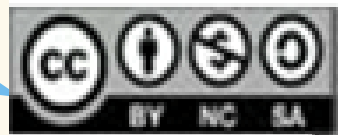





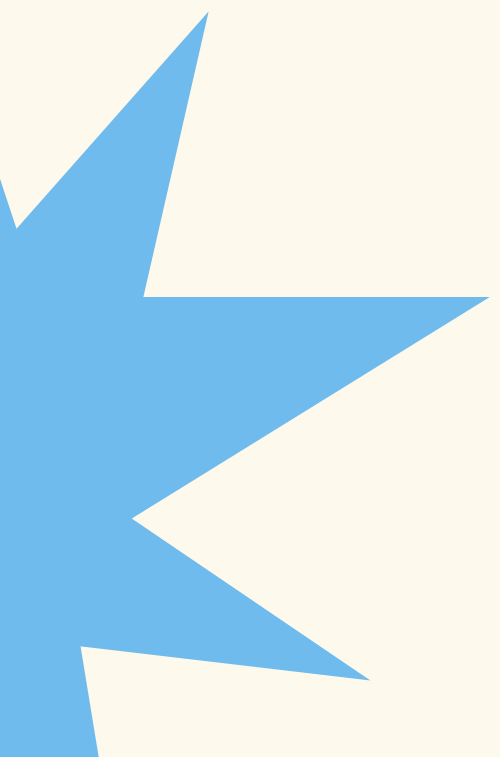
**Onde e
quando você
estuda???**

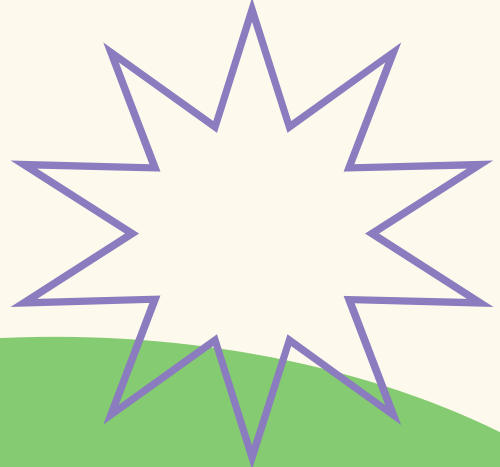




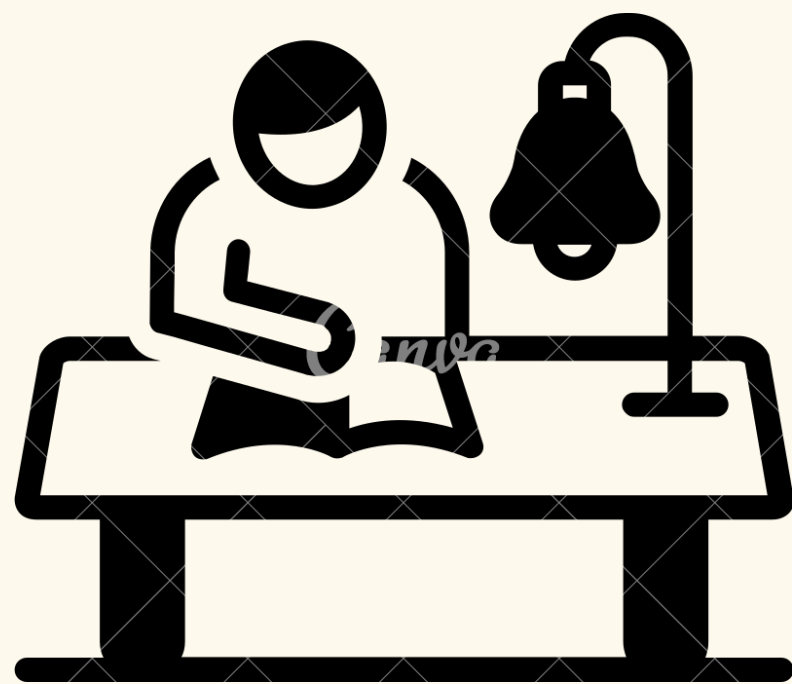

**Estudante, você já pensou
sobre qual o lugar mais
apropriado ou quando deve ser
o melhor momento para
estudar?**

Esses pontos também são
fundamentais para o desempenho nos
estudos, e por isso, temos algumas
dicas para você.



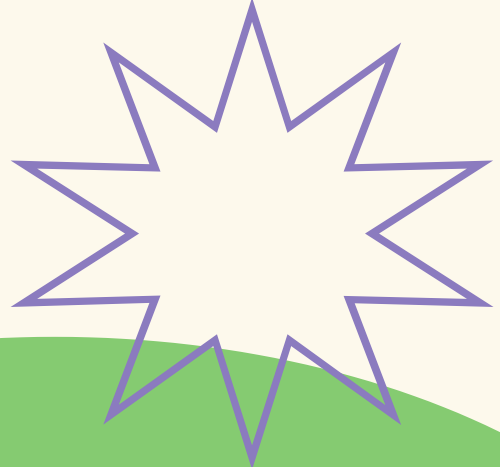


Local de estudo: deve ser o melhor lugar para você.




O local que estudamos é fundamental para nos auxiliar a manter a concentração e o foco nos estudos. Por isso: eleja um lugar reservado e organizado! Pode ser em um quarto, sala ou varanda (biblioteca, quando for possível) e deve ficar próximo à janela e luz natural.

Se for necessário, negocie seu horário de estudo com as pessoas que usam esse mesmo espaço.



Local de estudo: deve ser o melhor lugar para você.



Dicas:

- Procure estudar sempre no mesmo local, assim ficará mais fácil criar esse hábito;
- Se for possível, utilize uma mesa e uma cadeira;
- Atenção com a iluminação;
- Separe o material que precisará para estudar com antecedência;
- Tire tudo que não usará no momento do estudo;
- Se for usar o celular, utilize um aplicativo para bloquear as notificações;
- Não esqueça o copo ou a garrafa de água.

Quando estudar? No melhor horário para você!



Cada um precisa saber qual o seu melhor horário para estudar. Para isso, é importante você experimentar diferentes momentos do dia e perceber como seu corpo funciona: em que momento você possui mais disposição; e quando obtém melhor rendimento e concentração. Algumas pessoas gostam de estudar pela manhã, outras somente à noite e tem aquelas que só têm disponível determinado período.

Quando estudar? No melhor horário para você!



Dicas:

- Evite estudar quando estiver cansado, pois influencia na concentração e no foco;
- Tenha um planejamento de estudos e determine um período do seu dia para estudar (deve estar de acordo com a sua realidade). Durante esse tempo, realize breves intervalos (5 ou 10 minutos);
- Dormir é fundamental para o descanso do seu corpo e para sua memória de longo prazo. Por isso, evite estudar de madrugada e ficar sem dormir.



**Ainda tem dúvidas e
precisa de ajuda?**

**Entre em contato com o SEPED:
apoio pedagogico.prae@unirio.br**

