



INSTITUTO FEDERAL
Ceará
Campus Caucaia

COORDENAÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA

ATIVIDADE PEDAGÓGICA COM A TURMA DO INTEGRADO EM QUÍMICA

1º SEMESTRE

MEDIADORA: Edilene Teles

09/04/2021

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 o “horário nobre”

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

Estabelecer 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

AQUELE CÁLCULO
DE MUITAS NOITES...

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



Lucas.e



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!!

- Vídeos-aulas;
- Seja curioso e investigue sempre um pouco mais sobre o assunto que o professor está explicando;
- Veja notícias, veja temas correlacionados ao conteúdo estudados;
- Coisas simples você pode colocar logo no Google, exemplo: como não guardar na memória do celular todas as imagens recebidas via Whatsapp.

E O WHATSAPP TAMBÉM!

- Você faz parte de um grupo da disciplina? Que tal eleger toda semana um membro para explicar o conteúdo da aula só usando memes? Narrar um assunto importante? Vocês se dividem.
- Usam outras partes do cérebro e ainda criam uma comunidade de aprendizagem.
- Estabeleça horários para isso para não checar o whatsapp sempre. Afinal de contas, ainda precisa cuidar do seu foco.



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.



IMPORTANTE!



Você é responsável pelo seu próprio sucesso.

Se determinar um horário para estudar cumpra como se fosse seu trabalho.

Ao acordar arrume a cama e se arrume para estudar como se fosse para a aula esse ritual ajuda a sair do modo soneca.

Não se atrase para seu horário de estudo e não estude deitado.

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.



NAS AULAS ...

Quando assistir videoaulas faça anotações. Pare o vídeo quantas vezes forem necessárias.

Anote as dúvidas.



Nessa forma de estudar é muito importante adotar uma postura ativa.



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

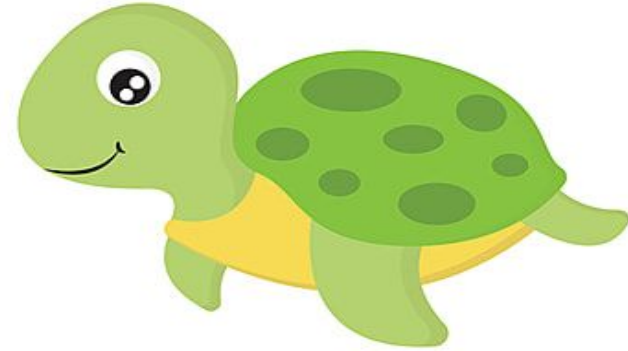
Palavras-chave,
perguntas que
correspondam
as anotações
que irão
funcionar como
chaves para
recuperação e
estudo

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,CinthyaSueli M.S.DeCarvalho,EdmaraTeixeiraOliveira,LuisCarlosMeloGomes;diagramaçãoeeditoração:Edmara TeixeiraOliveira.—Ubajara:InstitutoFederaldoCeará/*Campus*Ubajara,2020.