
Técnicas para organização de rotina e estudo

Mentoria 2020

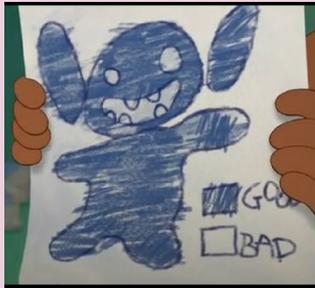
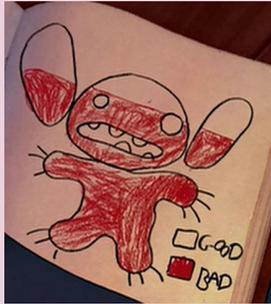
Peers: Evilyn, Julie, Karol, Maria Clara, Maria Luísa, Nathalia

Mentora: Maria Paula e Bia



Como organizar a rotina em casa

- ❖ Estipular um horário para acordar, pelo menos nos dias de semana.
 - ❖ Separar um tempo para estudo, tentando seguir o calendário das aulas. Ex: se nas segundas tem aula de anatomia e histologia, estudar essas aulas planejadas.
 - ❖ Realizar intervalos entre as aulas para comer, beber água, alongar o corpo, cuidar de si mesmo e também fazer coisas que vocês gostem.
 - ❖ Tentar passar um tempo com a família, interagindo com as pessoas de casa e também os bichinhos de estimação.
-



Como organizar a rotina em casa

- ❖ Observar seus sentimentos e níveis de ansiedade, tentando realizar atividades para aliviar essas emoções. Livro: “Vencendo a ansiedade e a preocupação.”
 - ❖ Não se comparar com outras pessoas das redes sociais -lembre-se: cada um tem seu próprio tempo, tudo bem não ser produtivo e equilibrado o tempo todo.
 - ❖
-

Técnicas de estudo:



Técnica Pomodoro:

- ❖ Método para gerenciar o tempo que você utiliza para exercer tarefas. É muito bom para quem tem dificuldade de controlar o tempo de estudo.
 - ❖ Ex: Se o seu objetivo é estudar, então comece seu estudo e permaneça durante 25 minutos sem interrupções. Quando acabar o tempo, descanse por 5 minutos e depois volte à tarefa por mais 25 minutos, e assim sucessivamente.
-

Cartões de memorização



- ❖ Servem para potencializar a memória, a fim de que os estudantes aprendam o conteúdo com o qual estão menos familiarizados pela repetição.
 - ❖ Como funciona: o aluno deve criar cartões com perguntas sobre a matéria e colocar na caixa 1. Em seguida, deve pegar cada cartão e tentar responder as perguntas. Se acertar a resposta, coloca-o na caixa 2. Se errar, deixa-o na caixa 1. Assim, os cartões na primeira caixa, que possui as perguntas que o aluno teve mais dificuldade, são estudados com mais frequência.
-

Variação de conteúdo



- ❖ Montar uma tabela de estudos com horários para cada matéria, a fim de mudar os conteúdos e não permanecer o dia inteiro estudando somente uma disciplina.
- ❖ Dica: separar os conteúdos por itens da matéria para facilitar a visualização e desenvolvimento do estudo.

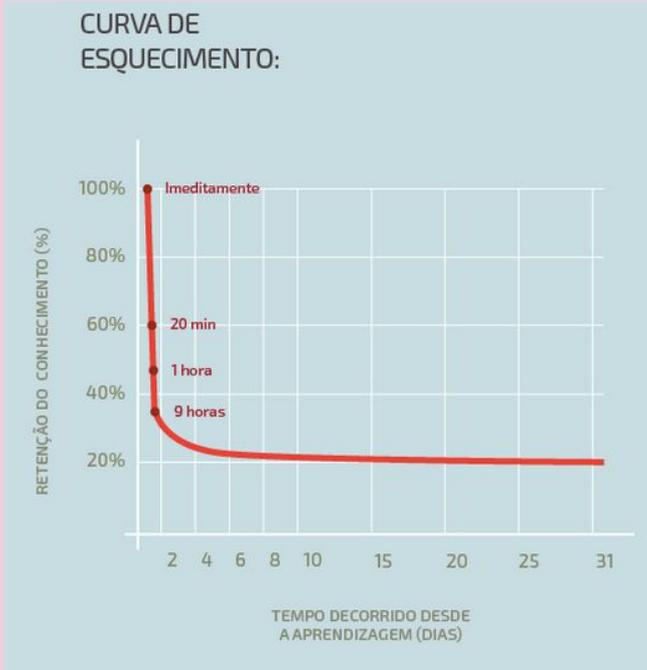
Ex: Vou estudar hoje a aula de Sistema Nervoso; das 13h às 13h30 vou estudar Sistema Nervoso Central e das 13h30 às 14h vou estudar Sistema Nervoso Periférico, etc.



Aprender ensinando

- ❖ Aprender a matéria ensinando para alguém o conteúdo que você estudou é uma ótima forma de reforçar o aprendizado e organizá-lo na cabeça.
 - ❖ Tente explicar a matéria para algum familiar, animal de estimação ou até mesmo para o espelho :)
-

Revisões Periódicas



- ❖ Realizar revisões da matéria é uma boa prática para memorização e fixação dos conteúdos.
 - ❖ Ex: se eu estudei anatomia, citologia e histologia essa semana, na semana que vem eu vou reler/revisar os conteúdos da semana anterior, de modo breve, antes de começar uma nova matéria.
 - ❖ A curva ao lado mostra que esquecemos boa parte do conteúdo estudado com o passar do tempo, por isso é tão importante a revisão
-

Organização do espaço:

- ❖ Manter o lugar de estudos e os seus materiais organizados é muito importante, pois isso te ajuda a focar no que vai estudar aquela hora, e não se distrair com outras matérias ou outras atividades, por exemplo.
- ❖ A maioria das vezes, nossos estudos são mais produtivos quando estamos em um lugar sem distrações. Então, uma dica é deixar sobre a mesa só os materiais que você vai usar naquela matéria, por exemplo.



Cuidado com as distrações:



- ❖ Se você é uma pessoa que tem dificuldade em manter a atenção, evite distrações como o celular.
 - ❖ Uma dica é silenciar o celular e, se mesmo assim for difícil não mexer, coloque em um outro lugar ou entregue para alguém da sua família que vai te devolver quando vc acabar.
-



Lidando com a situação atual

- ❖ Ao informar-se sobre a situação atual, escolha boas fontes de informação, porém não verifique as notícias o dia todo, isso pode aumentar a ansiedade;
 - ❖ Mantenha diálogos saudáveis com as pessoas que vivem com você, evitando discussões desnecessárias;
 - ❖ Registre seus sentimentos e pensamentos, não precisa ser nada formal, faça isso pra você mesmo. É uma boa maneira de colocar pra fora o que está pensando e sentindo diariamente
-

