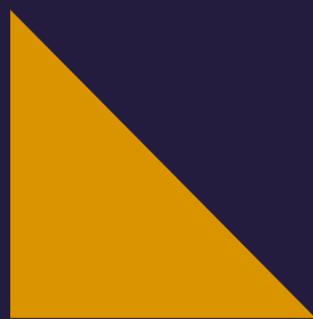




# Guia de como fazer uma **rotina de estudo** e **melhorar** o seu rendimento



**03.** Introdução

---

**04.** Qual é a importância de estabelecer uma rotina de estudos?

---

**05.** Quanto tempo você deve estudar por dia?

---

**06.** Como aproveitar ao máximo o tempo de estudo?

---

**09.** Passo a passo para preparar um ambiente adequado de estudos

---

**10.** A importância da repetição na rotina de estudos

---

**11.** Como conseguir motivação para cumprir com o cronograma de estudos?

---

**12.** Conclusão

---

**13.** O Brazilian International School

# Introdução

Estudar é uma coisa que faz parte da sua vida, não é mesmo? Mas você já reparou como às vezes parece que o tempo não rende? Ficando ali, na frente dos livros e do computador, é como se você usasse o seu dia para estudar e no final não aprendesse nada.

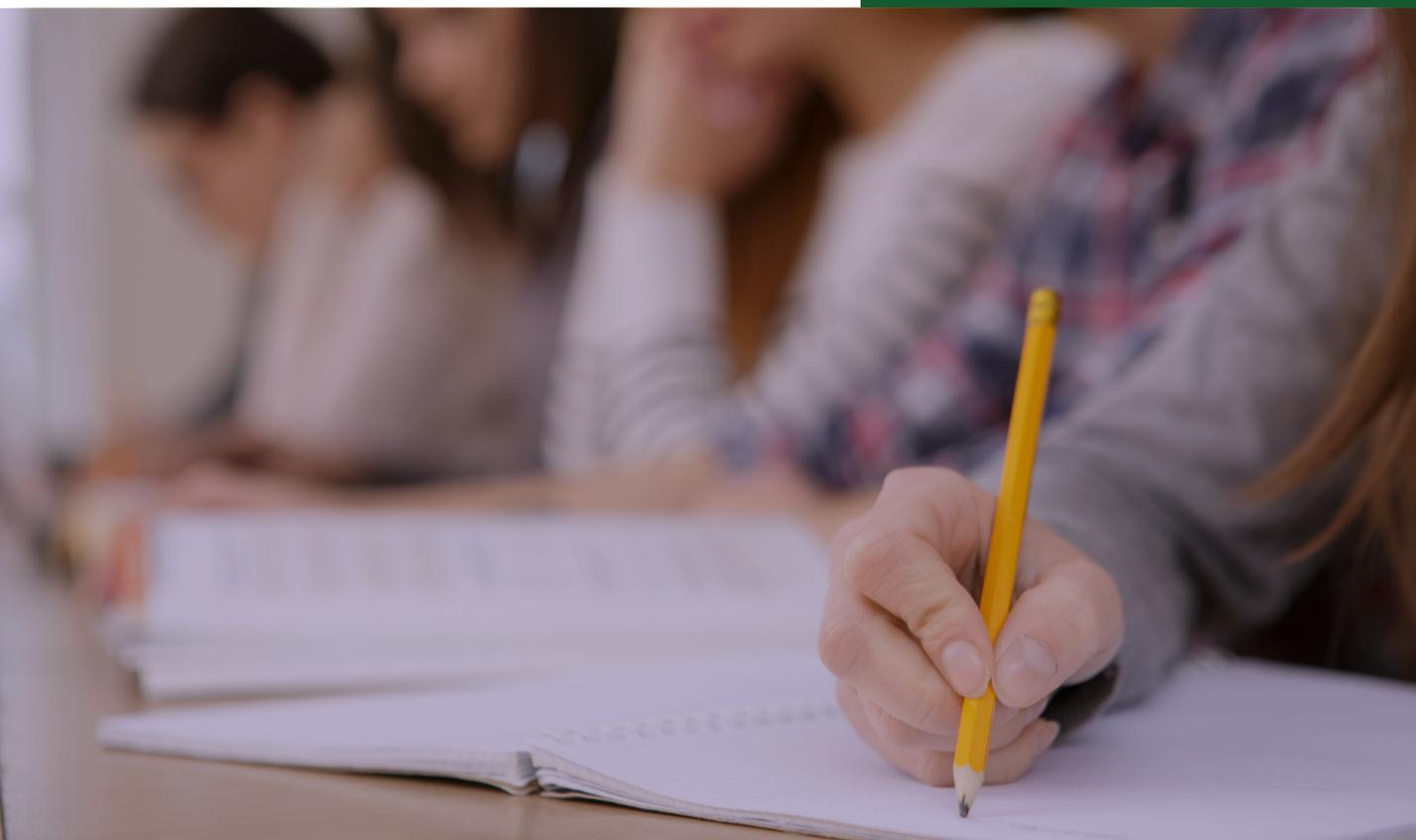


Esse é um problema muito comum, e acontece com todo mundo que tenta fazer qualquer coisa dentro de casa, seja estudar, ler um livro ou até mesmo trabalhar. Isso é gerado pela falta de organização.

Para resolver esse problema, é importante criar uma rotina de estudos. Por isso, neste e-book vamos ensinar tudo que você precisa saber sobre o assunto. Nos próximos capítulos, você aprenderá sobre a importância de ter um calendário para estudar, como organizar o ambiente e como definir quanto tempo e a quais matérias você deve se dedicar.

Gostou da proposta? Então, continue a leitura e anote as dicas!

# Qual é a importância de estabelecer uma rotina de estudos?



Por que essa tal rotina de estudos é tão importante? Bom, isso tem relação com a forma como o ser humano aprende. Você já reparou como às vezes é fácil entender as matérias na sala de aula, mas depois você fica com dificuldade de aplicar o conhecimento nos exercícios?

É por causa da repetição. Tudo na nossa vida depende da repetição. Quanto mais fazemos algo ou revisamos uma disciplina, melhor é o nosso domínio naquilo. É como quando temos que apresentar algum trabalho na frente da turma e acabamos lendo um pouco mais sobre o tema. Depois é fácil responder qualquer pergunta sobre o assunto, não é mesmo?

A rotina de estudos é importante exatamente por isto: quanto mais você estudar regularmente, mais esse hábito vai estar presente na sua vida. Como resultado, você melhora seu desempenho e rendimento nos estudos.

Bem legal, concorda?

## Quanto tempo você deve estudar por dia?

Começando agora com a parte prática, o primeiro passo é definir quanto tempo você pode estudar por dia. E como a gente faz isso? Primeiro temos que descobrir quanto tempo você tem livre.

O período que você fica na escola e nas suas atividades extracurriculares já está sendo usado. Você também precisa de pelo menos 8 horas de sono. Além disso, é importante separar algum tempo para que você possa se alimentar e tomar banho.

Agora vem um ponto importante: seu período de lazer tem que entrar nessa conta. Separe de uma a duas horas por dia para se dedicar a descansar e fazer as coisas que você gosta.

Pronto! Agora você sabe o tempo livre que tem ao longo da semana. É bem possível que em alguns dias você tenha mais atividades extracurriculares e em outros mais disponibilidade para estudar em casa.

Anote o período que você vai ter disponível cada dia da semana para colocar em prática sua rotina de estudos.

## Como aproveitar ao máximo o tempo de estudo?

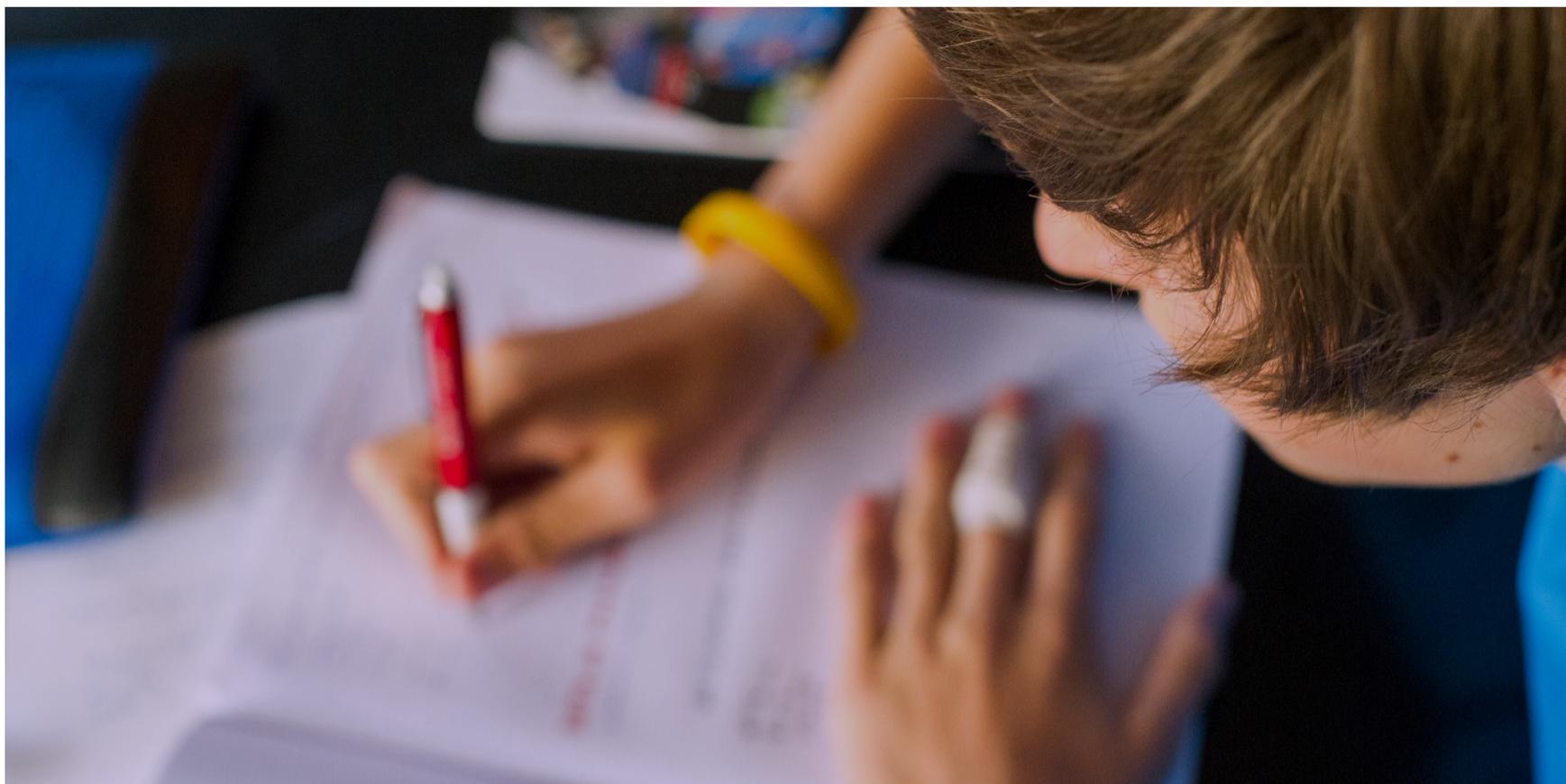
Agora vamos entrar no grande segredo da rotina de estudos bem sucedida: o aproveitamento de tempo. Só sentar e abrir os livros não é uma boa estratégia. Como falamos na introdução, a perda de tempo é um grande problema para quem quer estudar.

Por isso, o mais importante é criar uma estratégia eficiente que vai fazer com que você pare de procrastinar e começa a se dedicar aos estudos. Mas não ache que a procrastinação é algo ruim! Ela é completamente natural e a nossa obrigação é fazer com que ela aconteça com menos frequência.

Para isso, você precisa de um cronograma de estudos.



# Como aproveitar ao máximo o tempo de estudo?



## O que é um cronograma de estudos?

O cronograma é uma ferramenta que lhe ajuda a visualizar o que você precisa fazer com o seu tempo. É como se fosse uma agenda dividida em várias tarefas que devem ser realizadas e com o tempo exato para cada uma delas.

Com o cronograma em mãos você sabe exatamente o que precisa fazer e quais materiais precisa levar para a sua área de estudos antes mesmo de se sentar. Assim você poupa bastante tempo e organiza melhor a sua rotina.

Outra vantagem do cronograma é que ele lhe protege de esquecer algo. Com tantas disciplinas e atividades para fazer em casa, é fácil deixar algum trabalho importante ou uma prova de lado. O cronograma evita que isso aconteça.

# Como aproveitar ao máximo o tempo de estudo?



## Como montar um cronograma de estudos?

E como se monta esse tal de cronograma de estudos?

O primeiro passo é saber quanto tempo você tem disponível. Isso a gente já fez. Então, você deve dividir o cronograma, como se fosse um calendário, de segunda a domingo.

Agora, faça uma lista com tudo o que você precisa fazer durante a semana. Nessa lista coloque também o tempo que você precisará dedicar para cada atividade.

Feito isso, comece a encaixar essas atividades no seu cronograma, vá colocando cada uma delas até dar o tempo total que você tinha definido, mas respeitando o seu limite de estudo diário.

Conseguiu concluir? Parabéns! Na semana seguinte é só repetir o processo e você terá uma rotina de estudos mais organizada.



## Passo a passo para preparar um ambiente adequado de estudos

Outro ponto que também tem a ver com organização e que influencia o seu desempenho nos estudos é o ambiente onde você fica. Já reparou que em alguns locais você consegue ler com mais tranquilidade e em outros você fica prestando atenção nas paredes, na janela, no celular e acaba se desconcentrando?

Pois é, isso acontece por causa de um processo chamado “competição entre estímulos”. Como tem muita coisa para você observar, sua atenção fica dividida e manter o foco em uma atividade que exige muita concentração é mais difícil.

Logo, para ter um bom desempenho nos estudos você precisa ter um ambiente sóbrio. Mas... o que isso significa?

Um ambiente sóbrio é aquele local onde não tem muita coisa para você olhar nem muito o que fazer, e o mais interessante acaba sendo estudar. Para montar um ambiente assim é simples: escolha o local, tire de perto as distrações, como celular, televisão, rádio. Deixe o telefone afastado, mas de maneira que seja possível você ouvir a chamada se alguém precisar falar com você. Será uma preocupação a menos.

## A importância da repetição na rotina de estudos

Como estamos falando de rotina de estudos, tem mais um ponto importante: a repetição — aquela mesma que temos falado desde o início do e-book.

Não é fácil começar uma rotina de estudos. Se adaptar é difícil e nas primeiras semanas você vai começar a buscar desculpas para não seguir o seu cronograma.

É nesse momento que aparecem aquelas frases, como: “hoje não vou estudar, estou cansado, mas amanhã estudo o dobro”; “hoje vou dormir, meu desempenho não vai ser bom”; “vou só assistir ao final desse episódio e depois estudo até mais tarde”, e assim por diante.

Essas desculpas são seu cérebro lhe protegendo de sair da sua zona de conforto. E como ignorar isso e cumprir com o que foi planejado?

Só tem um jeito: se forçar a cumprir o cronograma todos os dias. No início vai ser difícil, mas à medida que você for se obrigando a seguir o que tinha planejado e cumprir com seus estudos, a tendência é que essa rotina passe a fazer parte da sua vida e a falta dela começa a ser estranha.

## Como conseguir motivação para cumprir com o cronograma de estudos?



Pode ser que, para cumprir o seu cronograma de estudos, você precise de um pouco de motivação. E conseguir isso também não é uma das tarefas mais fáceis.

Mas vamos deixar para você uma sugestão do que pode ser feito: sempre que você conseguir completar a sua semana ou o seu mês de estudos, se dê uma recompensa: vá ao cinema, a um parque, enfim, algo que seja significativo para você .

Peça ajuda aos seus pais ou responsáveis. Diga que vai começar a estudar todos os dias e que gostaria de apoio para conseguir estabelecer essa rotina.



Neste e-book você conheceu algumas estratégias e práticas a serem adotadas na construção de uma rotina de estudos eficiente e duradoura. Agora é a sua vez! Coloque em prática esses conhecimentos e veja como seu desempenho vai melhorar.

E lembre-se: o esforço e a repetição da rotina fazem com que ela vire um hábito.

Gostou das dicas deste e-book? Então, [assine nossa newsletter](#) e receba conteúdos exclusivos como este diretamente no seu e-mail!

# O Brazilian International School

O [Brazilian International School](#) é uma instituição de ensino que foca em cada etapa do aprendizado do seu filho. Além de uma equipe qualificada e experiente, infraestrutura completa e uma proposta humanista e sociointeracionista, que entende que as crianças e adolescentes se desenvolvem no contato com o meio, com as pessoas e com o conhecimento.

Em nossa instituição, os alunos têm acesso à música, teatro, biblioteca, videoteca, atividades extracurriculares, culinária, informática e tudo o mais que é necessário para que eles se transformem em cidadãos responsáveis, éticos, competentes e com habilidades úteis para o mercado de trabalho e à vida acadêmica.

Somado a isso, o Brazilian International School é bilíngue. Todos os nossos educandos aprendem tanto a Língua Inglesa quanto a Língua Portuguesa, se desenvolvendo para serem fluentes em ambas.



# ○ Brazilian International School





**Critique:**  
A Arte de Discernir



**BAHEMA**  
EDUCAÇÃO



**Brazilian  
International  
School**

