

Sou Famed, e agora?

MUITA COISA PRA ESTUDAR!

SOCORRO!

Tranquilidade e vamos nos organizar!

Mas e aí?

Você planeja seus estudos ou simplesmente vai fazendo as atividades sem definir objetivos e estratégias?

Ah! E você avalia os seus resultados?

Reflete sobre o que funcionou e o que precisa ser aprimorado nas próximas atividades?

SIM

ÀS VEZES

TALVEZ

NÃO

SEMPRE

NEM SEMPRE

RARAMENTE

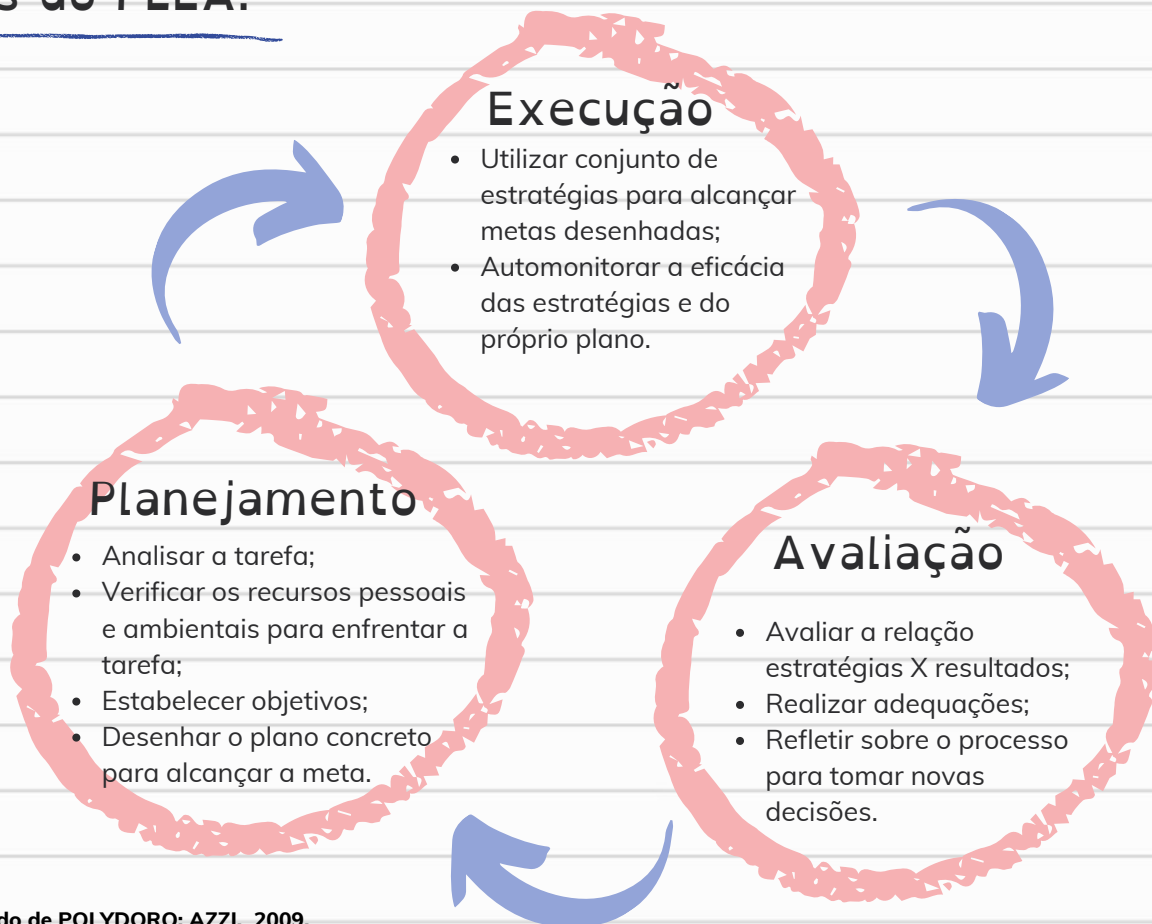
NUNCA

Dá uma olhadinha nesse vídeo sobre bons hábitos para aprender mais

<https://www.youtube.com/watch?v=QdRd44IHqFo>

Pois saiba que aprendizagem é um processo feito de etapas que são Planejamento, Execução e Avaliação ou simplesmente PLEA.

Fases do PLEA:



Adaptado de POLYDORO; AZZI, 2009.

Bora pensar agora em OBJETIVOS!

Os objetivos de estudo devem estar relacionados com as suas necessidades de aprendizagem e precisam ser Concretos, Realistas e Avaliáveis (CRAVa). Você também pode definir metas de curto prazo, semanais, mensais ou de acordo com o ritmo de atividades dos módulos.

Ah, e temos a técnica chamada **SMART** na hora de planejar como alcançar um objetivo de estudo:

S	Specifics (específico)	→	seja objetivo e claro
M	Measurable (mensurável)	→	inclua no cronograma o que é possível e palpável
A	Attainable (alcançável)	→	há coisas que é possível controlar e há outras que não. Foque na primeira opção na hora de se planejar
R	Relevant (relevante)	→	priorize aquilo que é relevante.
T	Time-based (temporal)	→	estruture o cronograma com o tempo real que você tem disponível.

Legal! Mas e aí? Como eu começo?

ORGANIZANDO A ROTINA DE ESTUDOS

A. Mantenha uma agenda/calendário com seu cronograma de estudos



Registre seu cronograma em um lugar de fácil acesso, separando dias e horários em cada semana e mês: uma agenda simples, um calendário, uma planilha eletrônica ou em aplicativos de organização, como o Notion ou o Google Agenda.



B. Liste todas as atividades

Faça uma lista com todas as atividades que você precisa realizar e coloque-as no seu cronograma de acordo com o dia e horário de cada uma:

1. Comece com as atividades obrigatórias e com horários fixos, como aulas ao vivo (online ou presenciais) e atividades avaliativas (verifique o cronograma de cada módulo), cursos, atividade física/esporte, atividades extracurriculares, grupos de estudo, tarefas domésticas, entre outros. Defina quais as atividades prioritárias.

2. Ah! Não vale pirar! Registre horários para refeições (café da manhã, almoçar e jantar) e planeje seus horários de descanso. Separar momentos para se alimentar bem e descansar é essencial para os estudos, pois nosso cérebro precisa descansar para ser mais eficiente e se manter saudável.



3. Anote os horários de estudo autônomo, que serão utilizados por você para se preparar para uma aula, aprofundar um assunto, fixar ou rever conteúdos.

C. Verifique os conteúdos que precisa estudar



Defina o que precisa estudar, quanto tempo precisará se dedicar a cada um deles, conforme nível de afinidade/dificuldade, complexidade da tarefa e prioridades. Se necessário, divida a tarefa ou assunto em partes menores. Organize o cronograma conforme o tempo disponível e conteúdos a estudar (antes, durante e depois da aula).



D. Seja realista!

Não coloque atividades além das que tem reais condições de realizar. Leve em consideração tempos de deslocamento entre uma atividade e outra. Priorize os momentos em que está mais disposto e alerta para o estudo. Conheça a si mesmo e seja sincero em seu planejamento.

Dê uma olhada nesse vídeo de como fazer um cronograma/plano de estudos fácil de cumprir: <https://www.youtube.com/watch?v=VSb3JHGG1h4>

Vale dar uma olhada nesse quadro de horários abaixo! Pode super ajudar!
<https://url.gratis/wBb4V4>

Crie uma rotina de estudos

Tente manter os mesmos horários para as mesmas atividades. Nas primeiras semanas pode ser mais difícil, mas depois o próprio corpo se acostuma, habituando-se a estudar nos mesmos horários.



Importância do Cronograma

O cronograma de estudos ajuda a ter uma visão clara de quanto tempo diário e semanal dedicará para cada atividade e encontrar os melhores horários e dias para executar as tarefas e descansar. Se você não se adapta ao uso de cronograma, experimente apenas listar as tarefas a cumprir e seus prazos, só não deixe de se organizar.



Lazer e descanso

Reserve momentos para lazer, interação com a família/amigos, sono e atividade física. Mantenha uma rotina saudável para ter qualidade de vida e bons resultados nos estudos. Veja esse vídeo sobre a influência do descanso nos estudos:

https://www.youtube.com/watch?v=V_RTiBvsVDk

Seja flexível

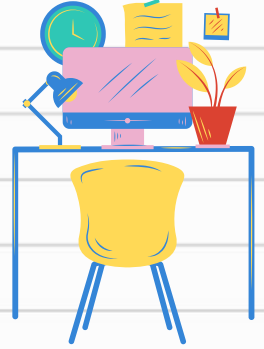
Essas práticas e dicas servem apenas como orientadoras do processo de estudo, não são regras a serem seguidas de forma rígida. Às vezes será preciso lidar com imprevistos, mas tudo bem...só não vale desanimar! Veja o vídeo sobre imprevistos no cronograma:

<https://www.youtube.com/watch?v=B3xkDaTlhwU>

OUTROS FATORES IMPORTANTES

AMBIENTE:

Escolha um local adequado para estudar, arejado, com boa iluminação, sem barulhos/interferências, com uma mesa e uma cadeira confortáveis. Informe às pessoas da casa que naquele momento você estará estudando e não deseja ser interrompido(a). Deixe os aparelhos eletrônicos desligados, a não ser que consiga utilizá-los exclusivamente como ferramenta de pesquisa. Preste atenção naquilo que te distrai durante o estudo e evite-os.



MATERIAIS:

Mantenha sobre a mesa apenas o material necessário para a sessão de estudos. Verifique no cronograma a indicação de material a ser consultado/estudado. Consulte as referências básicas e complementares que constam nas ementas de cada UC no Projeto Pedagógico do Curso (PPC) ou nos cronogramas dos módulos. A biblioteca da UFVJM disponibiliza acesso a conteúdos digitais. Consulte as informações: [aqui \(link\)](#). A UFVJM também possui a assinatura da Minha Biblioteca, a qual concentra 10.300 e-books. Mais informações: [aqui \(link\)](#).



MONITORANDO O CUMPRIMENTO DO PLANO

Marque as tarefas à medida que forem cumpridas. Verifique o que não foi concluído dentro do prazo e faça os ajustes para tarefas semelhantes na próxima semana. Deixe alguns momentos livres para eventuais reposições. O planejamento deve ser flexível, portanto, não se prenda demais. Reflita sobre o plano, veja o que deu certo ou não. Aprimore!



Veja quais são os 5 motivos pelos quais os planejamentos falham:

<https://www.youtube.com/watch?v=mV4J1SngqAc>