

Oficina – Adaptação ao Curso e Organização para Estudos

Assistência Estudantil

Coordenadoria Técnico-pedagógica

2023



Autoconhecimento

Como funciona a minha aprendizagem?

Descobrir: O que é mais adequado para você de acordo com seu funcionamento?

Não existe um jeito “certo” ou “errado” de estudar.

Organização de estudos



Estar presente e comprometido;



Melhor rendimento do tempo de estudo;



Aprendizagem significativa;



Evitar desgaste emocional.



Gestão do Tempo e Procrastinação

- Refletir sobre o tempo que se tem para estudar e o que fazer com ele!
- Organização poupa tempo.

Procrastinar: comportamento de adiar tarefas que precisam ser realizadas. “Deixar para depois”.

- É comum acontecer, o problema é quando ele se repete demais.
- Pode gerar ansiedade e sofrimento.

Diminuindo a procrastinação

1. No começo do dia (ou no dia anterior), escreva uma **lista** de tudo o que quer realizar. Assim, você não precisará se preocupar em ter de lembrar das atividades.
2. Use uma **agenda** para monitorar compromissos, projetos ou objetivos.
3. Defina um tempo limite para realizar a tarefa que seja **antes** do prazo final.
4. Busque estratégias para lidar com possíveis **distrações**.
5. Aprenda a dizer **NÃO** a atividades que prejudiquem sua gestão de tempo.
6. **Divida** a tarefa em períodos curtos de tempo em que você se mantenha focado.
7. Imagine-se obtendo as **recompensas** decorrentes da conclusão da tarefa.
8. Identifique as **consequências** desagradáveis de não fazer a tarefa (ex: sentimentos de ansiedade, estresse, não dormir bem para poder realizar a tarefa atrasada, etc.).
9. **Apenas comece!** Lembre-se de que você pode agir apesar de se sentir desconfortável, mesmo que seja por apenas 15 minutos.

Horários das Disciplinas – S1

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
A TARDE	DESENHO TÉCNICO (ALAN)	METODOLOGIA CIENTÍFICA (TIDY)	AQUICULTURA GERAL (SÉRGIO)	PRODUÇÃO TEXTUAL (MÁRCIA)	CÁLCULO I (RENATO)
B TARDE	DESENHO TÉCNICO (ALAN)	METODOLOGIA CIENTÍFICA (TIDY)	QUÍMICA GERAL (JOSENIR)	PRODUÇÃO TEXTUAL (MÁRCIA)	CÁLCULO I (RENATO)
C TARDE	BIOLOGIA GERAL (GEÓRGIA)	AQUICULTURA GERAL (SÉRGIO)	QUÍMICA GERAL (JOSENIR)	CÁLCULO I (RENATO)	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA (ALEX)
D TARDE	BIOLOGIA GERAL (GEÓRGIA)	AQUICULTURA GERAL (SÉRGIO)	QUÍMICA GERAL (JOSENIR)	CÁLCULO I (RENATO)	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA (ALEX)

Como é lidar com essas atividades?

**Tranquilo.
Muito bom!
Complicado.
Muito difícil.
Não sei!**

FOLHA DE PLANEJAMENTO

Estudante: _____

___ / ___ / ___

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
7	7	7	7	7	
8	8	8	8	8	
9	9	9	9	9	
10	10	10	10	10	
11	11	11	11	11	
12	12	12	12	12	
13	13	13	13	13	
14	14	14	14	14	
15	15	15	15	15	Domingo
16	16	16	16	16	
17	17	17	17	17	
18	18	18	18	18	
19	19	19	19	19	
20	20	20	20	20	
21	21	21	21	21	
22	22	22	22	22	
23	23	23	23	23	
24	24	24	24	24	



Memória

- Memória é a capacidade mental de armazenar informações e experiências. A memória também se refere a capacidade de resgatar aquilo que foi memorizado.
- Tipos de memória: curto prazo, longo prazo, de trabalho.
- A maneira como os conteúdos podem ser lembrados depende da forma como foram armazenados.



Fortalecendo a memorização

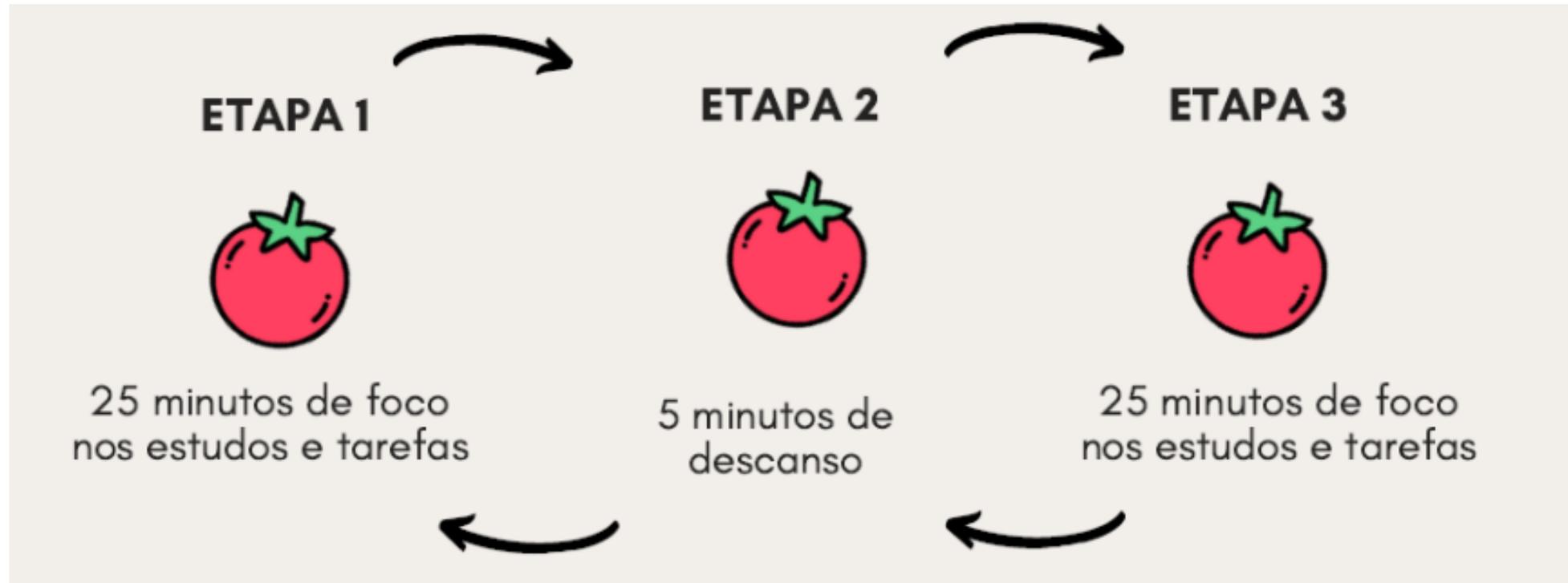
- Estabelecer relações e associações – relacionar o que você deseja aprender com os conhecimentos anteriores (fazer mapas mentais, teia de informações, fluxogramas...);
- Identificar a aplicação – ter claro qual a utilidade daquilo que você procura aprender (aplicação em uma situação profissional, cotidiana, será avaliado no final da disciplina...);
- Execução e utilização – fazer, praticar e executar exigem mais do funcionamento cerebral e com isso mais áreas do cérebro são ativadas e aumenta-se a qualidade da informação memorizada (lista de exercícios, atividades práticas, laboratório, estágios...);
- Fazer revisões periódicas - rever o assunto estudado periodicamente potencializa a fixação das informações (utilizar resumos, mapas mentais construídos, gravações da matéria...).

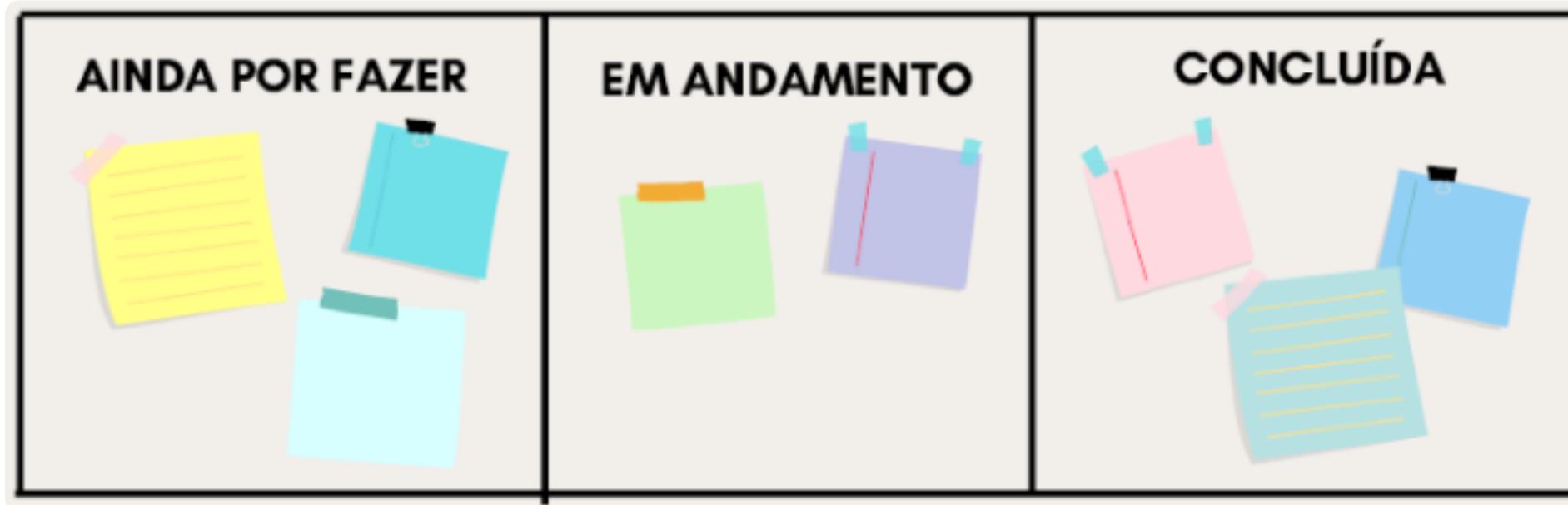
Técnicas de Estudo

TÉCNICA POMODORO

Gerenciamento do tempo com períodos de 25 minutos de estudos intercalados com 5 minutos de descanso.

- Após quatro períodos de 25 min parar por 30 minutos para poder iniciar outro.





Técnicas de Estudo

TÉCNICA KANBAN

Divisão do fluxo de atividades em 03 categorias por meio de papéis coloridos (post-its)

- A serem feitas;
- Atividade em andamento;
- Concluídas.

Método Cornell

CABEÇALHO

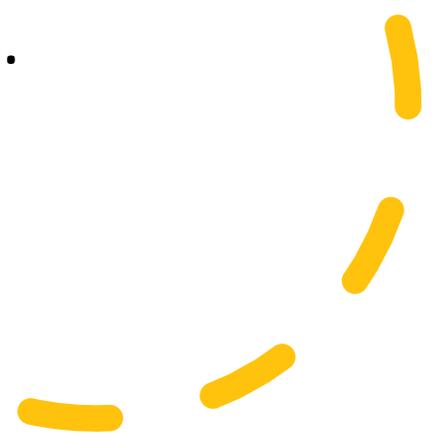
PALAVRAS-CHAVE

ANOTAÇÕES

RESUMO

Técnicas de estudo

MÉTODO CORNELL – ajuda a fazer anotações durante uma aula ou resumir conteúdos estudados.



Efetividade das técnicas de estudo*

Baixa Eficiência

- Grifar Textos;
- Releitura;
- Associação de Imagem com textos;
- Resumo.

Eficiência Moderada

- Elaboração de Perguntas;
- Explicar o conteúdo para si mesmo;
- Estudo intercalado de diferentes conteúdos.

Alta Eficiência

- Prática distribuída de estudos;
- Testes práticos.

Estratégias de estudo

- Estudar antes da aula
- Anotar as explicações dos professores durante as aulas
- Elaborar perguntas e respostas sobre o assunto
- Escrever com suas palavras o que entendeu da tarefa/ texto
- Parar durante o exercício ou leitura para saber se está entendendo
- Recorrer a outras fontes sobre o assunto (vídeos, podcasts, reportagens)
- Tentar explicar para alguém o que você entendeu do conteúdo
- Conversar com colegas que gostam do assunto





ORIENTAÇÕES AOS ESTUDANTES

NORMATIVAS

A LDB, no Inciso V do art.12 afirma que “os estabelecimentos de ensino, [...], terão a incumbência de prover meios para a recuperação dos alunos de menor rendimento”.

No IFCE existe a nota técnica nº 18/2016/PROEN/IFCE, que trata da recuperação da aprendizagem prevista nos Artigos 113 e 114 do Regulamento da Organização Didática – ROD.

ESTRATÉGIAS PARA A RECUPERAÇÃO PARALELA:

- Atendimento individual ao estudante pelo professor;
- Reorganização dos objetivos e metodologias de ensino;
- Grupos de estudo;
- Grupos de trabalho em sala de aula;
- Atividades de pesquisas;
- Testes individuais e coletivos;
- Planos de estudos individualizados;
- Resolução de exercícios sob a supervisão de um docente e/ou monitor da disciplina.



Contatos

alan.vieira@ifce.edu.br

carmen.almeida@ifce.edu.br



Referências

BESSA, V. H. Teorias da Aprendizagem. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2011.

BLANDO, A; MARCILIO, F. C. P.; ZOLTOWSKI, A. P. C; PEDROSO, C. J. *Como estudar na universidade: um guia prático para o Ensino Remoto Emergencial*. Porto Alegre: NAE/UFRGS, 2020.

DUNLOSKY, J.; RAWSON, K. A.; MARSH, E. J.; NATHAN, M. J.; WILLINGHAM, D. T. Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*. Vol 14, Issue 1, pp. 4 – 58, 2013.

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ. Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE. *Saúde mental em tempos de pandemia: orientações psicológicas para estudantes / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE, edição Rebeca Cavalcante, layout e diagramação Ângelo Santos, revisão Caio Montenegro. – Ceará : IFCE, 2020.*

OLIVEIRA, Maria do Socorro de Lima et al. *Conversa com discentes da UFRPE sobre organização dos estudos e práticas de autocuidado*. UFRPE / Recife: EDUFRPE, 2020.