



INSTITUTO FEDERAL
Ceará
Campus Caucaia

COORDENAÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA (CTP)

ATIVIDADE PEDAGÓGICA COM AS TURMAS INGRESSANTES DOS TÉCNICOS INTEGRADOS

Temática:

**Definindo metas acadêmicas com estratégias de
estudo**

E suas metas acadêmicas?

- ✓ Está administrando seu tempo?
- ✓ Antecipando as atividades...;
- ✓ Definindo o grau de importância dessas atividades...;
- ✓ Focando seus esforços...;
- ✓ Gerenciando o estresse...;
- ✓ (Re)agindo prontamente a situações inesperadas...;
- ✓ Aproveitando o tempo para desenvolvimento pessoal / acadêmico...



DESPERDIÇAR TEMPO? JAMAIS!!

- ❖ **Seja organizado!**
- ❖ **Evite procrastinar!!**
- ❖ **Atitude perfeccionista excessiva! Não!** Dificuldade de avançar enquanto não esgotar todos os detalhes –estratégia: fazer um rascunho de uma atividade e avançar.
- ❖ **Dificuldades em selecionar as tarefas a realizar!**
- ❖ **Incapacidade de dizer NÃO, quando necessário!**

ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DO TEMPO

**Definir horário /
momento “NOBRE”**

Definir ou descobrir aquele horário que você “funciona” melhor (alguns funcionam melhor pela manhã, outros durante a tarde, outros são “noturnos”).

**Perceber as
PRIORIDADES**

Elencar aquilo que deve ser realizado com maior rapidez e também aquilo que é mais importante/crucial.

DROGA. ONDE DEIXEI
AQUELE ARTIGO QUE
EU QUERIA LER?

COMO
ORGANIZAR
A SUA
BAGUNÇA

BENNY

KISS

AQUELE CÁLCULO
DE MUITAS NOITES...

VEJAMOS QUANTAS HORAS
DE SONO AINDA ME
RESTAM... 1, 2, 3...

Lucas.e


DRAMA
UNIVERSITÁRIO

FIQUE ATENTO(A) TAMBÉM!!

Ambiente

- O ambiente pode ser adaptado, conforme a necessidade.

Bem-estar físico

- Alimentação, saúde, atividade física, sono etc.

Bem-estar emocional

- Equilíbrio, tranquilidade, socialização, lazer etc.

A ordem das atividades

- Elencar as prioridades.

USE A INTERNET AO SEU FAVOR! POR FAVOR!!

- Videoaulas;
- Seja curioso e investigue sempre um pouco mais sobre o assunto que o professor está explicando;
- Veja notícias, veja temas correlacionados ao conteúdo estudados;
- Você pode pesquisar assuntos simples logo no Google.

METAS



Faça metas realistas.

Não diga que vai estudar 8 horas seguidas se você ainda não tem o treinamento para isso. Diga que vai ler um artigo por vez.

Resolva um número 'x' de questões e de meta em meta você alcança seu objetivo final.

Estabeleça metas diárias e recompensas. Li o artigo inteiro que a professora pediu logo vou comer um chocolate.

EM QUAL DEGRAU VOCÊ ESTÁ HOJE?

@PAULOMACIELS

ATIVIDADES
DOMICILIARES



DEFINA AS PRIORIDADES!!

Prioridade A:

É aquela tarefa que precisa ser realizada imediatamente, pois sua importância é grande e imediata;

Prioridade B:

É aquela tarefa importante, mas que não é urgente. Ela pode esperar, o fim do prazo dela ainda está distante;

Prioridade C:

É aquela que não é urgente, porém precisa ser realizada em algum momento.



ESTRATÉGIAS DE ESTUDO: CONSTRUIR O HÁBITO DE ESTUDAR!

Testar ferramentas diferentes;

Deixar sua rotina agradável,
assim o cérebro associa
estudar com coisas positivas;



Quando estiver no seu tempo
de estudo. Coloque a mão na
massa (escreva, faça gráficos,
reproduza o que aprendeu em
voz alta) e assim o tempo
passa mais rápido.



Técnica Pomodoro



- * Selecione uma tarefa de sua lista
- * Dedique-se por 25 minutos na execução da tarefa escolhida
- * Faça uma pausa de 5 minutos
- * Inicie outro pomodoro (25 minutos de dedicação + 5 minutos de pausa)
- * Após 4 'pomodoros' faça uma pausa de até 30 Minutos
- * Inicie outro 'ciclo' de pomodoros

Fonte:

<https://orienteme.com.br/blog/melhorar-a-atencao-concentracao-e-a-memoria-tecnica-pomodoro/>

NAS AULAS...

COMO SER UM ALUNO NOTA 10

- 1- Sente na frente da sala de aula para ter mais atenção e evitar distrações como celular e conversas paralelas.
- 2- Chegue um pouco mais cedo (10 minutos) e revise as aulas anteriores para recordar.
- 3- Anote tudo que o professor falar em sala.
- 4- Não mate aula. Nunca abra mão das explicações.
- 5- Faça resumos de todas as aulas e releia frequentemente.
- 6- Participe ativamente das aulas.
- 7- Faça todas as tarefas, mesmo que não valha nota.
- 8- Leia muito, busque várias fontes, reserve muitos exercícios.

NAS AVALIAÇÕES...

- ❖ Se preparar com antecedência ainda é a melhor solução;
- ❖ O conteúdo do seu curso é o mesmo a ser utilizado no seu futuro trabalho, nos vestibulares, no ENEM...;
- ❖ Sendo assim valorize seus professores e as atividades propostas. Todas foram pensadas para a sua aprendizagem!
- ❖ Sempre peça feedback dos seus professores. Tenha o coração aberto para ouvir e entender que todos nós estamos em processo de construção;
- ❖ Analise seus erros e trace uma estratégia para não repetir no futuro;
- ❖ Anotar seus resultados para medir seu progresso.

NOS ESTUDOS: ANOTAÇÕES E RESUMOS EFICIENTES!



Escrever ainda é uma das formas mais poderosas de aprender.

Método Cornell- sistema de anotações criada na década de 1950 por Walter Paulk professor de Educação da Cornell University.

Consiste em dividir uma página de 3 seções; 1- para o conteúdo da aula; 2- anotações que você fez e 3- Um resumo criativo.

Cabeçalho com informações como nome da disciplina, tema da aula, data, professor, etc.

2 Tópicos

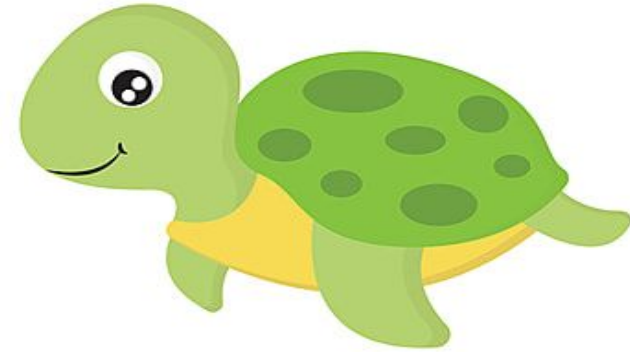
Palavras-chave, perguntas que correspondam as anotações que irão funcionar como chaves para recuperação e estudo

1 Anotações

Anotar os principais conceitos e ideias da aula, buscando usar suas próprias palavras. Busque escrever de forma resumida, da maneira que compreendeu. Caso tenha dúvidas, registre-as também.

3 Sumário Resumo do conteúdo da página, tema, pontos importantes do que compreendeu

O QUE ESSAS TARTARUGAS FAZEM AQUI?"



VOCÊS GOSTARAM?

FONTE: Santos, Alice Nayara dos. Planejamento das rotinas para aulas

remotas/AliceNayaradosSantos,AlineGurgelRego,AdautodeVasconcelosMontenegro,CinthyaSueliM.S.DeCarvalho,EdmaraTeixeiraOliveira,LuisCarlosMeloGomes;diagramaçãoeeditoração:EdmaraTeixeiraOliveira.–Ubajara:InstitutoFederaldoCeará/CampusUbajara,2020.