

Ensino Fundamental II e Ensino Médio



Volta às aulas: dicas para ajudar na rotina de estudos

As crianças e os adolescentes aproveitaram o tempo de férias com bastante tempo livre para a diversão, viagens, brincadeiras e jogos eletrônicos? Estojo completo, livros encapados, cadernos etiquetados... Agora, com a volta às aulas, é importante que as famílias conversem com seus filhos sobre a nova rotina de estudos, os desafios da nova série e a importância da concentração dentro e fora da sala de aula para uma boa aprendizagem. A psicopedagoga e especialista em Educação Cristina Silveira elaborou uma série de dicas para um ano letivo bem produtivo e sem estresse e correria no final das etapas. Afinal de contas, o início do ano letivo é o momento em que os estudantes devem se concentrar bastante nos estudos. “Não adianta deixar para estudar na véspera das avaliações ou fazer as atividades sem envolvimento e às pressas. Cada criança tem seu ritmo mas algumas recomendações ajudam a organizar a rotina. E a regra de ouro, e com certeza o maior desafio, é conseguir que os alunos tenham concentração e isso só é possível quando eles se desligam das redes sociais e dos aplicativos de mensagens. O uso dos celulares e aparelhos eletrônicos na sala de aula e no momento dos estudos é uma questão muito séria. Devemos aprender a usar a tecnologia a nosso favor. O vício em tecnologia é hoje um problema que prejudica muito o aprendizado dos jovens. Os pais e mães devem ficar atentos a isso”, alerta Cristina.

Tudo começa com um planejamento

- Elabore um plano de estudos.
- A vontade de aprender é imprescindível! Isto decidido, vamos partir para a produção, estabelecendo prioridades para o cérebro.
- Realizar um plano que seja coerente com o ritmo do aluno, senão não ele conseguirá cumprir o planejamento. O ideal é elaborar um plano de estudos semanal, organizando os conteúdos que serão estudados. Monte uma tabela semelhante ao horário escolar. Marque em cada dia as disciplinas que irá estudar e, conforme a matéria é dada na sala de aula, vá detalhando os conteúdos ou as metas numa tabela ou quadro afixado.
- Preste atenção aos prazos das tarefas no semestre! Controlando isso, tudo ficará mais organizado. Não caia na tentação de adiar nada planejado, porque as tarefas se acumulam, e fica impossível dar conta de tudo!
- O estudo pode ser realizado em dois ou três períodos de 2 horas no decorrer do dia. Mais do que isso pode levar a uma fadiga mental. Intercale as matérias preferidas com as que não gosta. Evite, por exemplo, estudar Matemática e Física em seguida, já que as duas exigem cálculos.
- Se organize: Tique na tabela cada tarefa realizada. O que não foi feito no período determinado deve ser realizado em um horário extra na próxima semana. Deixe períodos livres para eventuais reposições, mas evite sempre postergar as tarefas.

Fique de olho na rotina

- Escolha um lugar adequado, com clareza e sem barulhos. Jamais estudar com TV, celulares ou computadores ou rádios ligados.
- Preparar o material escolar antecipadamente, verificando os livros e cadernos que irá utilizar. Tenha sempre um caderno de estudos separado.

- Não deixar as lições de casa para o dia posterior, aproveitando que o conteúdo ainda está “fresco” na mente.
- Elaborar deveres, pesquisas e trabalhos mais fáceis inicialmente para depois realizar as tarefas consideradas mais difíceis.
- Dedicar algumas horas após as aulas e nos finais de semana para rever a matéria, pode render uma boa aprendizagem.
- Perguntar sempre que tiver dúvidas a quem realmente sabe o conteúdo. Entre nos grupos de whatsapp da sala de aula para se inteirar dos deveres de casa.
- Complemente a leitura do conteúdo dos livros e cadernos com vídeos, reportagens, revistas etc. para fixar melhor a matéria.

Treine a interpretação de texto

– Ler algo compreendendo com clareza seu conteúdo nem sempre é uma tarefa fácil e depende muito da prática. Não se consegue aprender a ler às vésperas de uma prova, é preciso adquirir o hábito, mesmo que isso seja feito com livros que não tenham relação direta com os assuntos vistos nas aulas.

– **Os rabiscos:** vá destacando com caneta colorida ou marcador de texto as palavras-chave. Se preferir, escreva ao lado de cada parágrafo a ideia principal. Isso facilita a compreensão e o trabalho na hora de rever o assunto.

– **A interpretação:** durante a leitura, relacione e compare as novas informações com o que você já conhecia sobre o tema. O autor pode estar contrariando ou acrescentando algo à informação que você já possui. Pode também estar defendendo uma teoria incorreta. Nunca renuncie ao senso crítico.

– **A síntese:** faça um fichamento de cada capítulo, artigo ou livro lido. Anote em fichas de papel, ou num caderno, o título, o autor, a editora ou a fonte, data da publicação e a página. Depois, relate por escrito o que você compreendeu em um resumo. Consulte-o sempre que precisar retornar ao assunto.

Reconheça as particularidades de cada pessoa

- Pesquisar sempre, buscando diferentes referências, como revistas, jornais, filmes entre outros, para realizar a atividade que foi proposta.
- Refazer os exercícios que errou ou apresentou dificuldades;
- Descobrir as melhores técnicas de memorização para estudar no caso do aluno (esquemas, falar em voz alta, dramatizar, estudar em grupos, entre outros).
- Reconhecer as áreas que apresenta dificuldade, dedicando um tempo maior de estudo;
- Busque ajuda se sentir que está tendo dificuldades.

O papel da família

- Envolver na vida escolar do filho é imprescindível para o sucesso do aluno. Perguntar a ele o que aprendeu e como isso pode ser importante na vida dele.
- Mostrar para seu filho que ele é capaz de solucionar problemas, dando a ele a capacidade de buscar sua independência.
- Não pressionar nos estudos, fiscalização intensa não funciona. Ensine a ter responsabilidade, pois seu filho não o terá pelo resto da vida.
- Antes de recorrer a aulas de reforço escolar, veja se a criança ou adolescente é capaz de superar a deficiência sozinho.
- Se não tiver tempo, busque orientação de uma psicopedagoga para montar o plano de estudos de seu filho.