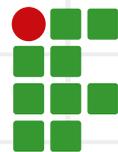




MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RORAIMA  
CAMPUS NOVO PARAÍSO  
COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL - COAES  
(95) 3532 4114 – caes.cnp@ifrr.edu.br

# **COMO AJUDAR A(O) FILHO(A) A TER ÊXITO NOS ESTUDOS**



**INSTITUTO FEDERAL**  
Roraima

Campus  
Novo Paraíso

# ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA AJUDAR A(O) FILHA(O) NOS ESTUDOS E NA APRENDIZAGEM FORA DA SALA DE AULA

## **AMBIENTE/LOCAL**

Preparar um ambiente bem iluminado, de preferência com luz natural, arejado, tranquilo e silencioso (rádio, TV, celular e aparelhos desligados), com pouca ou nenhuma interrupção.

## **MATERIAL**

Providenciar o material necessário, sem exageros. O básico são livros e apostilas recomendados pelos professores, dicionário, caderno, caderneta ou agenda (para anotação de dúvidas ou pontos a serem aprofundados), caneta, marcador de texto, lápis e borracha.

## **ORGANIZAÇÃO**

Organizar a rotina diária com agendas, cadernetas, anotações ou aplicativos de organização de tarefas contendo horários, atividades e tempo disponível para estudo fora da sala de aula.



Segue sugestão de cronograma de estudo que pode se adequar à rotina da(o) estudante de ensino médio técnico integrado do IFRR/CNP.

## CRONOGRAMA DE ESTUDOS

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Das 5h30 às 6h30	Acordar, higiene pessoal, café da manhã e entrada no ônibus	Acordar, higiene pessoal, café da manhã e entrada no ônibus	Acordar, higiene pessoal, café da manhã e entrada no ônibus	Acordar, higiene pessoal, café da manhã e entrada no ônibus	Acordar, higiene pessoal, café da manhã e entrada no ônibus	*Reserva	Descanso
Das 6h30 às 7h30	Percurso de casa para o IFRR/CNP	*Reserva	Descanso				
Das 7h30 às 8h	Café da manhã, higiene, entre outras coisas que não foi possível fazer das 5h30 às 6h30	Café da manhã, higiene, entre outras coisas que não foi possível fazer das 5h30 às 6h30	Café da manhã, higiene, entre outras coisas que não foi possível fazer das 5h30 às 6h30	Café da manhã, higiene, entre outras coisas que não foi possível fazer das 5h30 às 6h30	Café da manhã, higiene, entre outras coisas que não foi possível fazer das 5h30 às 6h30	*Reserva	Descanso
Das 8h às 10h	Aula normal	Reserva	Descanso				
Das 10h às 10h15	Intervalo das aulas	Reserva	Descanso				
Das 10h15 às 12h	Aula normal	Reserva	Descanso				
Das 12h às 13h30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Das 13h30 às 14h30	Aula normal	Reserva	Descanso				
Das 14h30 às 15h30	Aula normal	Reserva	Descanso				
Das 15h30 às 15h45	Intervalo das aulas	Atividades extras	Intervalo das aulas	Atividades extras	Intervalo das aulas	Reserva	Descanso
Das 15h45 às 16h30	Aula normal	*Execução de projetos geralmente sem realização de aula	Percurso para casa	*Execução de projetos geralmente sem realização de aula	Aula normal	Reserva	Descanso
Das 16h30 às 17h30	Percurso para casa	Percurso para casa		Percurso para casa	Percurso para casa	Reserva	Descanso
Das 17h30 às 18h30						Reserva	Descanso

Das 18h30 às 19h30						Reserva	Descanso
Das 19h30 às 20h30						Reserva	Descanso
Das 20h30 às 21h30	Leitura de livro/ poema/poesia	Leitura de um livro/poema/ poesia	Leitura de um livro/poema/ poesia	Leitura de um livro/poema/ poesia	Leitura de um livro/poema/ poesia	Reserva	Descanso
Das 21h30 às 5h30	Repouso com oito horas de sono, no mínimo						

\***Texto em verde:** horário para estudos de revisão/trabalhos que não foi possível realizar de segunda a sexta-feira.

\***Texto em azul:** horário para encaixe de leituras, estudos e aprendizagem fora de sala de aula.

\***Texto em vermelho:** intervalo não recomendado para estudos e revisões fora de sala de aula, pois o cérebro precisa de pausas para descansar e aprender.

\***Texto em preto:** horário para estudos e aprendizagem fora de sala de aula, se estiver vago.

\***Texto em roxo:** horário para descanso das atividades escolares. Geralmente, a maioria dos alunos opta pelo domingo.

\***Texto em laranja:** atividade para o horário que antecede o horário de dormir.



## ORIENTAÇÕES PARA PREENCHER E UTILIZAR O CRONOGRAMA DE ESTUDOS

1. Preencher os horários fora da sala de aula com atividades obrigatórias e de lazer (curso, igreja, academia, esporte, consulta médica, entre outras) e observar os horários vazios.
2. Preencher os horários vazios com estudos fora da sala de aula.
3. Preencher os tempos mortos (trajeto para casa, viagem de ônibus, fila) com leituras.
4. Definir horários fixos para estudos de revisão, preferindo os horários vagos destinados às atividades extras (terças e quintas) e os livres (das 17h30 às 22h, de segunda a sexta).
5. Utilizar o fim de semana se não conseguir cumprir os estudos extras (revisões) de segunda a sexta-feira ou se sentir necessidade de mais tempo para esses estudos. Ter o cuidado de destinar um dia para descansar e relaxar, por exemplo, o domingo.
6. Intercalar, durante os estudos, disciplinas que exijam concentração na leitura e memorização e disciplinas que exijam raciocínio lógico-matemático, por exemplo, História e Química, Matemática e Sociologia, Língua Portuguesa e Física.
7. Definir metas para cada disciplina, por exemplo, revisar o(s) conteúdo(s) da(s) disciplina(s) e resolver cinco exercícios de cada conteúdo; assistir a videoaulas; ler resumos e anotações feitos.
8. Fazer alterações/ajustes/mudanças no cronograma quando necessário.
9. Utilizar técnicas de aprendizagem (leitura ativa grifando e procurando o significado de palavras desconhecidas, flash-card, resumos, resenhas, fichamentos, esquemas, mapas mentais e conceituais, quadro sinótico, anotações, perguntas e respostas, pomodoro, etc.) para extrair as informações mais importantes dos textos e facilitar a aprendizagem duradoura.
10. Pedir ajuda ao serviço pedagógico da Coordenação de Assistência Estudantil se precisar de auxílio para entender e pôr em prática estas orientações.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GREHS, Bruna da M. S.; MOURA, Cynthia B. de. **Estratégias de aprendizagem para estudantes do ensino médio: uma revisão de estudos.** Rev. psicopedag. vol.38 no.116 São Paulo maio/ago. 2021 <http://dx.doi.org/10.51207/2179-4057.20210013> Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862021000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862021000200007)> . Acesso em: 24 de ago. 2022.

MACIEL, Ana Cecília de M.; SOUZA, Liliane Ferreira N. I. de; DANTAS, Marilda Aparecida. **Estratégias de estudo e aprendizagem utilizadas pelos alunos do Ensino Médio.** Psicologia Ensino & Formação versão impressa ISSN 2177-2061 versão On-line ISSN 2179-5800. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-20612015000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612015000100003)> . Acesso em: 24 de ago. 2022.

## CRÉDITOS

Material elaborado pela servidora Elane de Sousa Santos, técnica em assuntos educacionais do IFRR/CNP, responsável pelos atendimentos do serviço pedagógico da Coordenação de Assistência Estudantil.

**Revisão:** Antonio de Souza Matos.

**Projeto gráfico, capa e diagramação:** Jayne de Castro Thomé.