

**CURSO:** Técnico em Alimentos

**DISCENTE:** Maria da Conceição de Souza

**AÇÃO:** Minicurso Aprendendo a Estudar

**CARGA HORÁRIA:** 60 minutos

**PERÍODO:** Todas às quartas de 07 e 21 de agosto.

### **CRONOGRAMA DE CONTEÚDO**

<b>DATA</b>	<b>CONTEÚDO</b>
<b>DIA 01</b> <b>07 de agosto</b>	✓ Organizando o horário de estudos ✓ Técnica de concentração - Pomodoro
<b>DIA 02</b> <b>21 de agosto</b>	✓ Técnica de estudo - Revisar o conteúdo no mesmo dia - Resumos eficientes (Mapa mental)

### **DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

#### **DIA 01**

Cada aluno preencheu seu cronograma de atividades semanais fundamentais para descobrir quais horários deveriam ser dedicados aos estudos, trabalho e lazer.

Posteriormente foi apresentada a técnica de concentração conhecida popularmente como Pomodoro, em que após uma quantidade fixa de dedica ao estudo (cerca de 20 minutos inicialmente) poderia se dedicar um intervalo de 5 minutos de lazer (que consistia em outra atividade como uso de redes sociais).

#### **DIA 02**

Foi esclarecido ao aluno que revisar o conteúdo no mesmo dia que foi ministrado é mais eficiente para a fixação na memória. Em seguida foi apresentado como forma de resumir a matéria utilizando o mapa mental, bastante usado em sala de aula para revisar os conteúdos sobre os seres vivos.

Abaixo seguem fotos da atividade aplicada neste dia.

