

### ROTEIRO PARA UM ESTUDO EFICIENTE

Este roteiro traz uma forma eficiente para um bom aprendizado.

Foi dividido em sete atos que se somados os tempos estimados darão ao aluno um tempo adicional de estudo de aproximadamente duas horas diárias além do já praticado durante as aulas no colégio.

#### 1º ATO: VÉSPERA DA AULA (tempo estimado por disciplina: 5 – 10 min)

Este procedimento ajudará a pensar, antecipadamente, sobre os assuntos da próxima aula.

- 1 – Verificar qual o próximo conteúdo da disciplina.
- 2 – Ler alguns pontos para ir para a aula com algum pensamento ou entendimento sobre o conteúdo.

#### 2º ATO: DURANTE A AULA

Este procedimento reduzirá que as dúvidas apareçam.

- 1 – Prestar atenção à aula.
- 2 – Copiar toda a aula (junto com o professor, realizando os exemplos antes dele).
- 3 – Destacar (no caderno) pontos importantes do conteúdo.
- 4 – Comparar os conteúdos com os entendimentos prévios adquiridos no dia a dia.
- 5 – Fazer perguntas para complementar o aprendizado (não fazer perguntas sobre assuntos alheios).

#### 3º ATO: EM CASA, NO DIA DA AULA (tempo estimado por disciplina: 15 – 30 min)

Este procedimento ajudará a reduzir que as dúvidas se acumulem.

- 1 – Realizar um bom almoço e um descanso, no início da tarde.
- 2 – Revisar a aula.
- 3 – Fazer as tarefas.
- 4 – Dirimir (no livro, no caderno na internet) dúvidas que surjam no momento dos exercícios.
- 5 – Ter uma noite de sono com aproximadamente 8h. É cientificamente comprovado que adolescentes fixam o conhecimento apenas com uma boa noite de sono, após terem revisado/estudado o conhecimento adquirido na aula do dia. Por este motivo as aulas para adolescente são pela manhã.

#### 4º ATO: NAS SEMANAS ANTES DA PROVA

Este procedimento ajudará o aluno a se preparar para os estudos que antecederão a prova.

- 1 – Após o término de um conteúdo preparar um resumo (no máximo uma página).
- 2 – Revisar o resumo regularmente (grudar uma cópia no quarto é uma boa ideia para isso).

#### 5º ATO: NA SEMANA DA PROVA (tempo estimado por disciplina: 10 – 15 min)

Este procedimento preparará do aluno para a realização de uma boa prova.

- 1 – Condensar todos os resumos do conteúdo da prova em apenas uma ou duas páginas.
- 2 – Revisar todos os dias este novo resumo.
- 3 – Complementar o resumo com pontos e destaques importantes que estejam faltando.
- 4 – Resolver exercícios considerados importantes.

#### 6º ATO: NA VÉSPERA DA PROVA (tempo estimado por disciplina: 30 – 45 min)

Este procedimento concluirá o preparo do aluno para a realização de uma boa prova.

- 1 – Revisar o resumo.
- 2 – Escolher exercícios resolvidos e novos para resolver como se fosse uma prova – conferir as respostas e repetir até que estejam corretos.

#### 7º ATO: APÓS DA PROVA

Este procedimento diminuirá as falhas no aprendizado e preparará o aluno para uma eventual prova de recuperação.

- 1 – Verificar os erros cometidos na prova, buscando compreender o motivo do erro.
- 2 – Refazer a prova.