



**INSTITUTO
FEDERAL**

Ceará

Campus
Crato

TÉCNICAS DE ESTUDO E APRENDIZAGEM



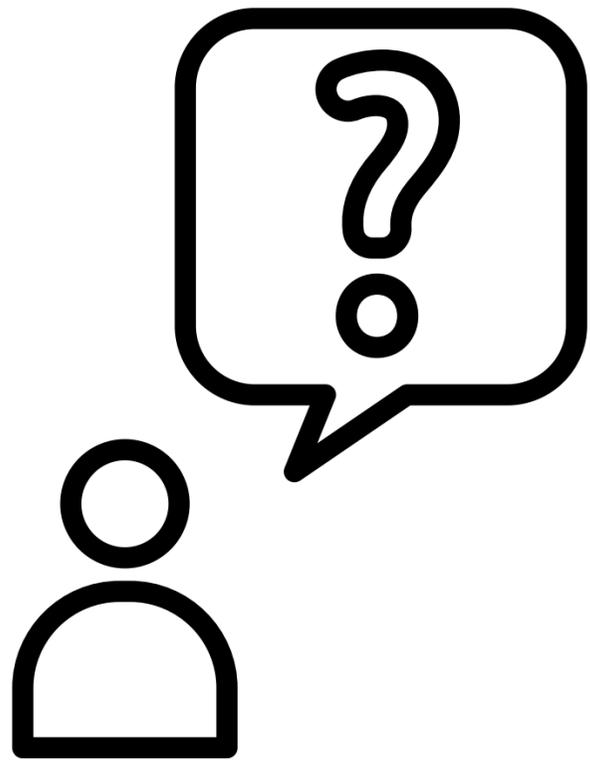
Você está estudando de forma correta?

Qual a maior dificuldade que você tem na hora de estudar?

PIRÂMIDE DE GLASSER



REGRAS BÁSICAS PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO DURANTE OS ESTUDOS



Antes de se preocupar em fixar o conteúdo, a primeira coisa é certificar-se de que o conteúdo está realmente sendo estudado.

Como assim?

PREPARE O AMBIENTE



Local



Barulho



Iluminação



Limpeza e organização

PREPARE SEU CÉREBRO



Desligue seu celular



Não negative seu cérebro



Esvazie seu cérebro

ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO



Defina as atividades



Estabeleça horários



Crie uma rotina

QUADRO DE HORÁRIOS SEMANAIS

SEMANA: ___/___/___ A ___/___/___

HORÁRIOS	DOM	SEG	TER	QUAR	QUI	SEX	SAB
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Notas:

PREPARE SEU CORPO



Saúde



Exercícios físicos



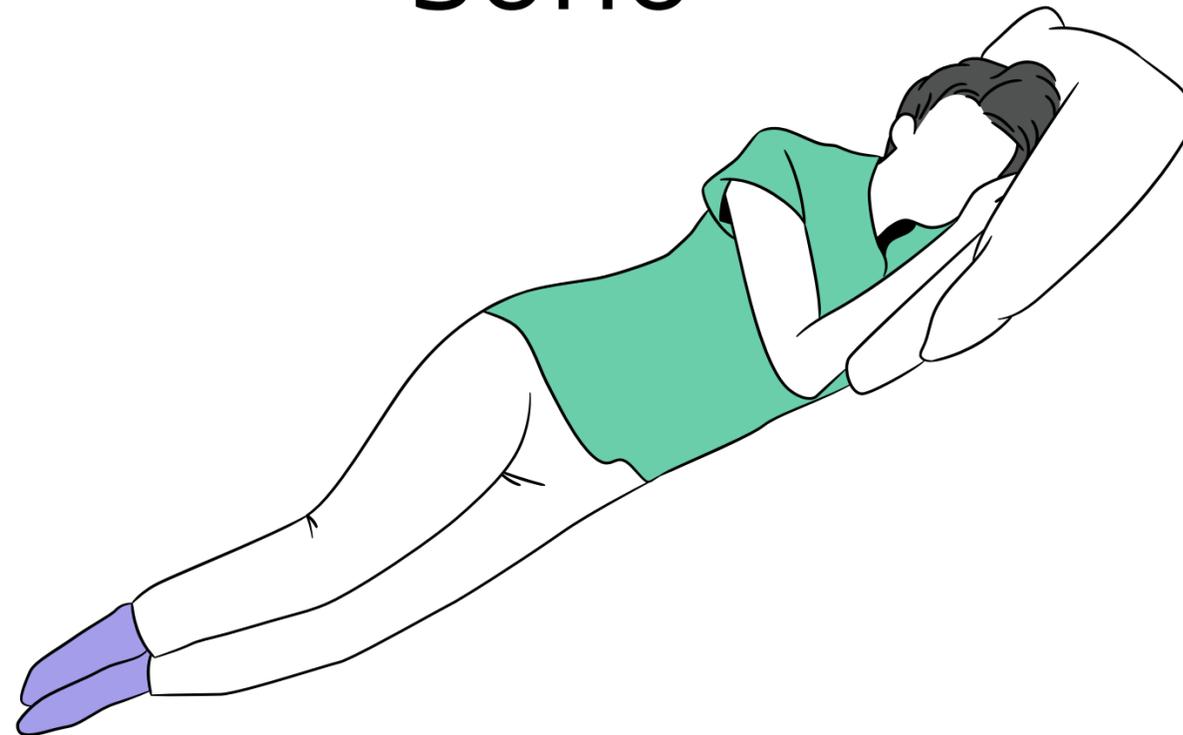
PREPARE SEU CORPO

Postura

X



Sono



Alimentação

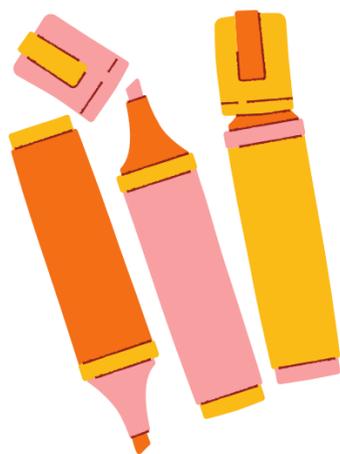


ALGUMAS TÉCNICAS DE ESTUDO



Destacar

Consiste em **marcar** as **expressões significativas** e **ideias principais**, utilizando marcadores de texto coloridos, canetas, lápis ou ferramenta de destaque do editor/leitor de texto.



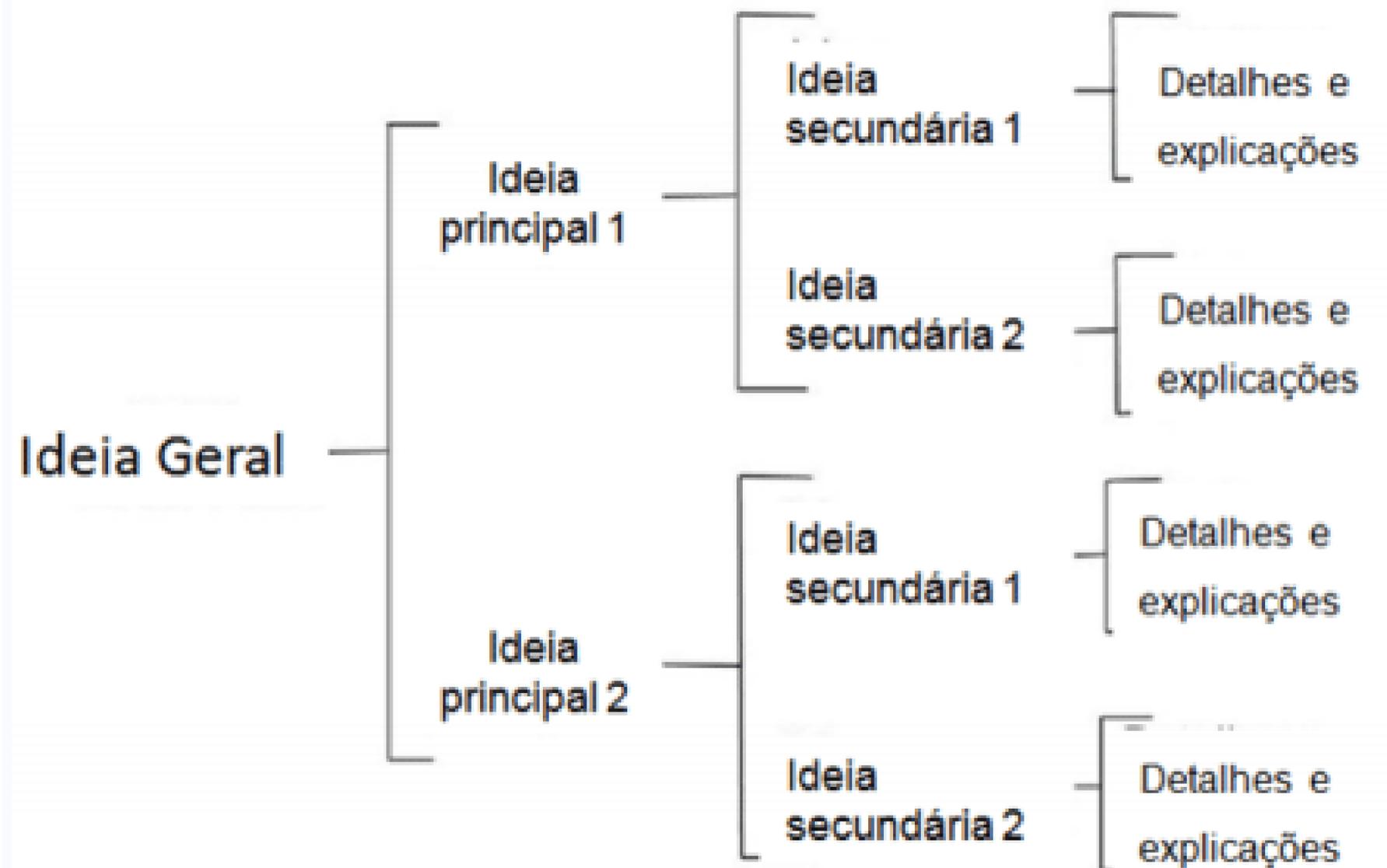
ALGUMAS TÉCNICAS DE ESTUDO

Selecionar uma ideia geral, ideias principais e secundárias, detalhes e explicações.

Organizar as informações de modo lógico, do geral para o específico.

Evidenciar elementos de maior destaque.

Esquematizar



ALGUMAS TÉCNICAS DE ESTUDO



Exige leitura ativa do texto, questionando-se.



Não é cópia!



Dê preferência à escrita manual!



Você pode incluir ilustrações!



Resumir

Consiste em descrever as principais ideias do texto, de forma objetiva, utilizando frases curtas.

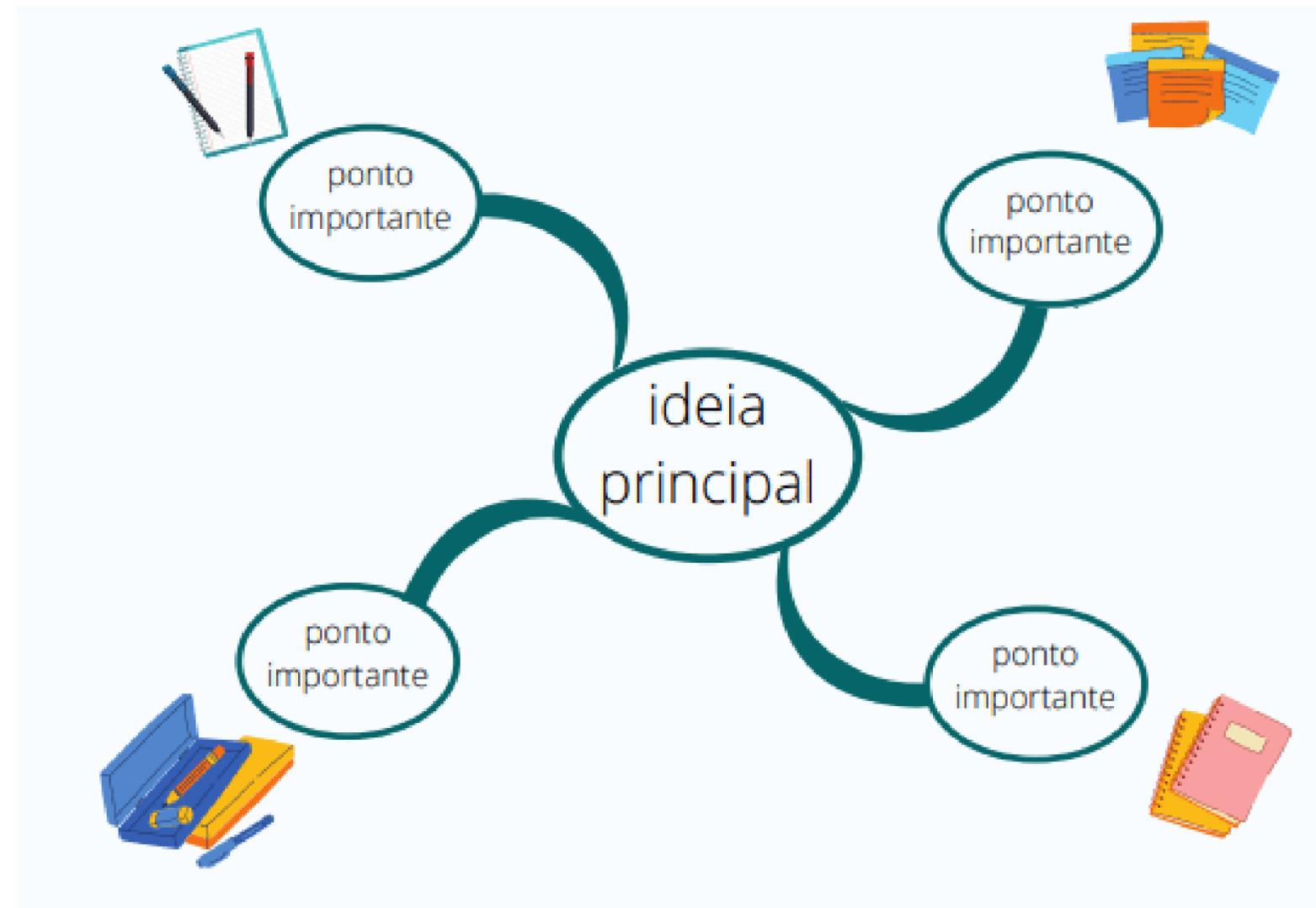
ALGUMAS TÉCNICAS DE ESTUDO

➔ Apresentação gráfica ou não-linear das principais informações.

➔ Técnica com alto poder de fixação e retenção de ideias e conteúdos.

➔ Contém uma ideia central com diversas ramificações, palavras-chaves e desenhos.

Mapa mental

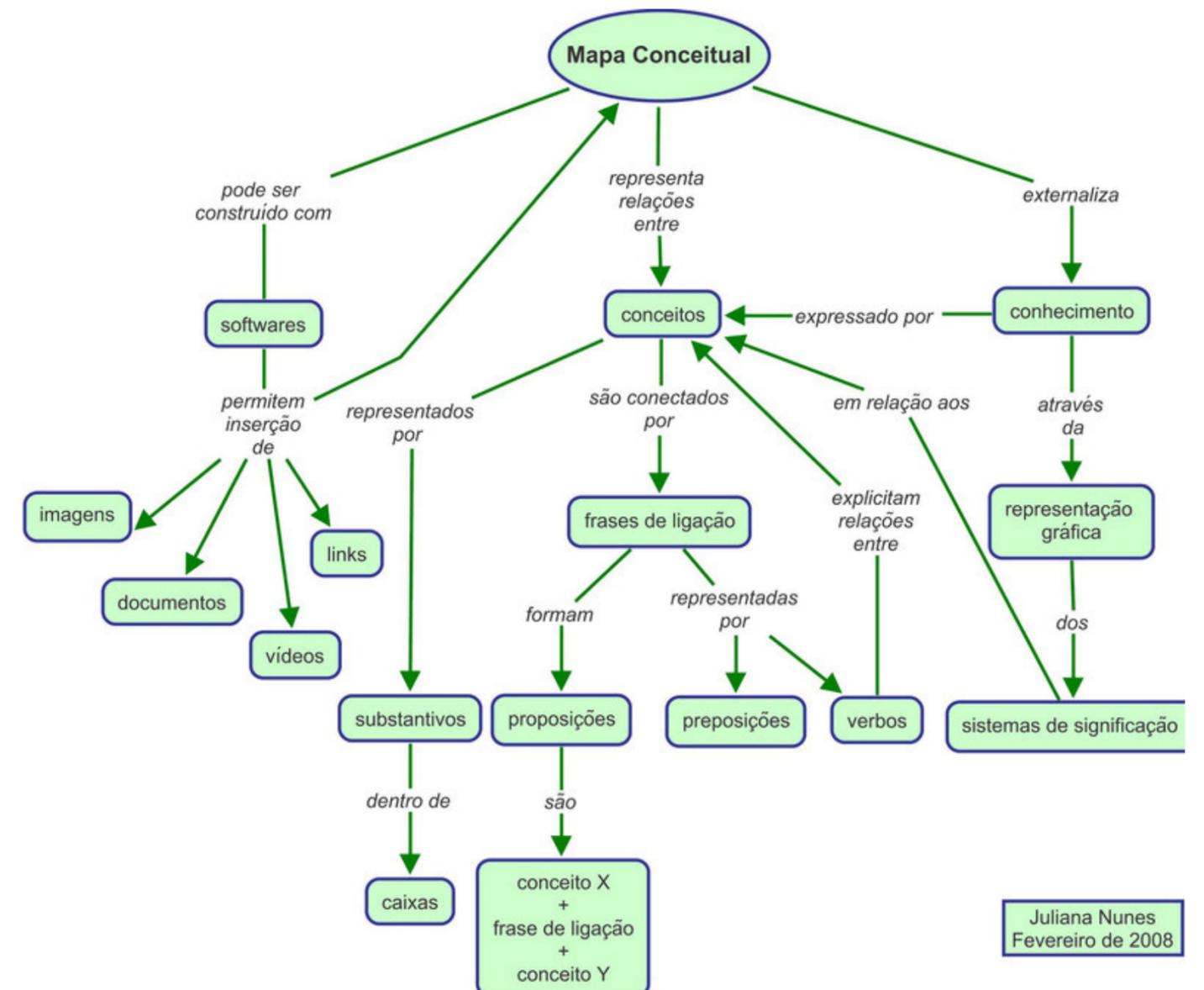


ALGUMAS TÉCNICAS DE ESTUDO

Também é uma representação não-linear de informações principais.

Porém, os conceitos são dispostos em caixas, com estabelecimento de conexões entre eles, expressadas por verbos ou frases de ligação.

Mapa conceitual



Juliana Nunes
Fevereiro de 2008

ALGUMAS TÉCNICAS DE ESTUDO



Resolver questões

Realizar exercícios, simulados, estudo de caso, formular e responder questões, trocar questões com os colegas.



Explicar o conteúdo

- Explique o conteúdo aprendido para outra pessoa e veja se ela consegue entender.
- Autoexplicação: leia o texto e procure explicá-lo, com suas próprias palavras, para si mesmo.

ALGUMAS TÉCNICAS DE ESTUDO



Estudo intercalado

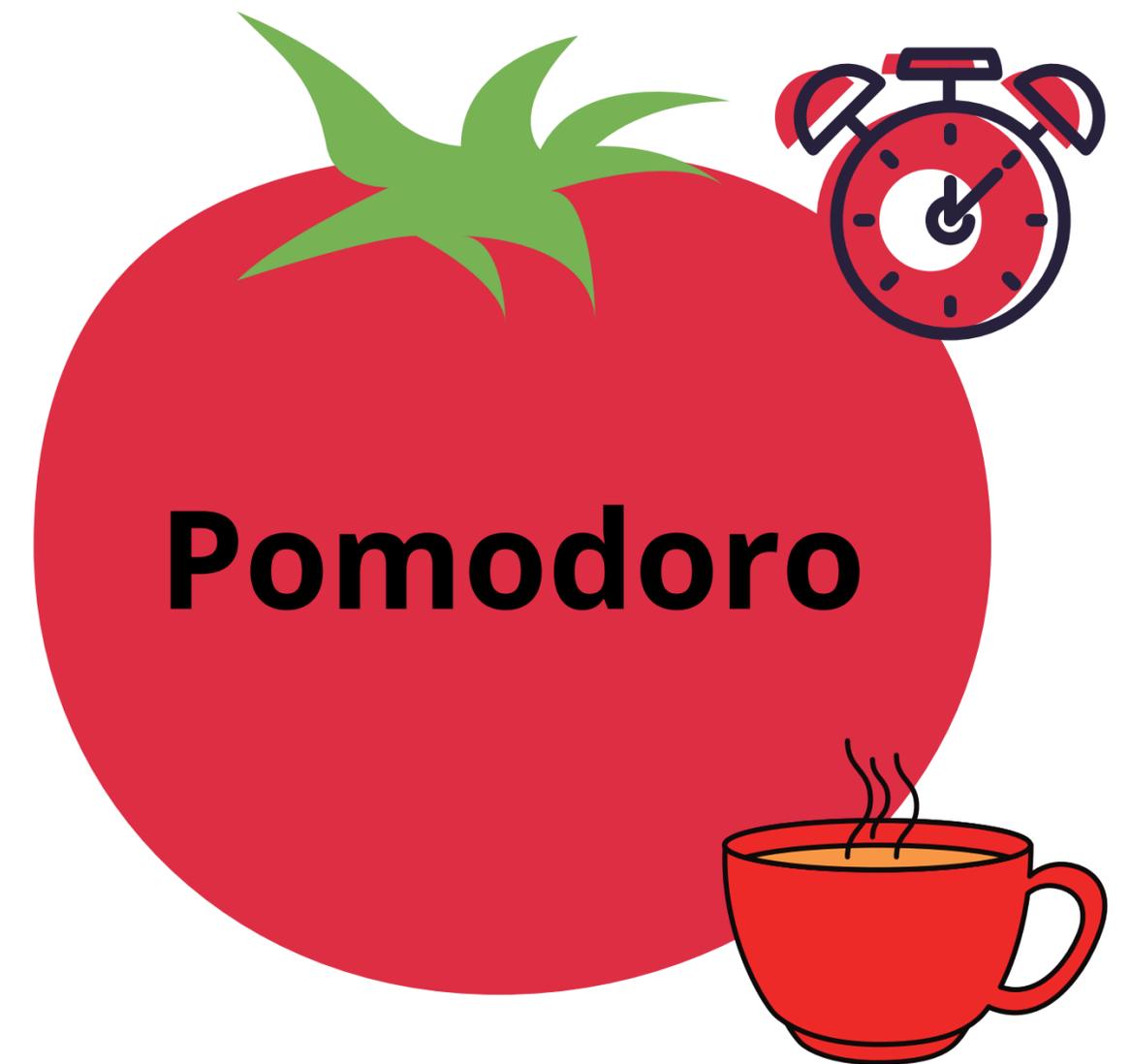
Também chamado de rotação de matérias, é a distribuição dos conteúdos que você precisa estudar, com definição de períodos de tempo para cada um deles.



- Cartões com informações em ambos os lados.
- De um lado, contém uma pergunta.
- Do outro, uma resposta.
- Pode auxiliar na
- memorização/revisão de conceitos.

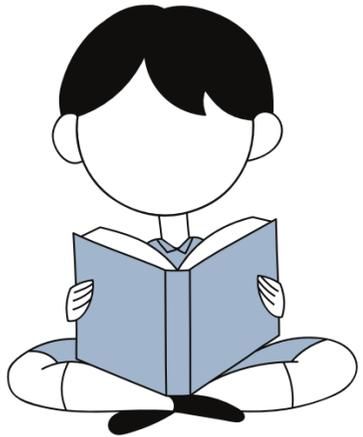
ALGUMAS TÉCNICAS DE ESTUDO

Método que consiste em dividir o trabalho/tarefa em blocos, mantendo a atenção focada na tarefa durante 25 minutos (1 pomodoro), seguido de um intervalo de 5 minutos. Ao final do ciclo de 4 pomodoros, deve-se fazer uma pausa maior, de 30 minutos, para relaxamento.



DEPOIS DA AULA

AULA ASSISTIDA - AULA ESTUDADA



Assistir a uma aula é diferente de estudar. A aula auxilia na compreensão de um assunto e tira as dúvidas que surgirem no estudo prévio, mas o estudo individual é fundamental para a aprendizagem duradoura.



Estude o assunto tratado na aula imediatamente após o término dela, ou ainda no mesmo dia, antes de uma noite de sono, ou de um período de sono prolongado.

DEPOIS DA AULA

ANOTAÇÕES



Analise as anotações que fez durante a aula, retome o material estudado/indicado, tenha certeza que não restaram dúvidas.

Se ainda ficaram dúvidas, anote-as e encaminhe ao professor.

Organize o material que você produziu a partir do estudo.

REVISÃO CONSTANTE

- Programe revisões constantes dos conteúdos estudados. Comece com um intervalo pequeno e depois aumentando progressivamente o tempo.
- Se perceber que não lembra ou ainda não compreendeu totalmente algo, retome os estudos e faça revisões mais próximas.



RECOMENDAÇÕES FINAIS



Não se cobre demais, respeite seus limites.



Pratique o autocuidado e busque o autoconhecimento.



Faça escolhas palpáveis e planeje de forma realista.



Considere esse momento como uma oportunidade de aprendizagem.



Mantenha as atividades em dia, teste os equipamentos. Isso lhe trará mais segurança.



Compartilhe com os colegas seus esforços e dificuldades. Crie grupos de estudos com objetivos comuns.



Mantenha uma boa comunicação com os colegas e professores.

OBRIGADA!



REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, Sarah, Beatriz Soares de. **Como organizar os estudos no ensino remoto: orientações aos estudantes da FAMED**. Diamantina: UFVJM, 2020.

<http://www.tudosobreconcursos.com/dicas/como-fixar-na-memoria-o-conteudo-estudado-o-guia-completo.html>

ELABORADO COM OS RECURSOS DO CANVA.COM