



**COLÉGIO AGRÍCOLA VIDAL DE NEGREIROS**  
**Universidade Federal da Paraíba**  
*Campus III / Bananeiras*



**Orientações  
sobre  
Estratégias de  
Estudo e  
Organização**



**Tel.: 3367-5555 - Site: [www.cavn.ufpb.br](http://www.cavn.ufpb.br) - E-mail: [cavn@cchsa.ufpb.br](mailto:cavn@cchsa.ufpb.br)**  
**Cidade Universitária, Centro - Bananeiras-PB CEP:58220-000**

# APRESENTAÇÃO



Esta cartilha foi construída pela Coordenação Pedagógica do Colégio Agrícola Vidal de Negreiros (CAVN) para oferecer aos discentes orientações que podem auxiliar nos seus estudos e na organização de sua rotina. Também são dadas algumas orientações para melhorar a qualidade do sono, visto que é um fator que pode influenciar no rendimento escolar e na qualidade de vida. Finalizamos falando a respeito da desmotivação e procrastinação, que são queixas bem frequentes entre os estudantes.

## **MEMBROS DA COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA:**

Bartolomeu Mendes da Silva (Pedagogo)  
Ruth Helena Fidelis de Sousa Oliveira (Pedagoga)  
Maísa Rodrigues Lima da Silva (Psicóloga)

# AUTOCONHECIMENTO



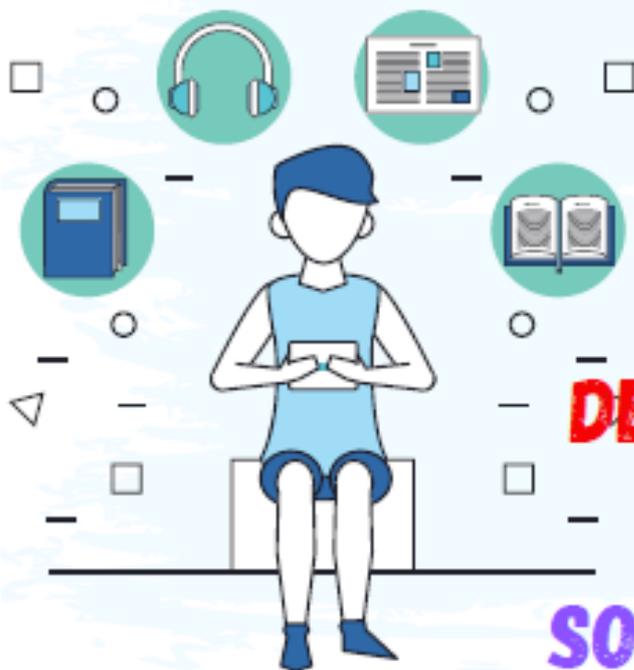
**ESCUTANDO**

Quando falamos em estratégias de estudo é importante que o (a) estudante pratique o autoconhecimento para identificar de que maneiras aprende melhor:

**VERBALIZANDO**

**ESCREVENDO**

**ASSISTINDO VIDEOAULAS**



**LENDO**

**DEBATENDO**



**SOZINHO(A) OU EM GRUPO**

# O QUE FAZER?



## **EVITAR FALTAR ÀS AULAS.**

Perder aula é perder explicações.  
E perder explicações pode te deixar bem perdido.

## **PRESTAR ATENÇÃO NAS EXPLICAÇÕES**

Valorize o conhecimento do(a) professor(a).

**AÍ TÁ  
CERTO!**



## **ORGANIZAR SEU MATERIAL.**

Antes de estudar ou iniciar a aula, separe seu caderno, lápis, borracha, caneta, livro, dicionário etc.

## **FAZER PERGUNTAS.**

Quando tiver dúvidas, pergunte ao(a) professor(a).



## **PEDIR AJUDA.**

Se tiver dificuldade, fale com o(A) professor(a) ou com um(a) colega.

## **FAZER ANOTAÇÕES.**

Não precisa anotar tudo. Focar nas ideias principais.





### **TER UMA ROTINA DE ESTUDOS.**

Estabelecer horários e não estudar apenas em semana de prova.

### **ESCOLHER UM LOCAL ADEQUADO.**

Silencioso, ventilado, iluminado e sem distrações.



### **ESTUDAR, PREFERENCIALMENTE, SENTADO(A).**

Utilize uma cadeira confortável com encosto para as costas.



### **AMPLIAR O CONHECIMENTO SOBRE O ASSUNTO ABORDADO EM SALA DE AULA.**

Pesquise outras fontes (internet, livros etc.). Mas cuidado com informações sem credibilidade!



### **CUIDADO COM A “DECOREBA”!**

Essa estratégia não assegura a aprendizagem.

### **EVITAR UTILIZAR AS REDES SOCIAIS NOS MOMENTOS DE ESTUDO.**

Também não é bom estudar próximo à tv.





## **EM CASO DE ANSIEDADE, PARAR UM POUCO E FAZER RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA.**

Escolha uma posição confortável (sentado ou deitado), coloque a mão na barriga e sinta ela encher e esvaziar. Puxe o ar pelo nariz contando 4 segundos, segure o ar por 2 segundos e depois solte pela boca, contando 6 segundos. Repita até se sentir mais calmo(a).

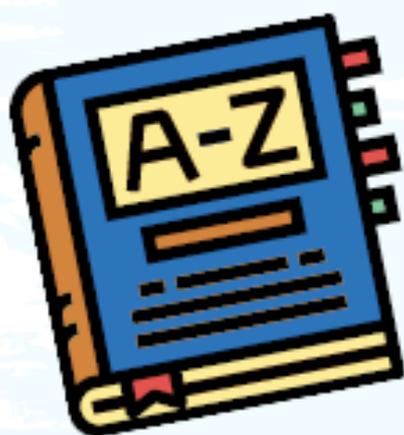


## **TER UMA AGENDA.**

Anote e organize seus compromissos.

## **FAZER LEITURAS DESTACANDO PALAVRAS E FRASES.**

Identifique as principais ideias do texto.



## **UTILIZAR O DICIONÁRIO.**

Durante suas leituras, não deixe de procurar o significado de palavras que você não conhece.

## **FAZER AS ATIVIDADES DENTRO DOS PRAZOS ESTABELECIDOS.**

É importante identificar quais atividades devem ser priorizadas no momento, para que você se organize e cumpra os prazos.



## **REFAZER AS ATIVIDADES PARA COMPREENDER OS ERROS COMETIDOS.**



Tente refazê-las, identificando erros e buscando as respostas corretas.

## **RELEMBRAR SEUS OBJETIVOS.**

Ao se perceber distraído, verifique se está em um ambiente adequado para estudar e relembre quais objetivos você quer alcançar com os estudos e quais seriam as consequências se interromper esse momento.



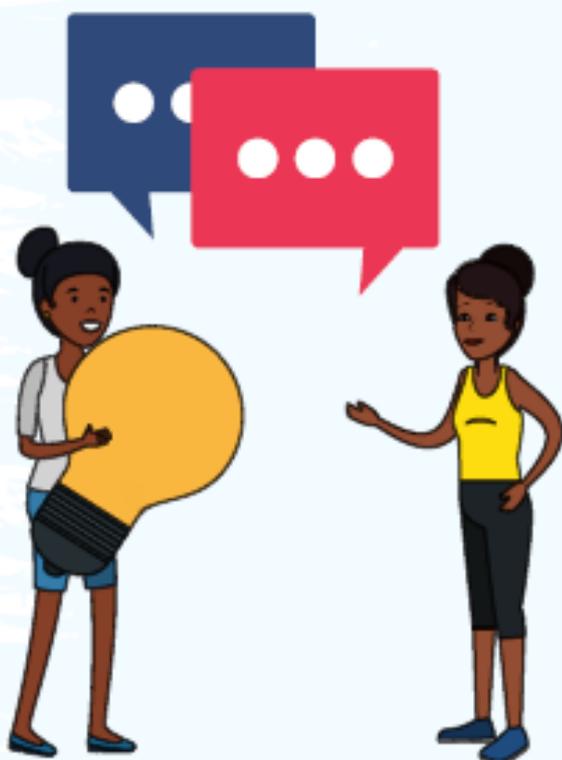
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# TÉCNICAS DE ESTUDO

## I - EXPLICAÇÃO:

- **AUTOEXPLICAÇÃO:**

Explique para você mesmo o que estudou. Se puder, fale em voz alta e explique com suas palavras o conteúdo aprendido.



- **EXPLICANDO PARA OUTRAS PESSOAS:**

Explique para os amigos, colegas de turma e familiares aquilo você aprendeu.

## **II – SÍNTESES DE AULAS E DE TEXTOS:**

Elaboração de resumos, fichamentos, esquemas, mapas mentais.

### **ATENÇÃO**

Veja quais dessas técnicas auxiliam de forma mais eficiente/eficaz na sua aprendizagem.

Não se trata apenas de sintetizar uma aula ou texto para ser revisado posteriormente, o processo de elaboração dessas sínteses te auxiliam na aprendizagem.

### **SE LIGA NA DICA**

**ASSISTA: "COMO FAZER EXCELENTES RESUMOS"**



**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EEJHA512AUM](https://www.youtube.com/watch?v=EEJHA512AUM)**

**[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=M-JNR8TTJNM](https://www.youtube.com/watch?v=M-JNR8TTJNM)**

### **III- REVISÃO:**

A revisão é importante para relembrar tudo aquilo que foi estudado ao longo da semana e fixar melhor o conteúdo.

Reserve um dia na semana para revisar. Releia suas anotações e resumos.



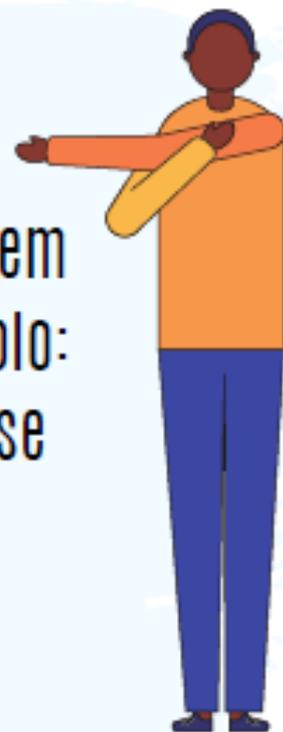
### **IV- RESOLUÇÃO DE QUESTÕES:**



Resolver questões também é uma forma de relembrar e exercitar o conteúdo aprendido.

## V- MÉTODO POMODORO:

O tempo reservado para o estudo deve ser dividido em pequenos blocos com pausa para descanso. Exemplo: Se você tem duas horas para estudar, fracione esse tempo em quatro períodos de 25 minutos, com descanso de 5 minutos entre cada período.



Quando estudamos por muito tempo ininterrupto, nossa concentração tende a diminuir.

Quando dividimos nosso tempo de estudo em pequenos blocos, alternando com breves intervalos de descanso...

... auxiliamos a manutenção da nossa concentração.

Baixe o aplicativo "Pomodoro" no seu celular/tablet. 

# CRIANDO CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DIÁRIAS

## 1º SEPARAR OS COMPROMISSOS FIXOS:

Aqueles compromissos que têm dias e horários determinados, não podendo ser alterados. Ex: horário das aulas e trabalho;

## 2º ADICIONAR A ESSE CRONOGRAMA OUTRAS

**ATIVIDADES QUE PRECISAM SER  
REALIZADAS DURANTE A  
SEMANA;**

Ex.: Serviços domésticos, pagar contas, ir ao banco, etc. Assim, você vai ter um panorama do que deve ser cumprido naquela semana, diminuindo o risco de esquecer de fazer algo importante.

## 3º DEFINIR OS MOMENTOS EM QUE VAI ESTUDAR.

observe quais seus horários livres durante a semana e determine o momento que será separado para o estudo);



**4º SEPARAR AS DISCIPLINAS A SEREM ESTUDADAS;**



**5º CLASSIFICAR AS DISCIPLINAS EM MAIOR E MENOR FACILIDADE;**



**6º DEDICAR MAIS TEMPO DE ESTUDO AO CONTEÚDO QUE VOCÊ APRESENTA MENOR FACILIDADE;**

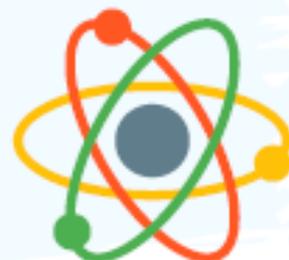
**7º AO ELABORAR SEU CRONOGRAMA, INTERCALAR MATÉRIAS DE ÁREAS DIFERENTES PARA NÃO GERAR MUITO CANSAÇO MENTAL.**

Ou seja, não estude matemática depois de física. intercale com história, por exemplo;



+

+



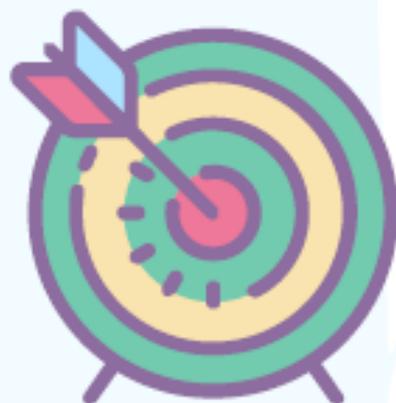
## **8º DEFINIR O ASSUNTO QUE SERÁ ESTUDO EM CADA DISCIPLINA.**

Por exemplo: "Hoje, em matemática, tenho que estudar potenciação..."



## **9º ESTABELECECER METAS DIÁRIAS POSSÍVEIS DE SEREM ALCANÇADAS, DE ACORDO COM SUA ROTINA E SEU TEMPO LIVRE.**

Não adianta estipular uma meta muito alta, pois o não cumprimento dela pode gerar frustração, principalmente se você está tentando começar agora a adquirir o hábito de estudar regularmente. Então, comece aos poucos e aumente gradativamente seu ritmo;



**10º ELABORAR, NO FIM DO DIA ANTERIOR OU NO INÍCIO DO SEU DIA, A SUA LISTA DE ATIVIDADES DIÁRIAS.**



Coloque no papel tudo aquilo que você pretende realizar, em ordem de prioridade. Isso vai tornar seu dia mais organizado. Marque na sua agenda aquilo que foi realizado, assim você terá um panorama do que foi cumprido no dia e do que deve ser realocado para o próximo;

**11º RESERVAR UM DIA DE DESCANSO NA SEMANA.**

É muito importante ter um momento de descanso para realizar atividades que lhe proporcionem prazer e bem-estar.

Você também pode inserir esses momentos no seu dia-a-dia, de acordo com sua rotina e com cuidado para não prejudicar o cumprimento de suas atividades semanais.



# CRIANDO CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DIÁRIAS



O cronograma é algo flexível.

Ele vai auxiliá-lo na organização da sua rotina de atividades semanais.

Deve ser algo adaptado ao seu cotidiano.

Em alguns dias pode acontecer que você planeje algo e não consiga cumprir, afinal, imprevistos acontecem. Tem dias que estamos nos sentindo mais dispostos e animados, outros nem tanto.

Quando isso acontecer, reorganize suas atividades para o próximo dia e continue cumprindo seu planejamento normalmente.



# ATIVIDADES SEMANAIS

TURNO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

**Modelo 2 - Tabela que você pode usar para construir um cronograma de atividades semanais.**

# BEM-ESTAR E QUALIDADE DO SONO



Para manter o seu bem-estar e um bom desempenho nos estudos, a qualidade do sono também é muito importante!

## HÁBITOS QUE PODEM AUXILIAR NA QUALIDADE DO SEU SONO:

- Dormir e acordar diariamente no mesmo horário;
- Deitar apenas quando estiver com sono;
- Evitar ingestão de cafeína e substâncias estimulantes próximo ao horário de dormir;
- Realizar atividades que lhe proporcionem relaxamento antes de dormir;
- Tomar um banho quente, ler, escutar uma música calma, meditar etc.;



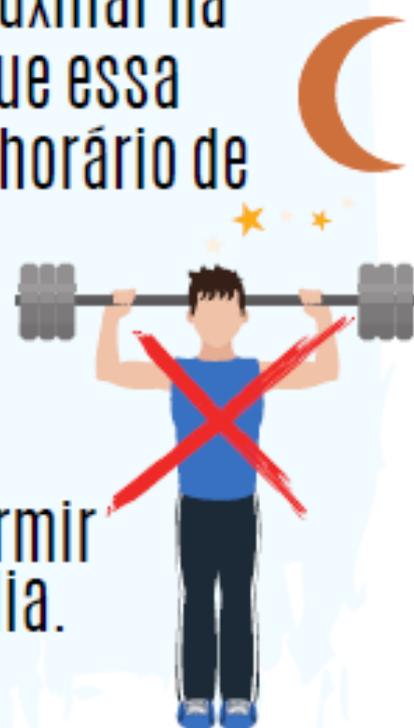
- Evitar uso de celular, tablet e computador próximo ao horário de dormir, pois a luz gerada por esses aparelhos pode prejudicar o sono e lhe deixar agitado;



- No horário do sono seu quarto deve ser silencioso, com pouca iluminação e temperatura adequada;



- A prática de atividade física pode auxiliar na qualidade do sono, porém evite que essa atividade seja realizada próximo ao horário de dormir;



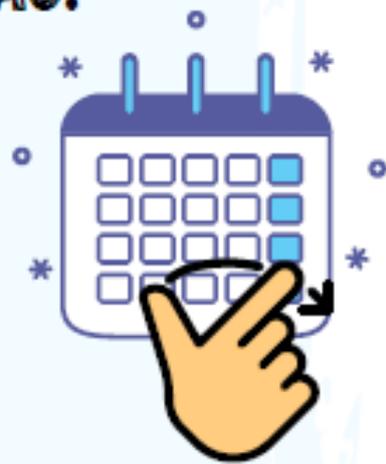
- Se estiver com dificuldade para dormir à noite, evite dormir ao longo do dia.

# DESMOTIVAÇÃO E PROCRASTINAÇÃO



**ALGUMA VEZ NA VIDA JÁ NOS SENTIMOS DESMOTIVADOS E DESANIMADOS PARA ESTUDAR, TRABALHAR OU REALIZAR ALGUMA ATIVIDADE. E QUANDO NOS SENTIMOS ASSIM, MUITAS VEZES COMETEMOS A PROCRASTINAÇÃO.**

Mas o que é procrastinação?  
É o ato de deixar para depois algo que poderíamos fazer agora.



Muitas pessoas perguntam: O que faço para melhorar minha motivação?

Antes de tudo, é importante aceitarmos que nem sempre estaremos motivados. Em alguns dias estaremos cansados e desanimados e estará tudo bem!



Se você não conseguiu cumprir algo que planejou para o seu dia, não desista! Reorganize sua agenda e realoque essa atividade para o dia seguinte.

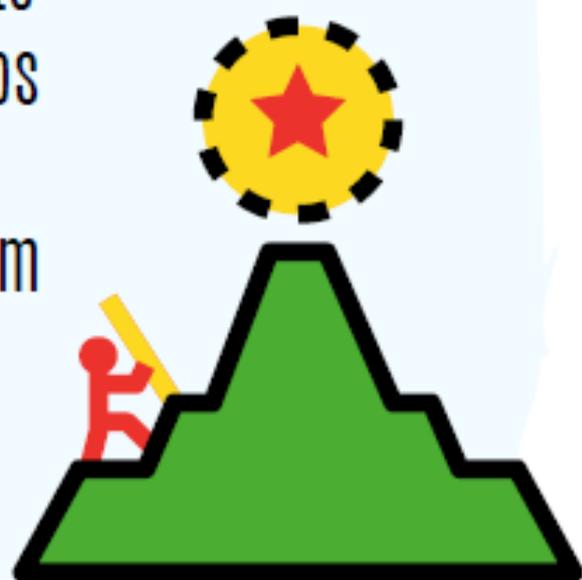
Reconheça suas pequenas conquistas diárias.



O esforço e a disciplina são necessários para alcançar seus objetivos, mas nem todo dia será possível dar conta de tudo.

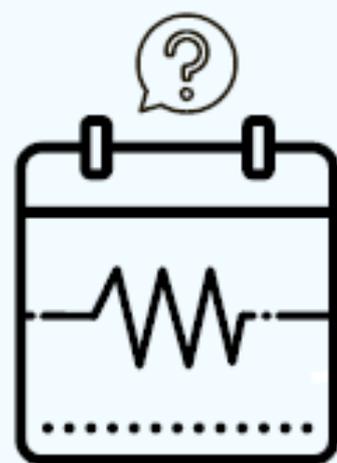
- Cobre-se menos! Faça o seu melhor e o que for possível dentro das suas possibilidades.

Quando temos um cotidiano muito acelerado, muitas vezes buscamos por resultados imediatos, mas muitos dos nossos objetivos levam tempo para serem alcançados.

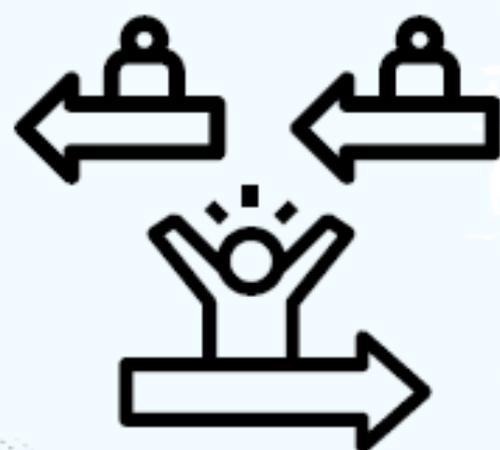


Viva ao hoje! Questione-se:

O que eu posso fazer hoje para que futuramente eu esteja mais próximo(a) de alcançar meus objetivos?



Não temos controle sobre nosso passado e nem sobre nosso futuro, então foque no que você pode mudar hoje.

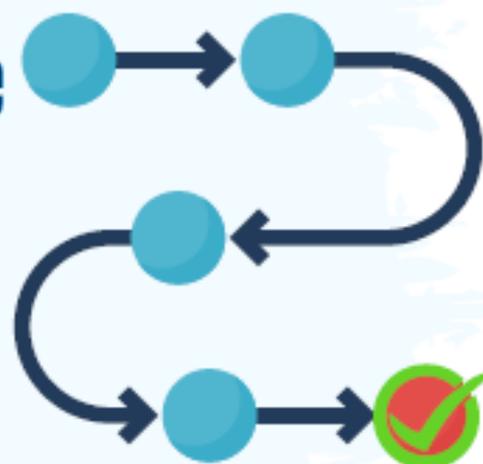


Lembre-se: Não temos controle sobre muitas coisas que acontecem na nossa vida, então tente aceitar aquilo que não é possível mudar e se dedicar àquilo que você deseja e que pode ser transformado.



Quando perceber que está procrastinando uma atividade: pense nas consequências que o adiamento da realização dessa atividade pode acarretar e quais os objetivos que estão por trás dela e que a tornam necessária.

Muitas vezes não gostamos de realizar certa atividade, ou não temos afinidade com uma certa disciplina que precisa ser estudada, mas isso é apenas parte de um processo que é necessário para alcançar objetivos maiores.



Tente se envolver no processo, fazendo com que ele seja o mais leve e agradável possível.

Se necessário, peça ajuda de um amigo, professor(a) ou da coordenação pedagógica.





**COLÉGIO AGRÍCOLA VIDAL DE NEGREIROS**  
**Universidade Federal da Paraíba**  
***Campus III de Bananeiras***



A Equipe da Coordenação Pedagógica espera que esse material contribua com o processo de ensino-aprendizagem dos (as) nossos (as) alunos (as). Ficamos à disposição para atendê-los(as).



**CONTATOS:**

**E-mail: [coordenacaopedagogicacavn@yahoo.com.br](mailto:coordenacaopedagogicacavn@yahoo.com.br)**

**WhatsApp: (83) 99847-4484**