



# 17 dicas

para organizar a  
rotina de estudos

© Todos os direitos reservados ao Instituto Aprender



## 1. Defina o melhor horário para estudar

Defina o melhor horário e quantos minutos por dia você vai estudar. Para isso, você precisa se conhecer e saber em qual período do dia você terá mais disposição para se dedicar aos estudos.



## 2. Crie rotina de estudo

Seja disciplinado e se dedique aos estudos nos dias e horários que se planejou para estudar.



### 3. Organize uma agenda de estudos

Com base nas disciplinas que você faz, monte um cronograma de estudos. Este cronograma pode ser feito em uma folha escrita a mão, em uma planilha do Excel ou em um documento do Word. Monte um cronograma detalhado com as matérias a estudar, as tarefas, os prazos de entrega dos trabalhos e provas, pois desta forma ficará mais fácil a visualização e o controle de suas tarefas educacionais.



## 4. Evite metas genéricas

Ao invés de estabelecer uma meta genérica como: Vou estudar matemática. Seja mais específico para não perder tempo e ir direto ao ponto. Exemplo: Hoje vou estudar Matemática (raiz quadrada). Com a meta mais específica, você poderá separar o material apropriado e tornar seu estudo mais produtivo.



## 5. Diversifique os conteúdos estudados no dia

Monte um cronograma diversificado, pois é mais produtivo. Estudar uma mesma matéria ao longo do dia inteiro, não garante a aprendizagem e ainda torna o estudo maçante, dificulta a apropriação do conhecimento e compromete a atenção e concentração.



## 6. Defina prioridades e trabalhe com antecedência

Analise o seu cronograma e observe quais são os prazos para cada tarefa. Priorize dedicar-se a fazer as tarefas que tem prazo mais curto, mas não negligencie as que têm prazos mais longos, para que suas entregas sejam feitas dentro do prazo.



## 7. Não entregue tudo em cima da hora

Não procrastine! Muitas vezes por causa do cansaço ou do desânimo, acabamos por deixar a entrega de tarefas para o último minuto. Essa postura muitas vezes prejudica o rendimento e a qualidade das entregas.



## 8. Escolha o ambiente ideal

Se possível, estude em um ambiente tranquilo e com pouco ou nenhum barulho ou distração, para não atrapalhar sua atenção e concentração. Lembre-se que quanto mais você ficar concentrado, melhor será o seu aproveitamento e sua aprendizagem.



## 9. Evite distrações na hora de estudar

Se você tem o hábito de dar uma olhadinha no Facebook, no Instagram, no Tik Tok ou em vídeos do YouTube, então, já deve saber que essa olhadinha rápida pode significar horas perdidas. Aí, quando você menos percebe, seu horário de estudo já terminou e você ainda nem saiu das redes sociais. Por isso, é importante que no horário que você estipulou para estudar, ESTUDE!



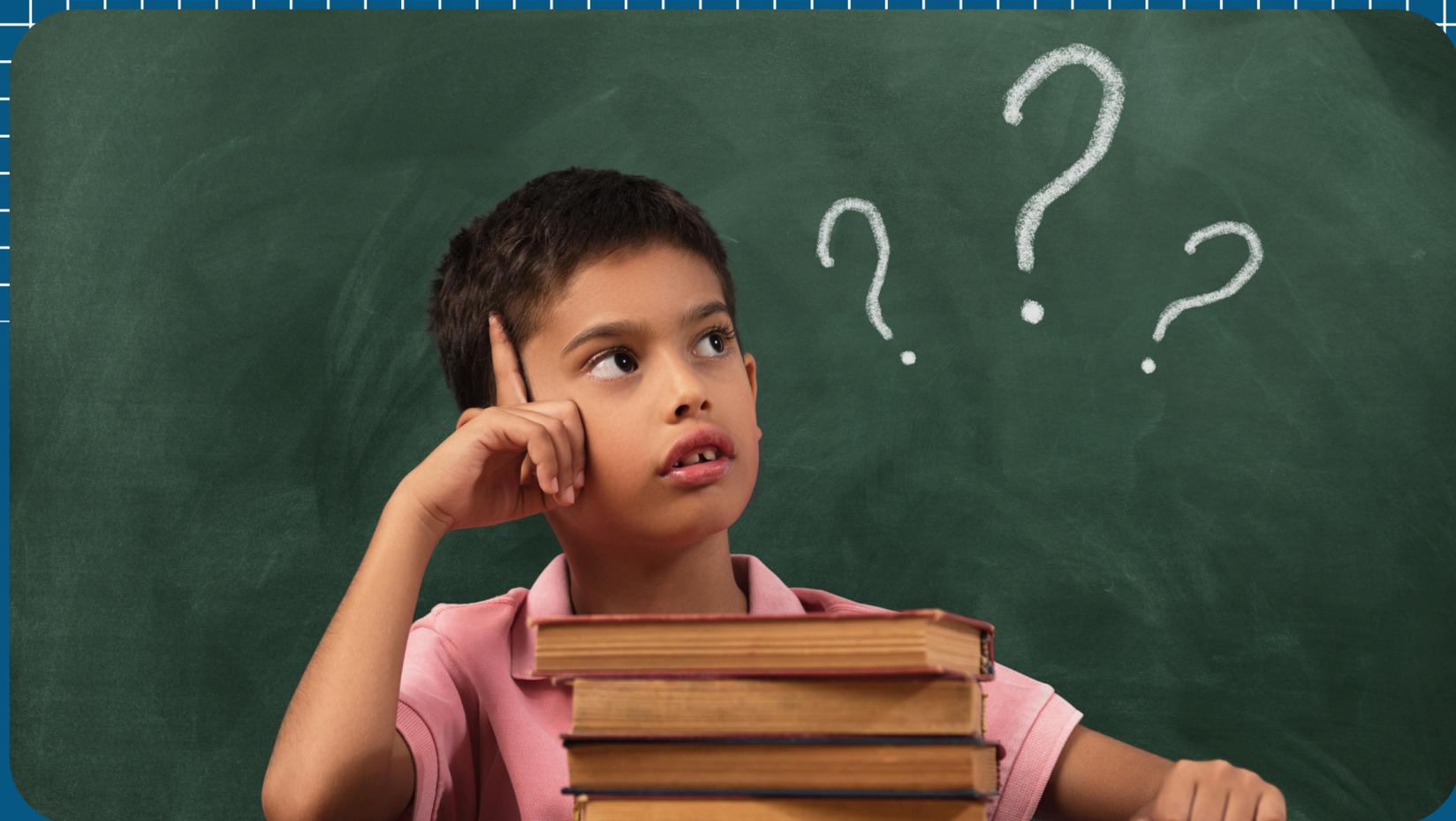
## 10. Evite muito conforto

Evite o conforto excessivo, ou seja, evite estudar deitado na cama ou encostado no sofá. O ideal é estudar em uma mesa para apoiar os materiais de estudo e sentar-se em uma cadeira adequada para favorecer a atenção.



## 11. Faça resumos e exercícios práticos

Os resumos podem ser úteis para sintetizar os conteúdos e facilitar os estudos, ele pode ser escrito, digitado ou gravado. Já os exercícios práticos ajudam a testar o que já aprendeu e o que ainda está em processo de aprendizagem. Vale ressaltar que ninguém melhor do que você sabe como aprende, portanto escolha o método que seja mais adequado ao seu perfil.



## 12. Tire as suas dúvidas

Quando tiver dúvidas, pergunte. Normalmente as dúvidas afetam a produtividade, cria desânimo, compromete a auto-estima e prejudica diretamente seu desempenho.



## 13. Construa um grupo de estudos

Se você tem dificuldade de estudar sozinho, não deixe passar a chance de montar um grupo de estudos. Entre em contato com pessoas que tenham o mesmo interesse e combinem um jeito de se reunirem para estudar em grupo.



## 14. Use ferramentas de controle de produtividade

Procure aplicativos que vão ser seus aliados na missão de estudar. Exemplos: Pomodoro, Trello, Zapier e outros.



## **15. Seja organizado, tenha foco e disciplina**

Estes comportamentos são imprescindíveis para o processo de adequação da rotina em relação aos estudos



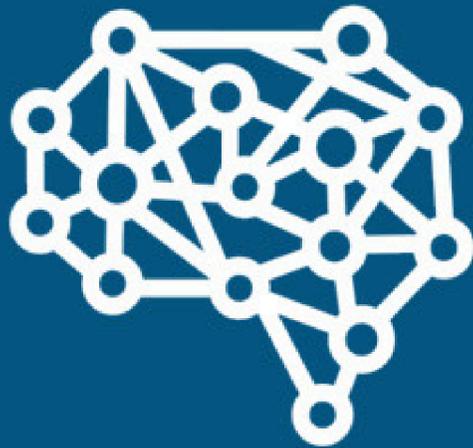
## 16. Tenha momentos de descanso

Preze também pelos momentos de descanso. Dormir bem é essencial para recarregar as energias e preparar o corpo e a mente para um novo dia focado no seu plano de estudos.



## 17. Crie mecanismos de motivação

Ter motivação para estudar é fundamental para ter um bom rendimento na aprendizagem. Se normalmente não tem motivação para estudar, busque incentivos externos de coisas que você gosta. Exemplo: comer chocolate, sair com os amigos, assistir um filme ou até mesmo dormir.



**INSTITUTO**  
A P R E N D E R



21 98547-7563



[www.institutoaprender.top](http://www.institutoaprender.top)



@institutoaprender.top