



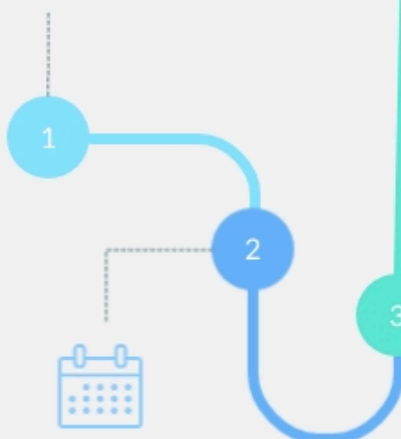
10 dicas para ter sucesso estudando à distância

Da University of Cincinnati (Ohio - USA)



Leve a sério

Trate seus estudos online como um trabalho. Se comprometa com seu planejamento, para que ao final do semestre você esteja preparado para qualquer desafio.



1 Faça um plano

Sente e faça um calendário de estudos para os próximos meses. Coloque todos os trabalhos, os prazos e datas das provas. Depois crie um plano realista que se adeque a estas datas. Faça isso para garantir que você não se perca ao longo do caminho. Prazos atrasados e entregas de última hora são estressantes e devem ser evitados

Source: Ux Masrtery



Faça anotações à mão

Fazer anotações à mão pode te ajudar a memorizar melhor os conteúdos, quando comparado à digitação. Quando estiver assistindo à uma aula, faça anotações em seu caderno. Depois, quando for revisar, repasse para a computador. Essa repetição vai ajudar a consolidar o conhecimento.



4 Adote uma rotina de estudos

Após definir o local, escolha quais dias da semana e horários são melhores para você e insira-os na sua rotina. Após certo tempo, quando você incorporar o hábito de estudos ao seu dia-a-dia será muito mais fácil cumprir o planejado. É como ir à academia!



5 Tire proveito dos recursos

Aproveite os recursos que sua instituição oferece, como o Google Classroom, o laminário virtual, o MedUSP Digital, as bases de dados e artigos científicos e as bibliotecas virtuais.



6 Crie um ambiente de estudos silencioso

Posicione sua mesa de estudos em um lugar com o mínimo de distratores possível. Deixe à sua disposição todo o material necessário: lápis, canetas, marca-texto, post-its, papel, cadernos etc. Use este local exclusivamente para estudar, se comprometendo a se desconectar das redes sociais e de outros assuntos.



7 Participe das discussões

Nas aulas online, as discussões são virtuais. Logo, você precisa escrever suas impressões sobre determinado assunto na forma de posts ou comentários. Isso pode parecer tedioso no início, porém é uma ótima maneira de aprofundar os estudos. Interagir com os colegas ajuda a fixar os conteúdos e certamente irá resultar em um melhor desempenho nas provas.



8 Faça pausas

Momentos de descanso também são importantes durante os estudos. A mente humana não consegue se manter concentrada por longos períodos de tempo. Tire 5 minutos de pausa a cada hora. Se levante, dê uma volta pela casa, se alongue, faça um café e aí retorne para sua mesa renovado!



9 Varie os assuntos

Podem ser muito difícil se concentrar em um mesmo tópico por muitas horas seguidas. Por isso, varie os temas estudados. Por exemplo, se você tem 3 disciplinas neste semestre, divida seu planejamento de forma que estude cada uma durante 1 hora. Assim, em 3 horas você cobrirá a maior parte do conteúdo planejado para aquele dia e terá maior retenção de cada um deles.



10 Construa flashcards

Lembra-se deles? Os flashcards podem ser muito úteis para fixar assuntos complexos e até xscstermos desconhecidos. O simples fato de escrever as informações no flashcard já te ajudará a lembrá-las mais claramente, além de serem um recurso muito prático para revisar os assuntos em diversas circunstâncias.

10

9

6

4

5

3

2

1

7

8

ADAPTAÇÃO

10 Study Tips for Succeeding in Online College Classes - University of Cincinnati (Ohio-USA)

CRIAÇÃO

Centro de Desenvolvimento de Educação Médica (CEDEM)
Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - FMUSP

cedem@fm.usp.br

fm.usp.br/cedem

@educadores.cedem

