

**COLÉGIO MILITAR DO RIO DE JANEIRO**  
**DIVISÃO DE ENSINO**  
**SEÇÃO PSICOPEDAGÓGICA**



**MANUAL DE HÁBITOS DE  
ESTUDO**

# SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>ORIENTAÇÕES GERAIS AOS ALUNOS</b> .....	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>COMO ESTUDAR AS DISCIPLINAS?</b>	
	a. <b>Português</b> .....	<b>8</b>
	b. <b>Educação Artística</b> .....	<b>10</b>
	c. <b>Matemática</b> .....	<b>11</b>
	d. <b>Ciências</b> .....	<b>13</b>
	e. <b>Geografia e História</b> .....	<b>14</b>
	f. <b>Inglês</b> .....	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>COMO SE PREPARAR PARA OS ESTUDOS?</b>	
	a. <b>Dicas para ler melhor</b> .....	<b>17</b>
	b. <b>Dicas para estudo em sala de aula</b> .....	<b>18</b>

<b>5. OUTRAS DICAS IMPORTANTES .....</b>	<b>19</b>
<b>6. INTERNET AJUDA OU ATRAPALHA OS ALUNOS .....</b>	<b>21</b>
<b>1. INTRODUÇÃO</b>	

Caro aluno, para que você alcance sucesso na vida escolar é preciso ter bons hábitos de estudo.

**Por que é importante criar bons hábitos de estudo?** Porque você aprende melhor, de modo mais tranquilo, com menos esforço, permitindo que se consiga mais em menos tempo.

Fique atento às dicas que apresentaremos para que você adquira bons hábitos de estudo e, assim, alcance suas metas.



## 2. ORIENTAÇÕES GERAIS AOS ALUNOS

A Neurociência afirma que você adquire um hábito fazendo a mesma tarefa repetidamente, por um período entre 30 e 60 dias. Estudar é um hábito que você aluno do CMRJ precisa adquirir.

Em se tratando de hábito de estudo, segundo especialistas, a matéria vista em sala de aula **deve ser revisada num prazo de 24 h** para que haja maior retenção dos conteúdos, pelo cérebro. Ou seja, no turno da tarde você deverá reservar espaço para reestudar o que foi dado em aula, pela manhã.

É importante você **estudar todos os dias**, o ideal é pelo menos duas horas. Você deve fazer pequenos intervalos.

Para que você, aluno do CMRJ, possa aprimorar seus estudos:

- a. Faça um planejamento de estudo semanal;
- b. Se possível, evite estudar à noite, pois você já estará cansado e deve dormir cedo para estar disposto no dia seguinte. Não “vire a noite” estudando para uma prova;
- c. Evite iniciar o estudo de um conteúdo sem ter concluído o estudo do conteúdo anterior;
- d. Saiba escolher seu local de estudo. Prefira locais mais tranquilos, onde você não se sinta perturbado por outras pessoas ou coisas, onde você não se distraia: ruídos, música, conversas perturbam a concentração. Escolha um local com boa iluminação e use sempre uma mesa ou escrivaninha, não se esqueça de deixar lápis, borracha e livros próximos, evitando, assim, se deslocar e, com isso, interromper os estudos.

e. Uma boa dica é  $\Rightarrow$  para cada parágrafo lido tente resumir mentalmente a ideia chave, se não conseguir anote em um bloco de rascunho. Faça o mesmo com trechos mais longos, ligue entre si as ideias principais dos parágrafos e memorize ou anote.

f. Tire o máximo de proveito da aula:

- 1) Tenha todo o material necessário para participar da aula, organize sua mochila logo que terminar os deveres de casa;
- 2) esteja atento durante as aulas, concentre-se nos assuntos apresentados pelo professor, assim você não precisará estudar tanto depois;
- 3) anote no caderno tudo que for importante, escreva as principais idéias apresentadas durante a aula;
- 4) caso não tenha conseguido copiar as informações dadas em sala, no final da aula, peça emprestado o caderno de um colega e faça suas anotações;
- 5) confira suas anotações e veja se estão claras, se você conseguirá entendê-las para, mais tarde, estudar para as provas;

6) chegue em sala de aula no horário, seja pontual; falte somente em caso de grande necessidade;

7) não saia de uma aula com dúvidas, faça perguntas e peça explicação ao professor.

g. Como estudar?

Você poderá utilizar vários métodos para estudar. Procure perceber com quais métodos você aprende melhor. Você poderá:

1) Ler e sublinhar as ideias principais;

2) fazer leitura em voz alta;

3) fazer resumos;

4) fazer pesquisa em livros, internet, jornais, revistas, atlas, etc;

5) fazer esquemas, gráficos e desenhos que auxiliem no entendimento e memorização dos conteúdos;

6) fazer exercícios sem consultar o livro;

7) elaborar questionários para fixar a matéria a ser estudada;

8) gravar as perguntas elaboradas e os resumos feitos (a gravação pode ajudar muito quando você estuda sozinho); e

9) atenção: as pesquisas na internet são positivas, mas procure não transcrever o que leu, reescreva com suas próprias palavras. Mais adiante falaremos sobre esse assunto.



### **3. COMO ESTUDAR AS DISCIPLINAS?**

#### **a. PORTUGUÊS**

##### **INTERPRETAÇÃO DE TEXTO**

Para uma boa interpretação de texto:



- 1) Leia a primeira vez para conhecer o conteúdo;
- 2) releia, lentamente, parágrafo por parágrafo;
- 3) grife as palavras desconhecidas e procure seus significados no dicionário;
- 4) sintetize, oralmente, o que leu; e
- 5) responda às perguntas porventura existentes no final do texto.

## **ESCRITA**

A escrita é outro aspecto de avaliação de Português.

Lembre-se: ela é utilizada em todas as disciplinas. Portanto, é fundamental que você:

- 1) Escreva com capricho, ordene corretamente os exercícios de todas as disciplinas, pois escrever corretamente requer TREINO e HÁBITO;
- 2) o aluno que ainda não apresenta uma boa letra poderá treinar em cadernos de caligrafia. Isso é coisa do passado, mas que continua valendo muito; e
- 3) faça-se compreender através de dois elementos fundamentais: a sua escrita e a sua leitura, portanto, quando for escrever ou falar, lembre-se: só você sabe o que quer dizer.

## **REDAÇÃO**

Para uma boa redação é preciso que você:

- 1) Leia bastante, assim escreverá com facilidade;
- 2) organize seu pensamento e esquematize o assunto; observando: início, desenvolvimento e conclusão, partindo de “palavras-chave”;
- 3) dê atenção especial aos parágrafos, margens, uso de letra maiúscula e pontuação;
- 4) aplique as regras gramaticais, que orientam a maneira correta de escrever;
- 5) não rasure ou borre seu trabalho; e
- 6) releia a redação antes de passá-la a limpo e entregá-la ao professor.

## **GRAMÁTICA**

Realize a fixação da gramática por meio de exercícios. Para isso:

- 1) Leia atentamente o enunciado para não fugir ao que é pedido;
- 2) faça os exercícios de aula, solicitando ajuda do professor sempre que precisar;
- 3) corrija tanto os exercícios feitos em casa, como os feitos em aula, para que estejam todos certos, seja no caderno ou no livro;
- 4) faça o maior número possível de exercícios;

- 5) transcreva, no caderno, os exercícios do livro que tenham um espaço muito pequeno para a resposta; e
- 6) organize suas tarefas com capricho.

### **b. EDUCAÇÃO ARTISTICA**

Lembre-se como é gostoso descobrir as nossas habilidades através da sensibilidade e da prática. Assim sendo:

- 1) antes de tudo, organize seu material com cuidado e atenção, pois tudo é importante (tesoura, lápis, régua, borracha, cola, compasso, etc);
- 2) procure estar muito atento às aulas, assim terá condições de executar o trabalho solicitado;
- 3) procure entregar seus trabalhos limpos e bem feitos;
- 4) não faça desenhos à caneta;
- 5) para melhorar seus traçados refaça os exercícios; você verá que a repetição ajudará você a melhorar sempre mais;
- 6) tente construir um novo exercício, usando novos dados; e

7) cheque seu trabalho antes de considerá-lo pronto.

### **c. MATEMÁTICA**

A Matemática pode se tornar fácil e divertida. Mas, para que ela se apresente assim, será preciso que você:

- 1) Preste muito atenção às explicações, principalmente com matéria nova;
- 2) faça os exercícios de aula, solicitando ajuda do professor sempre que achar necessário;
- 3) corrija os exercícios de classe, para que estejam todos corretos em seu caderno ou livro;
- 4) use um rascunho para fazer as operações;
- 5) organize seus cálculos com capricho;
- 6) em Matemática, não tente memorizar, pois não é assim que se aprende a praticar o raciocínio;
- 7) faça o maior número possível de exercícios;
- 8) refaça, no seu caderno, os exemplos apresentados no livro;

9) chegando a casa, inicie por revisar a aula que você assistiu, copie os enunciados dos exercícios já feitos, tente refazê-los sozinho, confira os resultados. Em seguida, comece a fazer os exercícios de casa. Se ficar com dúvidas não deixe de levar no dia seguinte para o seu professor;

10) resolva as expressões por partes e lembre-se de substituir os resultados parciais, rever tabuadas e regra de sinais;

11) com relação aos PROBLEMAS, siga a seguinte orientação:

- Leia-os, com atenção, até entendê-los perfeitamente;
- Encontre a ligação entre o que é dado e o que se pede;
- Planeje a solução dos problemas através de: esquemas, perguntas, fórmulas, etc;
- Analise, detalhadamente, se suas anotações estão corretas;
- Efetue os cálculos com máxima atenção;
- Verifique o resultado, procurando interpretá-lo;
- Busque diferentes caminhos para a solução dos problemas; e
- Não se dê por vencido até encontrar a resposta certa.

## ***A MAIORIA DOS ERROS DOS PROBLEMAS ESTÁ NAS CONTAS***

### **d. CIÊNCIAS**

Esta é uma disciplina que o ajudará a conhecer o meio ambiente. Portanto, siga os passos:

- 1) Leia o texto e grife (sublinhe) as ideias principais;
- 2) observe os detalhes das ilustrações e desenhos;
- 3) tente fazer as experiências que o texto propõe;
- 4) todo cientista procura aliar a teoria à prática; imite-o na medida do possível;
- 5) faça anotações em sala;
- 6) pesquise sobre os assuntos que estão sendo tratados em aula em outros livros e na Internet;
- 7) procure ler em revistas e jornais as colunas sobre “saúde”. Entender o funcionamento do corpo humano deve contribuir para sua melhor qualidade de vida;

- 8) acompanhe nos telejornais ou programas de TV reportagens sobre o corpo humano;
- 9) esquematize tudo o que você estudou;
- 10) tente aplicar, com suas palavras, o que leu, estudou e experimentou;
- 11) faça todos os questionários do livro texto e os exercícios propostos;
- 12) tire dúvidas com o (a) seu (sua) professor (a).

#### **e. GEOGRAFIA e HISTÓRIA**

É muito interessante saber o que se passou, o que aconteceu e onde estamos. Para isso, veja:

- 1) O que mais lhe chamou atenção no conteúdo abordado em sala de aula;
- 2) procure entender o que diz cada parágrafo e grife as ideias principais;
- 3) se há termos que você desconhece pesquise seu significado;
- 4) esquematize os assuntos, depois de ler o texto várias vezes;

- 5) esforce-se para compreender as relações de tempo (cronologia, data e espaço local) para melhorar a orientação dos seus estudos;
- 6) vá até a página de exercícios de fixação, leia com atenção os enunciados das perguntas e procure respondê-las sem voltar ao texto. Depois de ter resolvido todas as questões, verifique, com base no texto, se as respostas estão corretas;
- 7) utilize mapas durante seus estudos, pois estes ajudam a sua orientação;
- 8) tente explicar com suas palavras o que leu ou o que ouviu;
- 9) elabore seu resumo.

#### **f. INGLÊS**

Para estudar um idioma é necessário compreendê-lo e exercitar seu vocabulário. Vamos ver como podemos ter mais habilidade no estudo de língua estrangeira:

- 1) Repita a palavra ou texto inúmeras vezes, até que as palavras lhe sejam familiares;
- 2) procure usar o dicionário (*on line* ou não) para conhecer o significado das palavras;



- 3) procure pensar algumas palavras ou frases em Inglês;
- 4) leia alta e, se possível, use um gravador para ouvir sua pronúncia;
- 5) esteja atento para: leitura, escrita (ortografia), pronúncia e conversão;
- 6) sempre que possível, fale com outras pessoas em Inglês (professores, colegas, familiares)
- 7) faça anotações em sala de aula;
- 8) faça todos os exercícios por escrito;
- 9) ouça músicas em Inglês e procure compreender a mensagem; e
- 10) ouça as gravações em Inglês para que você absorva a pronúncia correta.

#### **4. COMO SE PREPARAR PARA OS ESTUDOS?**

Esta preparação é muito importante para que você “se dê bem” nos estudos.

Como você se sente quando chega o dia da prova?

Estressado? Nervoso? Preocupado?

Saiba que você pode se preparar para o momento da prova, isto vai desenvolver a sua autoconfiança, desse modo você terá grandes chances de se sair muito bem nas avaliações.

Dedique-se, estude, seja paciente e perseverante. Utilize os métodos de motivação, atenção e memorização, aqui sugeridos.

Estude, seqüencialmente, pois a compreensão fica mais fácil quando o conhecimento vai sendo agregado. **Leia, releia, faça resumos, estude diariamente e não deixe que a matéria se acumule.** Em dia de teste ou prova chegue mais cedo e, assim, evite ficar estressado. Concentre-se, leia e observe bem as instruções feitas para a prova. Faça primeiramente as questões que considera mais fáceis, isto gera segurança, depois se dedique às questões mais difíceis, sempre lendo e relendo os enunciados. Se você não interpreta bem o que é pedido poderá errar na resposta. Por último, evite deixar questões em branco.

#### **a. DICAS PARA LER MELHOR**

Como a leitura é um ponto chave do estudo, daremos uma especial atenção à mesma. Para aprendermos a ler melhor, veremos algumas notas importantes:

- Em todo parágrafo há uma sentença que expressa a ideia principal, procure retê-la.

- Crie o hábito da leitura. Quanto maior for o número de horas de leitura, maior será sua capacidade de interpretar o que se “pede” nos enunciados das questões de prova, por exemplo.
- Construa e enriqueça o vocabulário. Preste atenção nas palavras novas. Quando ler uma palavra nova, ou uma palavra desconhecida, não vá adiante, adquira o hábito de ver seu significado no dicionário. Use sempre que puder palavras novas, para aumentar seu vocabulário.
- A melhor maneira de ler é começando pelo prefácio. Depois siga a seqüência do livro, capítulo por capítulo.

#### **b. DICAS DE ESTUDO EM SALA DE AULA**

- Aproveite bem as aulas. Preste muita atenção nas explicações do professor.
- Afaste todas as distrações.
- Não converse com os colegas, deixe para falar com eles nos intervalos ou na hora do recreio.
- Sente-se em posição correta para ler e escrever.
- Não pegue material que não esteja precisando.

- Trate bem todos a seu redor, um bom ambiente escolar ajuda nos estudos;
- Não se esqueça de se você cooperar com a disciplina e o silêncio em sala de aula só terá a lucrar.
- Evite levantar-se do lugar.
- Se houver necessidade de levantar-se, peça licença ao professor.
- Levante sua mão quando quiser falar.
- Caso tenha alguma dúvida na explicação do professor, fale com seu professor que estará sempre pronto a lhe explicar, novamente. Todo professor se agrada dos alunos que não levam dúvidas para casa.
- Participe ativamente em seu grupo de trabalho. Dê atenção a qualquer colega quando este estiver falando.
- Colabore para o crescimento de seu colega de turma.
- Ajude o colega que tem dificuldades em aprender as matérias que você aprende com facilidade.

## **5. OUTRAS DICAS IMPORTANTES**

- Reserve um determinado horário no dia para as tarefas e estudos em casa, procure não alterar esse horário. Isso o ajudará a criar um hábito de estudo em casa.
- Procure um canto sossegado para estudar, verifique se todo o material de que precisa está à mão, como: lápis, canetas, borracha, cadernos, livros, dicionário, compasso e outros materiais julgados necessários para o estudo.
- Organize uma sequência de trabalho, isto é, o que fazer em primeiro lugar, o que fazer em seguida e assim por diante, de acordo com necessidade. As tarefas para o dia seguinte devem ser prioritárias.
- No final de cada tarefa, levante, se estique e por alguns minutos dê uma voltinha, por alguns minutos. Isto ajuda a descansar a mente e o corpo. Depois volte e retome o trabalho.
- Concentre-se em uma tarefa de cada vez. Não faça uma atividade com a cabeça preocupada com o que ainda está faltando. Se você se organizar bem não terá problemas com o tempo.

- Acostume-se a prestar atenção ao tempo que está gastando para realizar suas tarefas. Cada pessoa tem seu ritmo próprio. Não se compare aos outros, fique atento para não perder o seu tempo.
- Evite fazer “visitas” à geladeira durante o horário de estudos. Estude antes ou depois do lanche.
- Fazer os trabalhos diariamente é uma tarefa de responsabilidade. Você aprende e se prepara para o futuro!



## **6. INTERNET AJUDA OU ATRAPALHA OS ESTUDOS?**

A internet pode ser uma grande aliada como também uma vilã para aqueles que a utilizam para realizar os seus estudos.

Para a Educação, a *Internet* pode ser considerada a mais completa, abrangente e complexa ferramenta de aprendizado do mundo. Podemos, através dela, localizar fontes de informação que, virtualmente, nos habilitam a estudar diferentes áreas do conhecimento.

A internet está consolidada como uma ótima ferramenta de estudo para vestibulares e Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Videoaulas, simulados, *podcast*, *download* de provas são algumas das várias opções de estudo que a *Internet* oferece aos alunos. Mas será que a internet só ajuda?

Muitos estudantes consideram benéfica a união entre *Internet* e estudos, mas para outros as duas coisas não combinam e a *Internet* mais atrapalha do que ajuda. A grande verdade é que isso vai depender da responsabilidade e bom senso do estudante.

Para te ajudar a decidir se a internet ajuda ou atrapalha nos estudos, listamos algumas vantagens e desvantagens.



## VANTAGENS

### 1- Comodidade

Uma das grandes vantagens para quem deseja utilizar a *Internet* como aliada nos estudos está na comodidade de poder estudar em casa, pois de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), quase 80% dos brasileiros possuem *Internet* em casa.

O conteúdo estará disponível na tela do computador, *tablet* ou *smartphone*.

### 2- Flexibilidade



Outra vantagem é a flexibilidade, pois o estudante pode se organizar para realizar os seus estudos e pesquisas a qualquer hora em casa, desde que haja acesso à internet. Cabe ao estudante ter disciplina para determinar a sua própria rotina de estudos.

### **3- Conteúdo disponível 24h por dia**

Na *Internet*, há inúmeros blogs, jornais, vídeos, portais de educação e sites de pesquisas com conteúdo disponível 24 horas por dia. Os estudantes podem ler, reler e assistir quantas vezes quiserem aulas, exercícios, debates, explicações e comentários.

### **4- Conteúdo atualizado**

A internet permite a atualização de conteúdo de maneira mais rápida e até em tempo real. Pela *Internet* é possível acompanhar notícias sobre Enem, vestibulares e assuntos que podem aparecer em questões sobre atualidades.

### **5- Privacidade**

Estudar pela *Internet* pode ser válido para aqueles estudantes com dificuldade de concentração ou que por timidez não tiram suas dúvidas, em sala de aula.

O estudante pode optar por mensagens de texto ou criar um grupo de estudo on-line com os alunos monitores ou mesmo com amigos, que podem lhe ajudar no aprendizado.

## **DESVANTAGENS**

### **1- Exige disciplina**

Mesmo com todos os benefícios, há estudantes que não possuem perfil para estudar pela *Internet*. Isso se deve à falta de disciplina que os mesmos possuem para ter o comprometimento que, muitas vezes, o estudo pela *web* deixa “em aberto”.

O aluno não terá ninguém para lhe controlar. Há casos em que os pais tentam intervir, mas essa é uma postura que o aluno deve assumir sozinho, afinal de contas, ele é o principal interessado em obter conhecimento e se preparar para as provas.

### **2- Exige organização**

A falta de controle e organização dos estudos é um dos grandes pecados para quem escolhe a *Internet* como método de estudo. Se o horário de estudo não for previamente determinado serão grandes as chances do aluno não conseguir se organizar.

### **3- Tentações e distrações da rede**

Nesse momento de preparação, é importante ter autocontrole para não perder tempo em páginas e aplicativos que não irão agregar em nada aos seus estudos.

Aproveite para utilizar os *sites* que irão te auxiliar de verdade. Tente fazer com que essa interação entre estudo e *Internet* seja produtiva para você.

Para avaliar se realmente o uso da *Internet* vem atrapalhando os seus estudos, é interessante analisar quantas horas você navega nos *sites* de estudos e redes sociais. Cada uma dessas opções deve ter seu tempo separadamente. Veja com o que você gasta esse tempo. Redes sociais, como *Facebook*, *Whatsapp*, *Instagram*, *Twitter* e *Snapchat* costumam ser os vilões do estudo pela *Internet*. Essas redes de relacionamento têm como principal característica a interação, o que leva o aluno à distração.

## DICAS

- ❖ Ao fazer uma pesquisa para um trabalho escolar não copie o que encontrar na *Internet*, transcreva com suas palavras o que entendeu com aquele conteúdo. Plágios não serão aceitos pelos seus professores.
- ❖ Se você não tiver uma boa conexão em sua casa, pode procurar por bibliotecas públicas, escolas e até universidades públicas onde é possível se conectar à internet.

***Mas vale salientar que mesmo com todas essas ferramentas disponíveis na internet, elas não devem ser as únicas fontes de conhecimento.***

***O estudo por meio da leitura de livros e da resolução de exercícios é***

***fundamental.***

