

PLANEJAMENTO DE ESTUDOS

Niura Martins

Coordenação de Apoio Psicopedagógico - COAP

apoio.psicopedagogico@univaco.edu.br

Flávia Magalhães

Núcleo de Apoio Pedagógico e Experiência Docente - NAPED

naped@univaco.edu.br

COAP
COORDENAÇÃO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO

NAPED
NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO E EXPERIÊNCIA DOCENTE

UNIVAÇO
UNIVERSIDADE PATRIARCA DE VIÇOSA

Afva



Teorias recentes da aprendizagem salientam o papel ativo do aluno no processo de aprender. E o ESTUDO é a atividade básica para a aprendizagem acadêmica.

Quando desejamos alcançar um objetivo de forma rápida e eficiente, necessitamos de clareza e precisão para identificar o QUE, PORQUE e COMO realmente desejamos alcançar tal objetivo.

Dessa forma, apresentamos nove passos para a elaboração e desenvolvimento para seu planejamento.



PLANEJE SEUS ESTUDOS

Defina quais são os principais motivos de planejar o estudo. Essa definição deverá atender aos seus anseios e desejos de estudar. Selecione quais conteúdos você precisa estudar. Organize sua lista de prioridade dos conteúdos que serão estudados por você.

COAP
COORDENAÇÃO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO

NAPED
NÚCLEO DE APOIO TÉCNICO E EXPERIÊNCIA DOCENTE

UNIVAÇO
I P A T I N G A V M G

Afva



ESCOLHA UM AMBIENTE ADEQUADO

Defina seu local de estudo. Cada espaço demanda uma arquitetura específica, pois as contingências afetam nossas emoções e nossa cognição. Excesso de estímulos diminui ou exclui nossa atenção. Evite barulho, excesso de objetos ou cores.



COAP
COORDENAÇÃO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO

NAPED
NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO E EXPERIÊNCIA EXCELENTE

UNIVAÇO
I P A T I N G A V M G

Afva

DEFINA UM CRONOGRAMA

Faça um cronograma de estudo. Conte com o apoio da Coordenação de Apoio Psicopedagógico para elaborar seu horário de estudo, de acordo com a matriz horária, alertando para não ultrapassar duas horas ininterruptas.





SINTA-SE CONFORTÁVEL

Cuide para que o vestuário seja confortável durante o horário de estudo. Roupas que incomodam sejam pela temperatura ou acomodação nos tiram a atenção e comprometem nossa forma de raciocinar.

COAP
COORDENAÇÃO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO

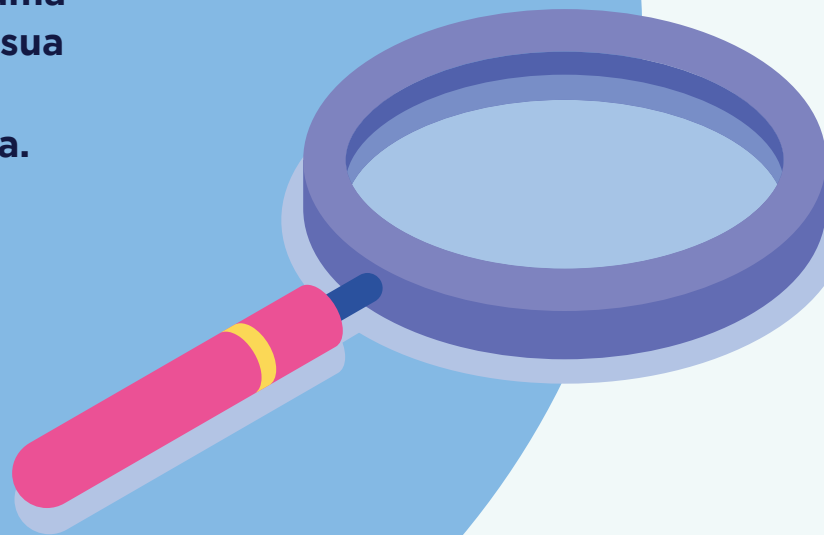
NAPED
NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO E EXPERIÊNCIA DOCENTE

UNIVAÇO
I P A T I N G A P R G

Afva

REVISE OS CONTEÚDOS

Faça revisão diariamente das atividades programadas do dia e para o dia seguinte. Essa prática favorecerá a criação de uma rotina, disciplinando gradativamente sua atenção e concentração, evitando divagações, perda de tempo e energia.



ALIMENTE-SE BEM

Esteja com a alimentação em dia, com alimentos leves e que promovem bem-estar. Alimentos gordurosos e industrializados provocam indisposição e comprometem nossa habilidade cognitiva.



COAP
COORDENAÇÃO DE ATUO PSICOPEDAGÓGICA

NAPED
NÚCLEO DE ATUO TEMÁTICA EXPERIÊNCIA COLETA

UNIVAÇO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PATINGA M G

Afva



DURMA BEM

Tenha um boa noite de sono e esteja com o sono em dia. O sono é imprescindível para a saúde do corpo e da mente e tem papel fundamental no processo de consolidação da memória. Quando não dormimos ficamos com a concentração comprometida.

COAP
COORDENAÇÃO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO

NAPED
NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO E EXPERIÊNCIA DOCENTE

UNIVAÇO
I P A T I N G A V M G

Afva

EXERCITE-SE

Pratique atividades físicas. Inclua no seu cronograma semanal a atividade física que melhor adapta à sua preferência e cuide do seu lazer. Essa atitude contribuirá para extravasar as tensões e diminuir o pensamento acelerado.





MANTENHA A SERENIDADE

**Crie vínculos com pessoas de
sua confiança para conversar e
desabafar, quando precisar.
Desenvolva sua espiritualidade
da melhor forma que puder.**

COAP
COMISSÃO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO

NAPED
 Núcleo de Apoio Pedagógico e Experiência Docente

UNIVAÇO
UNIVERSIDADE VALE DO AÇUCAR

Afva

**Oriente-se por meio
dos nove passos para
planejar seus estudos
e seja feliz com os
resultados alcançados.**

