

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.

A photograph of a calendar page with a red cover. The calendar is partially visible, showing dates from 1 to 28. The days of the week are abbreviated at the top: SUN, MON, TUE, WED, THU, FRI, SAT. The numbers 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 are arranged in a grid. The numbers 4, 11, 18, and 25 are in red. The numbers 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, and 23 are in green. The numbers 10, 17, 24, 27, and 28 are in black. A yellow highlight is on the right side of the calendar page.

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;
2. Use uma **agenda** para monitorar compromissos;
3. Defina um **tempo** limite para realizar a tarefa;
4. Busque estratégias para lidar com possíveis **distrações**.
5. Aprenda a dizer **NÃO**;
6. **Divida** a tarefa em períodos curtos de tempo;
7. Imagine-se obtendo as **recompensas** decorrentes da conclusão da tarefa.
8. Identifique as **consequências** desagradáveis de não fazer a tarefa;
9. **Apenas comece!** Lembre-se de que você é capaz de sair de onde está.

Horários das Disciplinas – S1

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
A TARDE	DESENHO TÉCNICO (RAFAEL)	RELAÇÕES HUMANAS (FERNANDA)	DESENHO TÉCNICO (RAFAEL)	INFORMÁTICA (THIAGO)	HIGIENE E SEGURANÇA (IVERTON)
B TARDE	DESENHO TÉCNICO (RAFAEL)	RELAÇÕES HUMANAS (FERNANDA)	DESENHO TÉCNICO (RAFAEL)	INFORMÁTICA (THIAGO)	HIGIENE E SEGURANÇA (IVERTON)
C TARDE	ESTATÍSTICA APLICADA (CÉSAR)	PORTUGUÊS (MÁRCIA)	HIGIENE E SEGURANÇA (IVERTON)	LEGIS. SEG. DO TRABALHO (RAFAEL)	LEGIS. SEG. DO TRABALHO (RAFAEL)
D TARDE	ESTATÍSTICA APLICADA (CÉSAR)	PORTUGUÊS (MÁRCIA)	HIGIENE E SEGURANÇA (IVERTON)	LEGIS. SEG. DO TRABALHO (RAFAEL)	LEGIS. SEG. DO TRABALHO (RAFAEL)

Como é lidar com essas atividades?

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

FOLHA DE PLANEJAMENTO

___/___/___

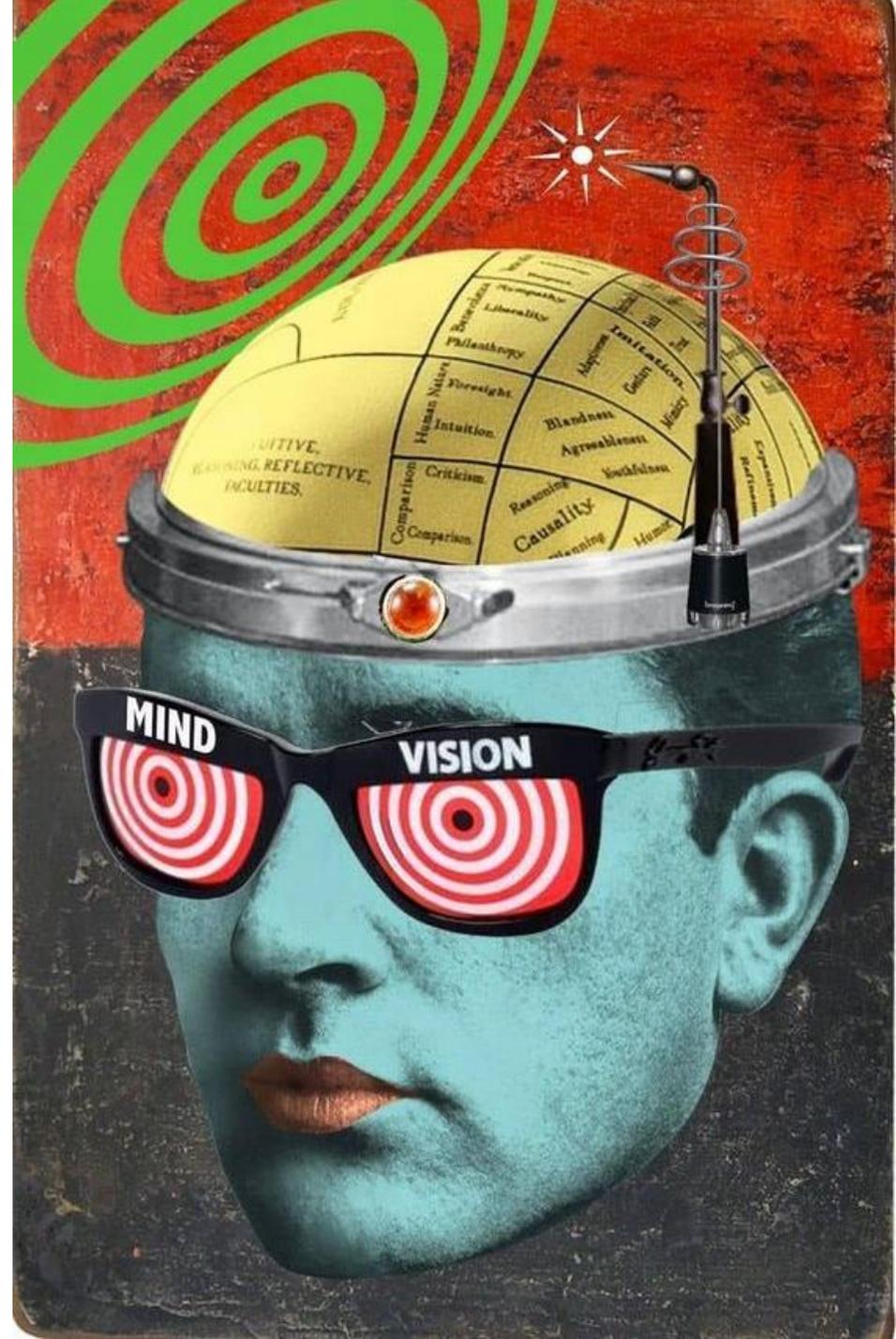
Estudante: _____

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

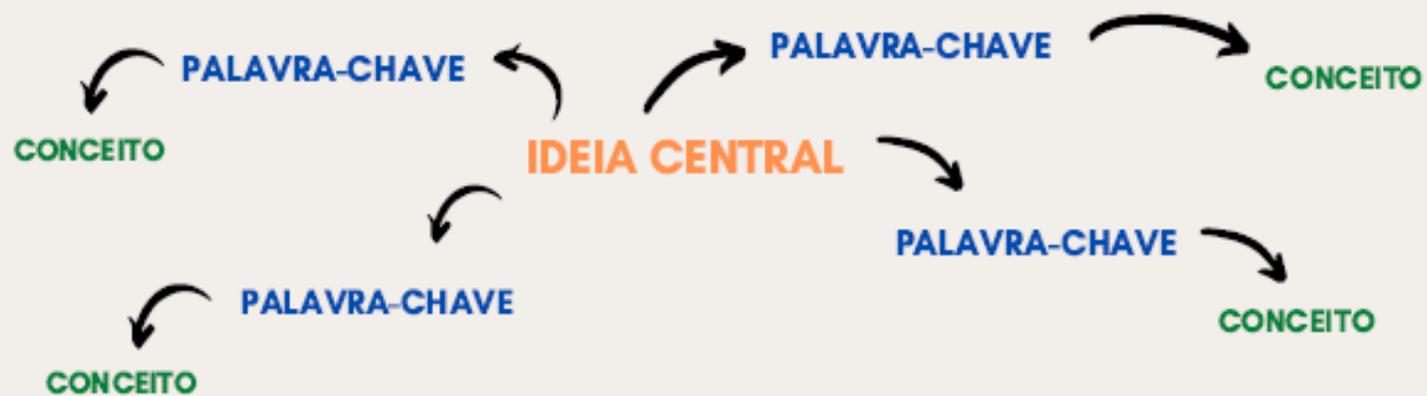
- Estabelecer relações e associações – relacionar o que você deseja aprender com os conhecimentos anteriores (fazer mapas mentais, teia de informações, fluxogramas...);
- Identificar a aplicação – ter claro qual a utilidade daquilo que você procura aprender (aplicação em uma situação profissional, cotidiana, 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...).

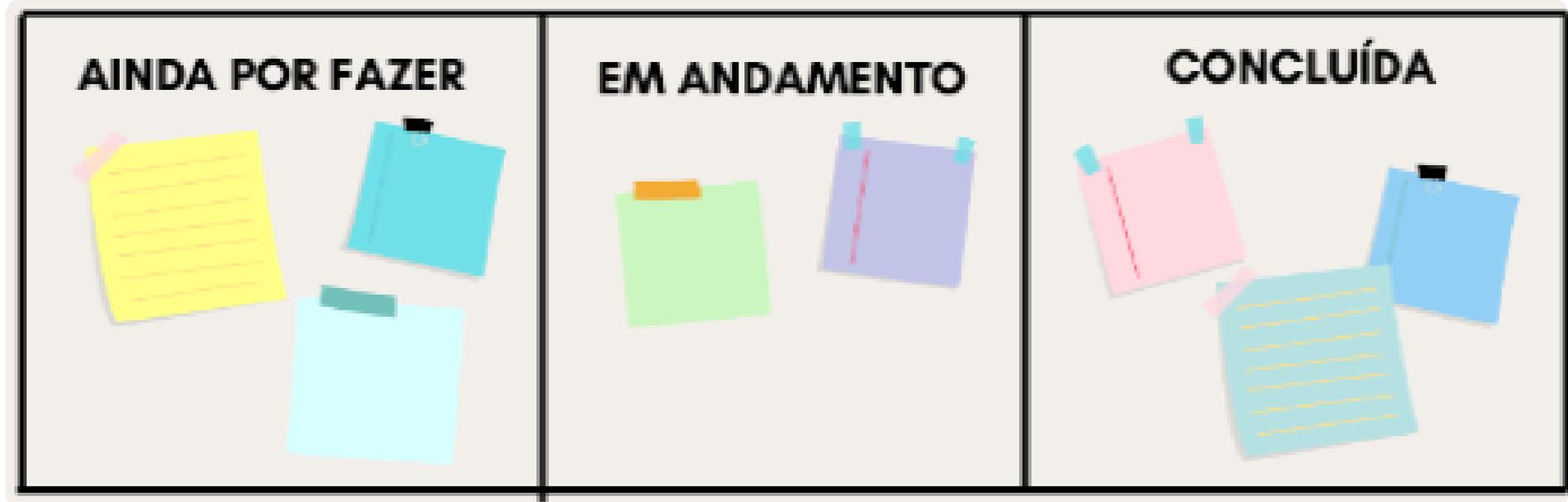
Técnicas de Estudo

MAPAS MENTAIS



Essa técnica você já deve conhecer! Utilize palavras-chave e setas para ligá-las e fazer relações entre o conteúdo. Use diferentes cores e letras para ajudar a memorizar melhor a ideia.





TÉCNICA KANBAN

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

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

Técnicas de Estudo

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.