



Srs. Pais e responsáveis

Estamos percorrendo o 1º trimestre, e com isso ressaltamos a importância que a família tem junto a seus filhos em momentos de estudo:

Responsabilidade da família:

- Envolver-se com o dia a dia da escola;
- Acompanhar rotinas através da agenda;
- Acompanhar registros no material didático;
- Apontar questões relevantes sobre a criança;
- Acompanhar leituras e tarefas;
- Assinar instrumentos de avaliações e recados;
- Manter o contato sempre que necessário;
- Atender os chamados da escola e realizar os encaminhamentos;
- Manter com seus filhos um hábito diário de estudo, tendo um olhar e cobrando envolvimento e mais autonomia;
- Recomendar e orientar sobre atitudes e comportamento adequados em sala de aula, bem como em todos os ambientes da escola.

Dicas para melhorar a concentração e os estudos:

1. Leia, mas escreva também

O estudo feito só por meio da leitura, não é tão eficiente. O estudante pode se pegar facilmente distraído no decorrer das páginas. Por isso, escreva! Faça esquemas, transcreva partes importantes e organize resumos. Quem consegue assimilar melhor o conteúdo e tê-lo por mais tempo na mente.

2. Escreva à mão

Com as pessoas totalmente adaptadas aos teclados dos computadores, escrever à mão pode soar meio arcaico ou ainda gerar um pouco de preguiça. No entanto, estudos mostram que, enquanto a pessoa escreve, uma linha de raciocínio é formada e a atenção naquilo que se escreve é bem maior do que se estivesse digitando.

3. Afaste interferências

A hora do estudo deve ser sagrada, por isso, afaste tudo que possa lhe chamar a atenção e desviar o foco. Se possível, desligue ou mantenha no silencioso os aparelhos telefônicos, feche páginas da internet alheias ao conteúdo de estudo, desligue a televisão. Separe apenas o material de estudo e concentre-se nele.

4. Mapas mentais e uso de cores

No tópico sobre escrever à mão, relatamos a importância dessa prática, mas não se trata de sair escrevendo todo trecho dito importante, pois, dessa forma, você escreveria outro livro, só que menor. O ideal é utilizar esquemas, os ditos mapas mentais, informações sucintas que inter-relacionam com outras. E mais: usar cores. Setas coloridas, palavras grifadas em outro tom, “caixas de atenção”, que atraem o olhar do estudante para alguma informação em destaque.

5. Estude sozinho

Estudar em grupo pode até parecer interessante no sentido de compartilhar saberes, mas em um primeiro momento, é melhor que o estudante opte, por realizar a atividade sozinho. Afinal, com os colegas, o estudo pode ser desfocado por conversas paralelas e a qualidade do aprendizado prejudicada.

6. Revise a matéria

De nada adianta você estudar um cronograma inteiro e só no final realizar a revisão. O processo de revisão deve ser contínuo, por isso releia a matéria dada em sala de aula no mesmo dia. Além disso, tire um dia no final de semana para revisar a matéria da semana e realizar exercícios. Essa prática deixa seu cérebro mais acostumado.

7. Organize o local de estudo

Antes de começar a maratona, deixe tudo que você precisa organizado e separado: livros, cadernos, canetas, computador. Estudar em um local onde as coisas estão bagunçadas pode tirar sua concentração. O simples fato de ter que procurar por uma caneta já pode desviar a sua atenção para outras coisas.

8. Faça um cronograma de estudo e respeite seu tempo

É extremamente fundamental que o estudante elabore um cronograma de estudo e, principalmente, que esse cronograma atenda o seu ritmo de estudos. Estudar com organização de tempo e conteúdo pode ser mais eficiente e gerar bons resultados. O estudo aleatório causa desconcentração, uma vez que não se segue uma rotina, e o cérebro acaba vendo cada dia uma coisa diferente. Além disso, é importante respeitar o seu tempo de estudo. É melhor você estudar três horas por dia com bastante concentração do que seis horas sem a atenção devida.

9. Esteja fisicamente bem

Esteja fisicamente bem ao iniciar os estudos. Alimente-se e durma bem. Estudar com fome ou sono não será proveitoso. É preciso ter energia para ter um bom rendimento. Atividades físicas regulares também podem ajudar nesse período.

10. Crie um “ritual” e mentalize a rotina daquele dia

Todo dia antes de começar a estudar, crie um pequeno ritual, seja levar uma jarra de água para a mesa, seja organizar os livros de acordo com o que se vai estudar no dia. Sente-se, respire fundo e mentaliza todo o conteúdo que deverá ser visto, a sequência de estudos, os exercícios. Dessa maneira, seu cérebro irá acostumar que a partir daquele momento não tem brincadeira mais, é hora de estudar.