



Como aprender a estudar?

@alauraferre

Introdução



IMPORTÂNCIA DA
ORGANIZAÇÃO



MÉTODOS DE ESTUDOS



COMO ESCOLHER O SEU
MÉTODO DE ESTUDOS



ALCANÇANDO A
PRODUTIVIDADE

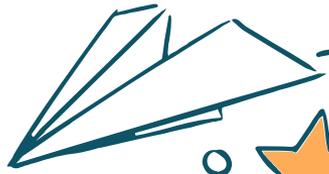


IMPORTÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO

A

B

C



* Organização



Passos

1. DEFINIR OBJETIVOS E METAS
2. PLANEJAR ATIVIDADES DE ACORDO COM SUA ROTINA E SUA PERSONALIDADE
3. POSSUIR CONSTÂNCIA NO ATO DE SE ORGANIZAR
4. MONITORAR-SE

Reeducando-se



- PERSONALIDADE E CONSTÂNCIA EM CONFLITO
- DIFICULDADES INDIVIDUAIS
- DESMOTIVAÇÃO



- ACEITAÇÃO
- MUDANÇAS DIÁRIAS
- TREINAMENTO
- MÉTODOS
- RESULTADOS
- BUSCA POR EVOLUÇÃO

A organização nos estudos



MÉTODO DE
ESTUDO EM
PRÁTICA



CONTEÚDOS DEFINIDOS
PARA A ROTINA



ALCANCE DE
RESULTADOS

Rotina organiza relacionada às metas

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

ENEM: manhã/noite(semana) + domingos

| | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|-------|
| Matérias | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| Simulados | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |

IF: tarde (semana) + sábados

| | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|
| Cadeiras | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| Atividades | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |

Como conciliar rotina e estudos?



Se conheça mais

Sabendo seus gostos e afinidades, melhor entenderá seu método de aprendizado e saberá como ter uma rotina produtiva.



Observe seu desempenho

Pratique provas, simulados, testes que indiquem que você está conseguindo resultados.



Encontre o seu método

Esse que se encaixe com sua rotina e sua personalidade;



Mantenha a constância

Hora de ralar, você já encontrou tudo para te ajudar, precisa de força em todo esse processo agora.

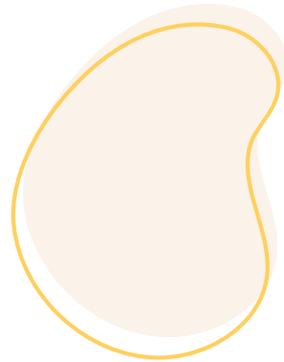




A



B



C



MÉTODOS DE ESTUDOS

Apresentação

01

**Resumos, Fichas,
Mapas Mentais**

02

Estudo Intercalado
Específico

03

Sistema Leitner
Repetitivo
Revisões periódicas

04

Pomodoro
Cronometrado
Foco absoluto

05

EPL2R
Específico
Rígido

Estudo Intercalado

DISTRIBUIÇÃO DE CONTEÚDOS AO LONGO DO DIA

BENEFÍCIOS: EVITA O CANSAÇO, A PROCASTINAÇÃO
É A FALTA DE FOCO.

MALEFÍCIOS: NECESSITA DE MUITA DISCIPLINA E ORGANIZAÇÃO.

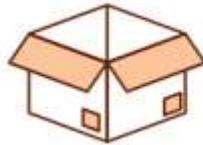
Sistema Leitner

MÉTODO DE REPETIÇÃO PERIÓDICO

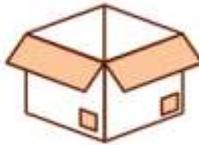
BENEFÍCIOS: ESTIMULA A MEMÓRIA E EVITA A IMPRODUTIVIDADE NOS ESTUDOS DE FORMA RÁPIDA.

MALEFÍCIOS: PRECISA DE DISCIPLINA CONSTANTE.

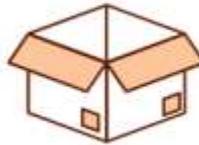
Sistema Leitner



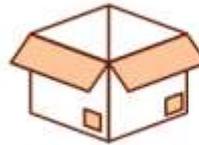
1 dia



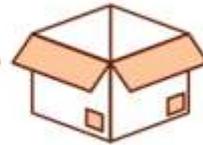
3 dias



5 dias

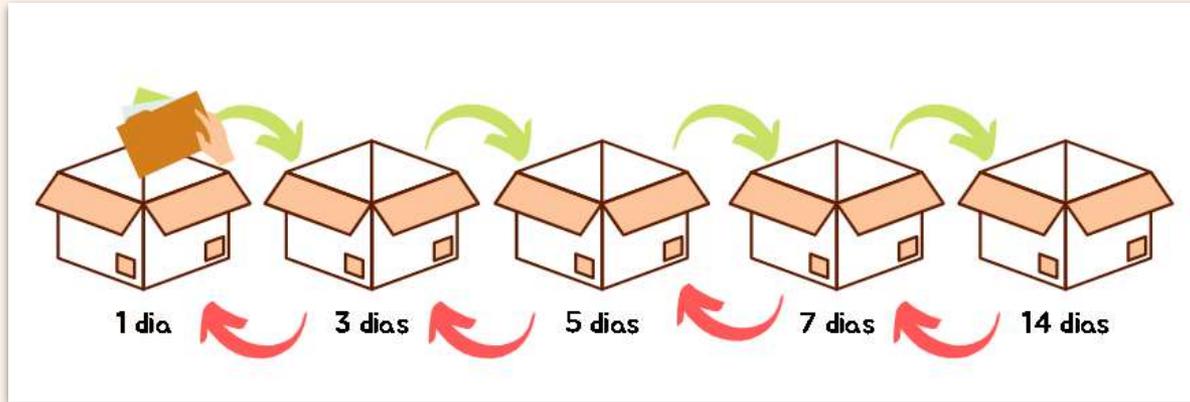


7 dias

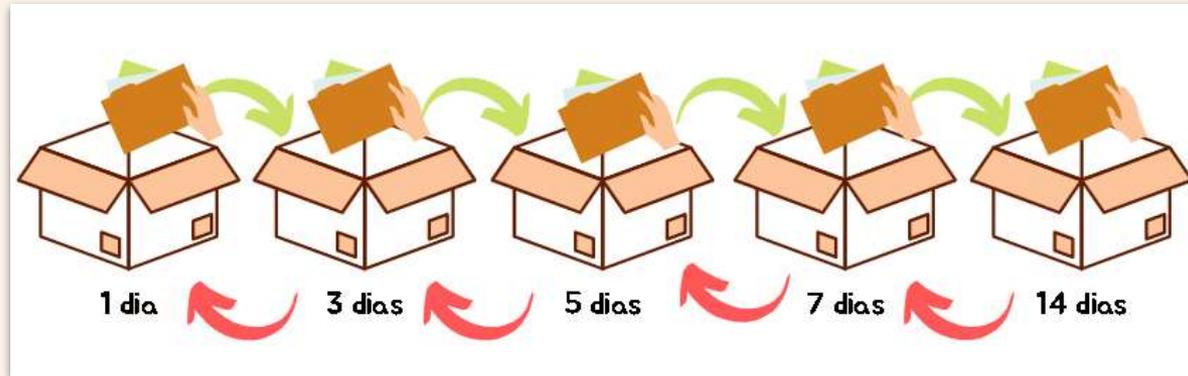


14 dias

Sistema Leitner



Sistema Leitner



Pomodoro



MÉT

BENEFÍC

MALEFÍCIOS



5 minutinhos



5 minutinhos



5 minutinhos



5 minutinhos



DEZ

ERDA DE

JNTADE.

EPL2R

ESPECÍFICO E EXIGENTE

BENEFÍCIOS: COM A PRÁTICA, ESTIMULA A DISCIPLINA E ORGANIZAÇÃO PERIÓDICA.

MALEFÍCIOS: RÍGIDO.

EPL2R

E: EXPLORAR O CONTEÚDO/INVESTIGÁ-LO

P: PERGUNTAR/LEVANTAR DÚVIDAS

L: LER DE MANEIRA APROFUNDADA, ANALISAR, RESUMIR

EPL2R

R: REMEMORAR, TRANSMITIR SEU
APRENDIZADO DE FORMA ORAL OU ESCRITA,
FAZER QUESTÕES E RESPONDÊ-LAS,
PODENDO RECORRER AOS
RESUMOS, FICHAS OU MAPAS MENTAIS

EPL2R

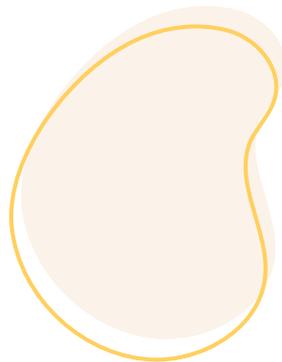
R: REPASSAR, FAZER UMA ANÁLISE
MAIS COMPLETA, REVER
ANOTAÇÕES, RESUMOS,
MAPAS MENTAIS, LEVANTAR TÓPICOS
PARA UMA DISCUSSÃO, REVISAR



A



B



C



COMO ESCOLHER O SEU MÉTODOS DE ESTUDOS

Avaliação ON

| | Jamais (A) | Tentarei (B) | Às vezes (C) | Ótimo (D) |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|-----------|
| Seguir regras e horários definidos | | | ✓ | |
| Estudar conforme o tipo de matéria | ✓ | | | |
| Estudar pela repetição | | ✓ | | |
| Estudar em turno específico | | | ✓ | |
| Fazer minhas anotações | | | | ✓ |

Avaliação ON

| | Jamais (A) | Tentarei (B) | Às vezes (C) | Ótimo (D) |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|-----------|
| Organizar metódicamente a rotina | | | ✓ | |
| Estudar por meio de testes | | | | ✓ |
| Estudar conforme gravações | | ✓ | | |
| Ensinar para aprender o conteúdo | | | | ✓ |
| Fazer questionários sobre o assunto | ✓ | | | |

Gabarito (Recomendação)

+5 opções A.

Método Individual

Investir no seu próprio método.

2 opções de cada item

Método Misto

Misture os métodos e encontre a combinação mais certa pra você!



+4/5 opções B/C.

Pomodoro

Ideal para quem está confuso e deseja conquistar disciplina com esforço ou já possui alguma facilidade.

+5/6 opções C/D

Sistema Leitner ou EPL2R

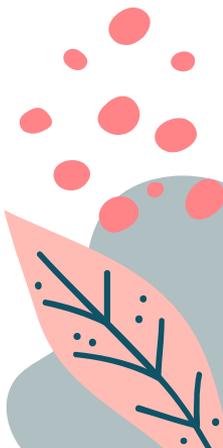
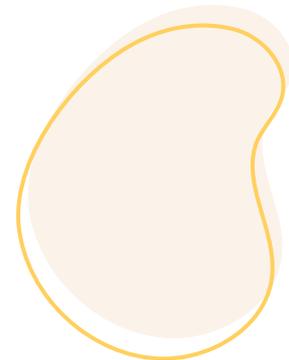
Você pode se dar bem com esses métodos mais rígidos e disciplinados!



A



B



ALCANÇANDO A PRODUTIVIDADE

A procura da Produtividade



Definição de
objetivos



Organizar
rotina de
acordo com sua
personalidade



Escolher seu
método de
estudos



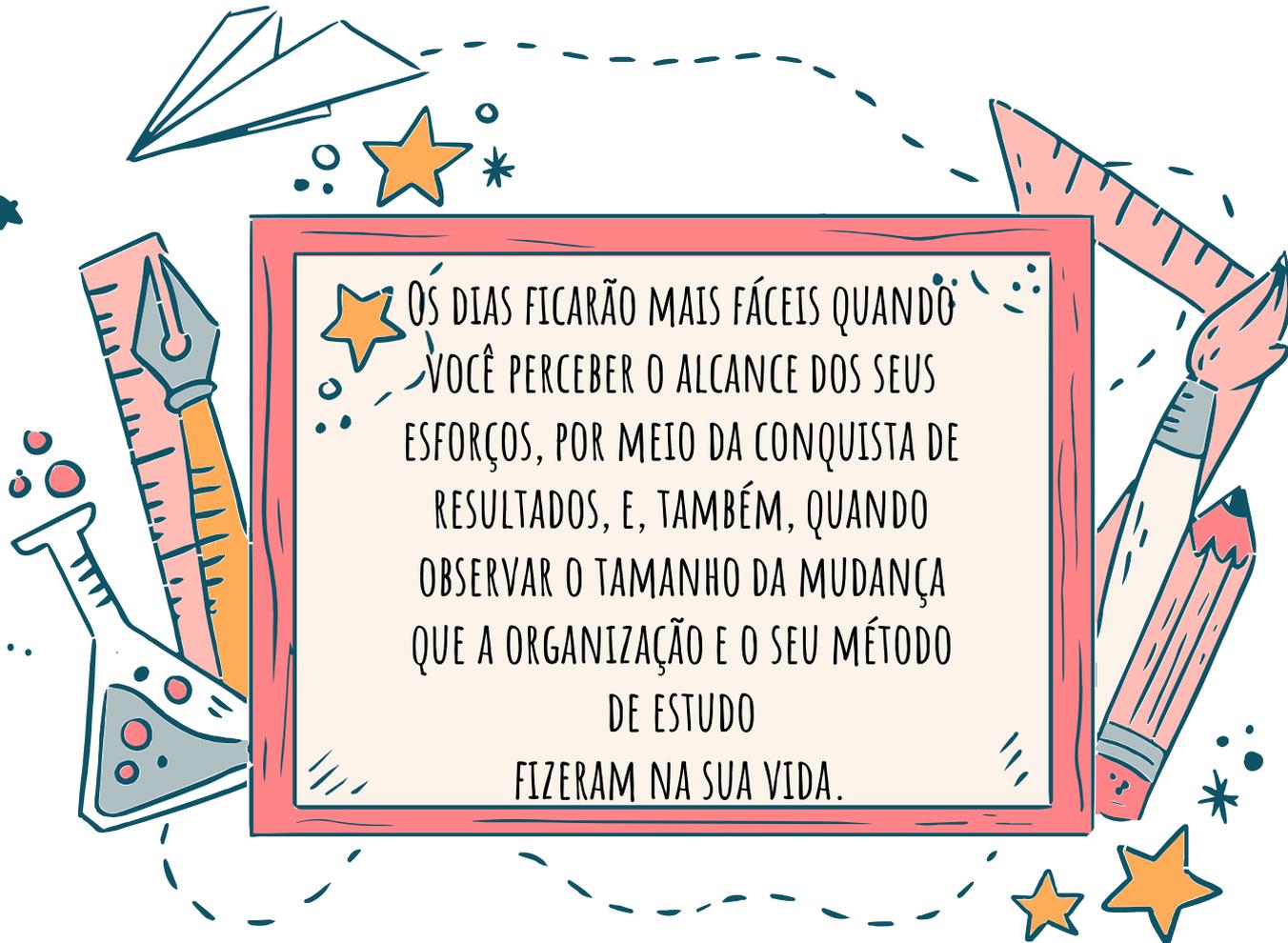
Constância



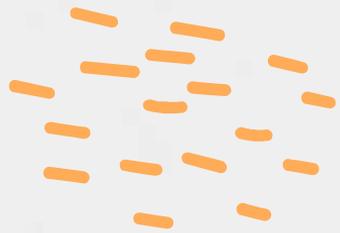


ENTENDIMENTO DO PROCESSO:

- DOLOROSO
- DEMORADO
- DISCIPLINADO



OS DIAS FICARÃO MAIS FÁCEIS QUANDO
VOCÊ PERCEBER O ALCANCE DOS SEUS
ESFORÇOS, POR MEIO DA CONQUISTA DE
RESULTADOS, E, TAMBÉM, QUANDO
OBSERVAR O TAMANHO DA MUDANÇA
QUE A ORGANIZAÇÃO E O SEU MÉTODO
DE ESTUDO
FIZERAM NA SUA VIDA.



Dúvidas?



The background features several abstract shapes: a light orange shape in the top left, a large light orange shape on the left, a yellow shape in the center, and a large light blue shape on the right. There are also decorative patterns of red dots in the top right, orange dashes in the bottom left, and grey dots in the bottom right.

Obrigada!

Para mais informações: @alauraferre