÕES

PEDAGOGA-UFMS-PM

✉ UAP.PM@UFMS.BR

REVISÃO: ISABEL MALHEIROS
RELAÇÕES PÚBLICAS
ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO UFMS-PM

ANO: 2022