



## Como desenvolver o hábito de estudar

Por Maria Luisa Ribeiro

Estudar é um hábito e, como todo hábito, é necessário ser construído e estimulado, ou seja, desenvolvido.

O hábito de estudar pode ser iniciado, quando a mãe, o pai ou alguém que se responsabiliza por uma criança se dispõe a criar um momento de contar história.



Sentar-se com o bebê ou a criança pequena todos os dias, sempre no mesmo horário, para ler livros (livro de pano, de banho, de movimento e interativo), torna-se um momento mágico e estimulador.

Sim, este é o primeiro passo para a construção de um hábito saudável de estudo!

Educar desta forma desenvolve as habilidades de ver, ouvir, concentrar-se, acalmar-se e conseqüentemente aprender. Aprender que quem conta uma história faz expressões variadas, produz diferentes tons de vozes e expressa novas palavras. Gestos, sons e movimentos que promovem a evolução da linguagem e do pensamento e contribuem com grandeza para o desenvolvimento de pressupostos que auxiliarão na formação do hábito de estudar.

Ao longo da primeira infância a criança estará mais atenta e mais interativa e aproveitará estes momentos de interação afetiva e educativa, desenvolvendo outras habilidades desta vez não só como observador, mas interagindo e imprimindo sua forma de pensar sobre os fatos relatados na história. É momento de parar, aquietar o corpo e produzir muito movimento no pensamento e conseqüentemente no cérebro, criando condições de desenvolver o prazer em aprender.





E dessa forma a criança cresce apreciando os momentos de calma, para que, quando estiver mais autônoma, possa sentar-se e estabelecer um vínculo com os livros escolares e desenvolver mais aprendizagem de forma saudável e prazerosa.

E por que estudar é importante?

Estudando ampliamos nossas experiências no campo da intelectualidade, da emoção e do prazer e preparamos nosso cérebro para a aquisição de novos conhecimentos.



A criança que cresce desenvolvendo estes hábitos está preparada para sentir prazer em aprender.

Para a criança a partir dos 10 anos, torna-se interessante estabelecer relações de tempo de estudo com diversão, para que perceba que com equilíbrio dá para fazer de tudo um pouco. A seguir, um exemplo de organização do tempo.

Podemos organizar a rotina de um adolescente, desta forma:

### Organização de tempo

- ✓ Acorda 5h50
- ✓ Café, se prepara para ir a escola
- ✓ Sai de casa 6h40
- ✓ Entrada na escola 7h
- ✓ Saída da Escola 12h40
- ✓ Chega a casa 13h10
- ✓ Almoço 13h30
- ✓ Descanso 14h às 15h30
- ✓ Lição 15h30 às 16h30
- ✓ Estudo 17h às 17h30(é importante ter um intervalo para descanso)
- ✓ Tempo livre 17h até horário de dormir 23h



### Atividades extras

- ✓ Segunda psicóloga 17h - alterar o horário de descanso
- ✓ Terça psicopedagoga 15h - alterar o horário de estudo
- ✓ Quinta natação 16h - alterar horário de estudo

**Resumo para o adolescente compreender:** (O importante é mostrar à criança ou adolescente que tem muito tempo disponível se ele se organizar).

- ✓ A escola consome 5h40
- ✓ Você terá descanso por 1h30
- ✓ A tarefa consumirá 1h
- ✓ O estudo ou revisão levará 30 minutos
- ✓ O seu tempo livre será de 5h (com exceção dos dias que tem atividade extra)

### Dicas:

1. Faça um horário de estudo para cada dia da semana incluindo matérias diferentes para que ao final da mesma, você tenha repassado as matérias mais difíceis e sem acumular dúvidas para a véspera da prova.

2. Selecione as matérias teóricas que você tem dificuldade para memorizar e leia 30 minutos antes de dormir selecionando um trecho em cada dia. Durante o sono a memória é ativada e o conhecimento melhor consolidado.

Maria Luisa Freitas Ribeiro é Psicopedagoga do Instituto Ideia. Professora, Pedagoga e Psicopedagoga Clínica e Institucional e Especialista em Aprendizagem.