

### COMO ESTUDAR

- *Leia atentamente o texto todo. Vá marcando ou sublinhando tudo o que achar importante.*

### CONDIÇÕES BÁSICAS

1- Você deve querer estudar. Ter ideal. Querer ser alguém na vida, estar consciente de que no mundo de hoje, o estudo sério é muito importante. Deste querer surgirá o ESFORÇO, a SERIEDADE e a RESPONSABILIDADE nos estudos. O estudo exigirá de você ESFORÇO. O esforço é alimentado pelo entusiasmo.

2 - EVITE NERVOSISMO: Nervoso, punhos cerrados, unhas roídas, só atrapalham. O que é preciso é uma vontade firme e serena.

3- Sem esforço sério, sem FORÇA DE VONTADE, você não conseguirá nada. Não seja moinho de vento que muda o que quer a cada hora.

4- Cuide de sua saúde

a) Durma de 8 a 9 horas por noite. Procure estar em dia com o seu sono.

b) Alimente-se em horas marcadas. Alimentação variada, com frutas, verduras, etc. Evitar muito doce, gordura, tempero, álcool e fumo.

5 - O local de ESTUDO deve ser: .silencioso

.bem ventilado

.bem iluminado, com luz pelo lado esquerdo e de cima, não muito intensa, sem reflexo nos olhos.

6 - Tenha ORDEM NAS SUAS COISAS. Livros, cadernos, material escolar, com nome. Estejam sempre no mesmo lugar e em ordem.

7- Se você tiver dificuldade nos estudos, veja se não tem defeito de visão ou de audição, pois eles costumam prejudicar os estudos.

8- Preste atenção no que vê e no que faz.

### B) CONDIÇÕES

2- Se estudar mais de 2 horas, pare o estudo uns 10 minutos cada hora. Durante uma hora não pare para nada.

3- Troque frequentemente de posição (estude sentado, depois em pé, depois andando) a fim de não cansar inutilmente o corpo.

4- Dentro deste horário distribua o tempo, de modo que dedique períodos de meia hora a 50 min. para cada uma das matérias do dia seguinte, e períodos de pelo menos 5 a 10 min. para recordação de outras matérias.

5- Afaste-se da preguiça, dos pretextos: "mais tarde", "amanhã", "depois",

6- Estude de preferência lendo, ouvindo e escrevendo o que está estudando. Assim a matéria se grava melhor.



## PREPARATÓRIO PARA CONCURSOS

www.cursoadsumus.com ----- adsumus@cursoadsumus.com

7- Estudar junto com colegas é muito bom. Mas, dividam o tempo, de modo que primeiro estudem algum tempo sozinhos e só depois estudem juntos.

8- Ajudem os colegas que tem dificuldades nos estudos. Auxiliando os outros, você recorda e reforça seus conhecimentos.

9- Para estudar adote a posição cômoda, mas não frouxa. Mantenha o corpo erguido e à distância conveniente.

10- Evite estudar deitado, porque traz algum inconveniente: Preguiça, dificuldade de tomar nota, consultar outros livros; difícil manter-se em posição correta.

11- Evite estudar imediatamente após as refeições

12- Não force a vista, lendo letras muito pequenas e escritas à lápis.

13- Descanse a vista de vez em quando, olhando objetos afastados ou fechando os olhos.

14- Não peça ajuda facilmente. Somente quando tem certeza de que não pode resolver sozinho a dificuldade.