

**01**  
**fev**

---

# **Dicas práticas para não procrastinar e es- tudar para o ENEM**

# DICAS PRÁTICAS PARA NÃO PROCRASTINARE ESTUDAR PARA O ENEM

## O que é procrastinar?

- ✓ Deixar para outro dia, deixar para depois
- ✓ Ceder aos prazeres imediatos sem pensar nos seus objetivos futuros

## Qual o seu objetivo?

- ✓ Defina um objetivo para esse ano
- ✓ Calcule quanto tempo você tem para atingi-lo
- ✓ Ao fazer isso, você terá uma ideia de quanto tempo pode e deve gastar em tarefas para atingir o objetivo definido

## Encontrando o foco e a motivação

- ✓ Tenha um objetivo para o ano, mas defina quais são as tarefas que você precisa desempenhar para conquista-lo
- ✓ Exemplo: se o seu objetivo é tirar uma boa nota no Enem, suas tarefas serão coisas escrever melhor uma redação, entender a Revolução Francesa etc.
- ✓ Esses objetivos vão guia-lo, semana a semana, a encontrar o foco e cada dia

## Monte um cronograma de estudos

- ✓ Conheça sua rotina: quais são suas tarefas diárias e obrigatórias? Em que horários elas ocorrem?
- ✓ Quais são os seus horários livres para estudar?
- ✓ Defina o turno de aula que você irá assistir: manhã ou noite? O calendário do Descomplica já está organizado para que você tenha o máximo proveito nos estudos!
- ✓ Defina um horário do seu cronograma para fazer resumos, exercícios e revisar as matérias que você estudou no dia
- ✓ Ao final do dia, você não terá cumprido seu objetivo, mas uma meta. E ela, dia após dia, que vai te guiar até o seu objetivo final, incentivando-o!

## Maximizando a atenção

- ✓ Organize um ambiente de estudo livre de distrações, confortável, iluminado e com os materiais necessários
- ✓ Desligue o computador caso ele não esteja sendo utilizado
- ✓ Deixe seu celular no silencioso. Notificações podem tirar o foco dos estudos
- ✓ Veja 6 dicas de como se organizar para estudar

## Seja um estudante

- ✓ Faça resumos para revisar a matéria e tirar dúvidas. Eles precisam ser organizados e acessíveis para quando você precisar
- ✓ Um aplicativo muito legal, chamado CamScanner, digitaliza seus resumos para o computador e insere tags como “Revolução Francesa”, “1789”, “Toma da Bastilha”, para que você ache o que está procurando com mais facilidade
- ✓ Escreva com suas próprias palavras o que você aprendeu nas aulas, isso melhora a fixação do conteúdo
- ✓ Explique determinado conteúdo para outra pessoa como se fosse um professor. Isso ajuda o seu cérebro a organizar tudo o que você sabe sobre o assunto
- ✓ Falar em voz alta, mesmo sozinho, também ajuda a memorizar a matéria

2

GEP

