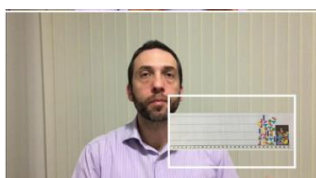




PRG 006 - DO ESTRESSE À BOA SAÚDE MENTAL NA UNIVERSIDADE



INTRODUÇÃO

Seja bem-vindo ao *WorkBook* do Estudar para Aprender.

Se você está aqui provavelmente já percebeu que para estudar, é preciso algumas orientações, que normalmente não se encontra por aí e não basta deixar para a última hora. E provavelmente já deve ter vivido momentos bem ruins ao estudar sem orientações.

Provavelmente já deve ter pensado: **“Deve ter um jeito melhor de fazer isso!”**

Sim, e este é o objetivo deste módulo. E este *workbook* serve para ajudar você nesta missão.

Recomenda-se a seguinte ordem, mas fique à vontade caso queira modificar.

- ① Inicialmente, assista ao vídeo completo, e anote pontos de interesse.
- ② Em seguida, leia este workbook, preenchendo-o e retornando ao vídeo quando informado.
- ③ Por fim, assista ao vídeo mais uma vez, consultando este *workbook*.
- ④ Envie suas respostas e dúvidas conforme forem aparecendo.

E para melhorar sua experiência, aqui vai alguns ícones de ajuda a navegação neste *workbook*:



NOTAS E RESUMOS

Resumos dos trechos mais importantes da vídeo-aula, e também novos exemplos.



FAÇA VOCE MESMO

Trecho dedicado ao reforço do conteúdo trabalhado. *In sight's* serão estimulados aqui.



PERGUNTAS E RESPOSTAS

Respostas para perguntas previstas.



LINK'S PARA MATERIAIS EXTRAS

Você será direcionado para matérias adicionais, ou até novos vídeos na internet.



VOLTE AO VÍDEO EM X'Y"

Trecho da vídeo-aula onde constará o assunto tratado.



NOVIDADE

Itens não falados na videoaula!

CONTEÚDO

Resumo,

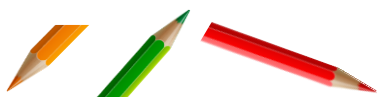
Mais exemplos

Exercícios para estimular uma reflexão rápida

Como iniciar e como fazer na prática – O Método: timetable para organizar os estudos

Resumo dos principais métodos (mapas mentais, flashcards, resumos, etc)

Referências para se aprofundar nos temas



① Inicialmente, assista ao vídeo completo, e anote pontos de seu interesse.

② Em seguida, leia preenchendo este *workbook*, e retornando ao vídeo quando informado.



RESUMO

Você é capaz de resumir em 2 sentenças, para o autor, qual é a melhor forma de estudar?



A forma recomendada de estudo é _____ e _____.

Você enxerga de maneira diferente? Gostaria de compartilhar sua visão?



Envie mfegyveres@yahoo.com, copie e cole no assunto do email: [APRENDENDO ESTUDAR] - R1



Porque estudar para aprender?

Quando falamos de aprender, é essencial a compreensão de que o cérebro se modifica na aprendizagem. É a neuroplasticidade. Novas conexões (sinapses) são criadas, antigas conexões se fortalecem e são acessadas mais rapidamente. A mesma quantidade de neurônios, com mais e melhores comunicações em rede. Isto significa, literalmente, que estamos ficando mais inteligentes, mais capazes, e de maneira geral, não somente no assunto específico de estudo.

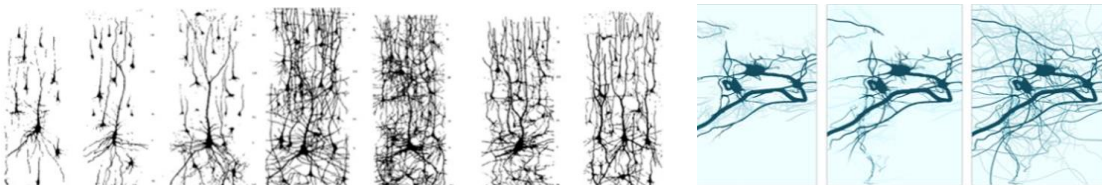
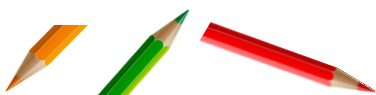


Fig.1 – Novas sinapses: Ao estudarmos, aumentam em números astronômicos. Vendo televisão ou vídeos, passivo, não! Lendo, sim!

Isso significa que é fundamental compreender a aprendizagem mais amplamente. Muito além do que simplesmente conteúdos, que podemos usar ou não (e a grande maioria acredita que não usaremos, ou se for preciso usar na vida adulta, podemos estudar e aprender na hora).

Mas enquanto aprendemos os diversos assuntos estamos “turbinando” nosso cérebro. Mais do que o conteúdo, estamos preparando outras diversas estruturas cerebrais, que serão



importantíssimas para outras funções, muito além da memória daquele assunto específico. Enquanto estudamos “turbinamos” também ferramentas emocionais, sociais e cognitivas.

Você já ouviu falar em funções executivas, como planejamento, flexibilidade mental, controle inibitório, memória operacional, etc? Pois é, elas também são aperfeiçoadas quando estudamos (<http://www.encyclopedia-crianca.com/funcoes-executivas/sintese>).

Se você reparar, ao aprender novos conteúdos, além do conteúdo em si, você está fortalecendo as funções executivas. E fortalecendo novas estruturas cerebrais, que podem (e serão) usadas em outros assuntos, em outros contextos.

Portanto, muito mais do que aprender logaritmos e equações exponenciais, ou taxonomia, ou gêneros literários, ou matrizes, ou qualquer outro assunto que você não entenda bem para que serve no seu futuro, nunca se esqueça: ele serve para vários aprendizados, além do conteúdo em si, serve para estratégias de raciocínio, treino de funções executivas e até habilidades sócio-emocionais, etc. Isto significa a instrumentalização cognitiva comentada no vídeo. VIDEO X'Y"

Mas isso dependendo bastante do modo como você encara este aprendizado. Pois se você não se importar com a aprendizagem, vai fazer falta lá na frente. E isso resulta que seremos pessoas menos instrumentalizadas.



Portanto, a razão do foco na aprendizagem, é para facilitar a sua vida em momentos posteriores, sejam com conteúdos novos, sejam com habilidades e com ferramentas e estratégias cognitivas, sociais e emocionais.

E com isso fica claro que quando estudamos para uma prova, e após a prova esquecemos a maior parte do conteúdo, não tivemos o foco na aprendizagem. O foco foi em passar na prova. A aprendizagem daquele conteúdo vai deixar um *gap* no nosso aprendizado.

E nos anos futuros, quando tivermos que utilizar estes aprendizados (sejam conteúdos, ou habilidades, ou fortalecimento de funções executivas, etc.), teremos que VOLTAR ATRÁS, estudar novamente, desta vez para aprender ao invés de passar, ou seja: PERDA DE EFICIÊNCIA.



Estudar para a prova, porque tem prova, é ter foco somente no curto prazo, visando apenas nota, não garante um bom aprendizado e gera frustração, cansaço e retrabalho.

Estudar para aprender, para entender é ter foco no longo prazo, e dessa maneira, torna-se mais suave, menos cansativo e trabalhoso, é mais prazeroso e portanto mais eficiente.

1) Por isso que uma das 2 sentenças que resume o que é estudar, é FOCO NA APRENDIZAGEM.

Mas todo o escrito acima ainda é um micro resumo, bem simplificado, do que se passa durante a aprendizagem. Como falado em 07'05", há muitas teorias, e todas são faces de uma mesma complexidade cerebral. Mas fica a dica que vale muito a pena conhecer mais para melhorar seu foco na aprendizagem e até melhorar as técnicas de estudo.

Algumas destas teorias valem muito a pena serem aprofundadas:

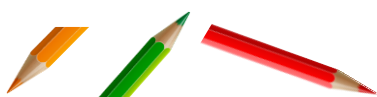
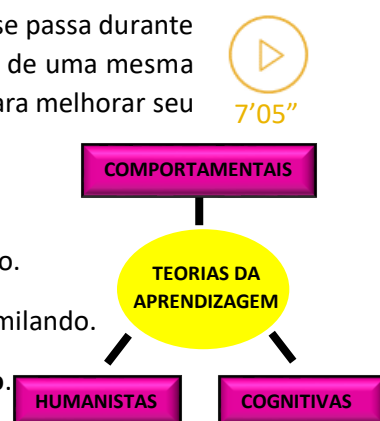
Aprendizagem comportamental (Operante), aprende-se **praticando**, por reforço.

Aprendizagens cognitivistas (mais próxima da Neurociência), **praticando** e assimilando.

Aprendizagens humanistas (desenvolvimento do ser), refletindo e... **praticando**.

PUXA VIDA!!!

Fig.2 – Escolas filosóficas das Teorias de Aprendizagem. Variações do mesmo tema



E porque é necessário estudar um pouco todo dia? Tão longe da prova, E o esquecimento?

Então, se atentarmos bem ao exposto acima, com o foco na aprendizagem, vamos logo perceber porque é necessário o hábito. Mas antes, vamos explicitar as 2 maiores argumentações contrárias ao hábito “um pouco todo dia”: 1) desorganização e 2) esquecimento.

Argumentos CONTRA o hábito de estudar um pouco todos os dias:

No dia-a-dia, nós alunos usamos muitas desculpas, mas de fato, temos uma única grande dificuldade, que é o maior problema contrário ao hábito de estudo, e se chama recompensa de curto prazo. Tudo isso para não ter que mudar de comportamento.



O ser humano não nasce sabendo as vantagens da recompensa no longo prazo, por isso somos naturalmente procrastinadores (deixar tudo para a última hora). Isto é aprendido pois tem vantagens adaptativas. Quando as situações ocorrem sem previsibilidade, é praticamente impossível manter rotinas e criar hábitos.

É bem verdade que num sistema desorganizado, no caos, o planejamento e a organização não fazem sentido mesmo, pois toda hora precisarão ser alterados. Portanto, deixa-se para “resolver” a questão quando se chegar à hora.

E por outro lado, estudar habitualmente, mas muito antes da prova, não haverá esquecimento?

Sim, nós esquecemos. Parcialmente. E até bem rápido, por sinal... você já ouviu falar da curva de esquecimento de Ebbinghaus? (Y: % de Retenção na memória X: Tempo). Realmente ao longo do tempo perdemos bastante conteúdo. Aliás, se você analisar bem esta curva, devemos “estudar” imediatamente antes da prova, pois após 20 min já não recordamos nem 50% do conteúdo (*) ... (talvez por uma interpretação rápida deste funcionamento que, erroneamente a maioria dos estudantes desenvolve o estudo de véspera) (01'10")



1'10"

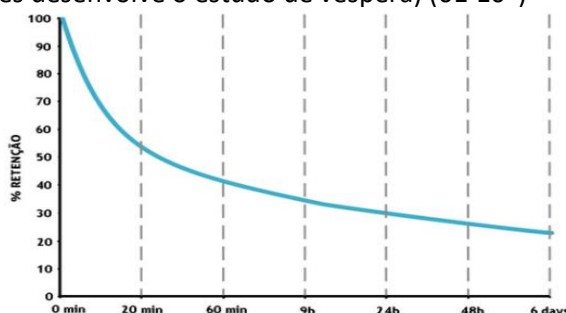
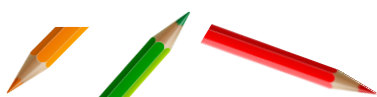


Fig.3 – Curva de Ebbinghaus

Possivelmente existem outros argumentos, mas ou eles são variações dos temas acima, ou devem estar tirando muitas horas do seu merecido lazer e descanso. Por favor, me diga o que você acha de vantajoso em estudar de véspera? Na sua visão, como isso pode ser melhor?

Envie para mfegyveres@yahoo.com, cole no assunto do email: [APRENDENDO ESTUDAR] – R2



A favor do hábito de estudar um pouco todos os dias:



A resposta ao esquecimento está em continuarmos entendendo o funcionamento da “memória” em ações seguintes ao “esquecimento”. Se inicialmente esquecemos com rapidez, nós também recuperamos o assunto (lembramos) mais rápido. E esquecemos novamente, porém um pouco mais lentamente, e recuperamos mais rapidamente e esquecemos mais lentamente ainda ... ou seja, seguindo adiante, estudando, esquecendo e revisando, a retenção será muito superior.

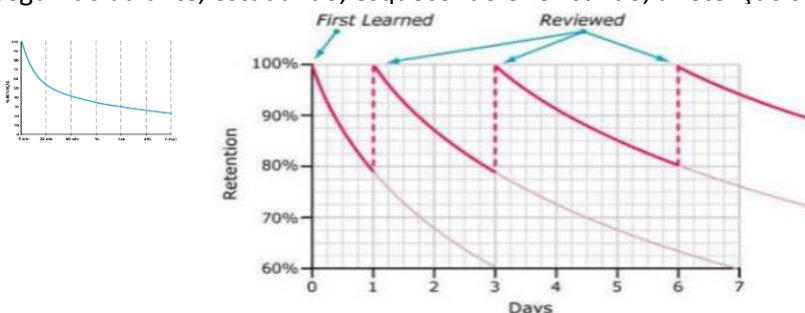


Fig.4 - Novas ocorrências do efeito de Ebbinghaus nos casos de revisões sucessivas

1ª conclusão a favor do hábito: a primeira revisão deve ser feita em casa no mesmo dia ao tema estudado em sala. Dizia o saudoso prof. Pier: **aula dada, aula estudada, hoje!!** (<https://www.youtube.com/watch?v=Uc4foy84MGc>)

Evidentemente que os valores das curvas acima são médios e que há muitas ressalvas, mas de maneira geral a memória tem este funcionamento. As exceções variam bastante, intraindivíduo, e interindivíduos, por assunto, em percentuais e nos tempos. Por exemplo, eu aprendi em uma única leitura um palavrão em um livro de Ruth Rocha, “beriquitotexefra” - e nunca mais esqueci e não precisei revisar...) porque será?



2ª conclusão a favor do hábito: É como se, para haver o aprendizado de um item (simplificando em geral como novas sinapses), existe um fator multiplicador proporcional à emoção no momento da aprendizagem. Maior a emoção, maior a “cola” nestas conexões. Portanto ao estudarmos com desprezo, o estudo exigirá muitas destas curvas de esquecimento e vão exigir mais recordações. Mas se conseguirmos maior emoção, melhor aprendizagem. Isto é motivação. (Atenção: estudo funciona se for ativo, não passivo – não adianta lição de casa mecanicamente)



Nós não conseguimos manter hábitos que desprezamos. Temos que entender a importância – do hábito e do foco na aprendizagem – e assim conseguiremos manter o hábito de forma até fácil e motivados. **O importante é que hábitos são comportamentos treináveis.** Mas se resistirmos, será doloroso. Ao final deste workbook você encontrará este valioso treinamento.



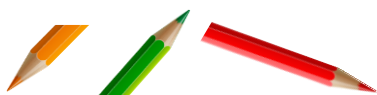
3º argumento pelo hábito: O hábito tem uma finalidade de economia de energia. Tudo que fazemos de forma habitual, rotineira, temos a capacidade de realiza-las de forma “automática”, ou como dizem “no piloto automático”.



Você se lembra como foi para aprender a escrever? Fazíamos bem devagar, pensando para não errar, refazendo muitas vezes... demorado, não? E hoje, fazemos sem pensar, no automático, não? Não foi igual aprender a andar de bicicleta? E as primeiras contas de troco na padaria?

9'20"

Inicialmente fazemos o que está fora de hábito de forma demorada, mas com o processo no automático, não perdemos mais tanto tempo!! Agora, se você não está acostumado a fazer as coisas citadas acima, certamente estas atividades serão bem mais demoradas, não?



Então, essa importante economia de energia e de tempo, é a gestão que deixa o estudo mais eficiente. Significa que quando temos que preparar o estudo, já perdemos boa parte da energia. Engajar-se num estudo requer um preparo material, ambiental, mental e físico. É a preparação subjacente. Mas se estudamos rotineiramente, este preparo físico, mental, material e ambiental passa a ser automático e vai despendendo cada vez menos energia, canalizando a energia ao estudo em si. E essa energia é muito importante para as novas conexões.

4º argumento pelo hábito: Ninguém consegue aprender muito em pouco tempo. O gasto de energia com novas sinapses é muito alto, além do tempo de descanso necessário etc. Enfim, a comparação do exercício muscular, mais uma vez é válida. Não adianta ficar 30 dias sem fazer exercício físico e depois tentar compensar correndo por 3 ou 4 horas.

5º argumento pelo hábito: Agora vem um dos itens mais relevante: uma vez que mantivermos os estudos em dia, ou seja se ao chegar da aula já fazemos uma primeira revisão, um primeiro estudo, além de aproveitarmos muito melhor a aula dada em sala, no dia seguinte, na próxima aula desta disciplina, teremos mais conteúdo e aproveitaremos muito melhor a própria aula, e etc. E assim por diante, num ciclo de estudos e aproveitamentos das aulas muito superiores ao que estamos acostumados. E assim o resumo é que estaremos aproveitando muito mais e em menos tempo de dedicação, ou seja, muito mais eficiente.



2) Por isso a outra sentença que resume o que é estudar é ter HÁBITO DE ESTUDO.

ESTUDAR PARA APRENDER = HÁBITO DE ESTUDO + FOCO NA APRENDIZAGEM!

Imagino que este conteúdo seja sentido por você como bastante denso, afinal mesmo com algumas brincadeiras, para se resumir ao extremo infinitos estudos sobre aprendizagem e também sobre psicologia comportamental (e não se esgotou o assunto), foi necessária muita simplificação, na tentativa de manter o didatismo e tentando não errar.

Com uma licença metafórica poética, *gamificada*, a analogia do TETRIS tem vantagens:

- 1) De forma concreta, mostra-se que o trabalho distribuído ao longo do período permite aprendizagem com menos *gap's*, mais completa e com menos correria e estresse de vésperas de prova. Muito melhor 1,5h por 20 dias ao invés de 3 dias de 10h cada.
- 2) Ao estudar, há uma certa quantidade de matéria a ser aprendida, o que é representada pela quantidade de peças. Se estamos em dia, aproveitamos muito melhor as aulas.
- 3) Mostra a sequência temporal, pois as peças não vêm todas ao mesmo tempo, igualmente com o conteúdo a ser estudado. Esta quantidade de matéria é distribuída ao longo de 1 ou 2 meses ou até semestralmente. Mostra quanto tempo ficamos com pouco foco nos estudos. Etc.

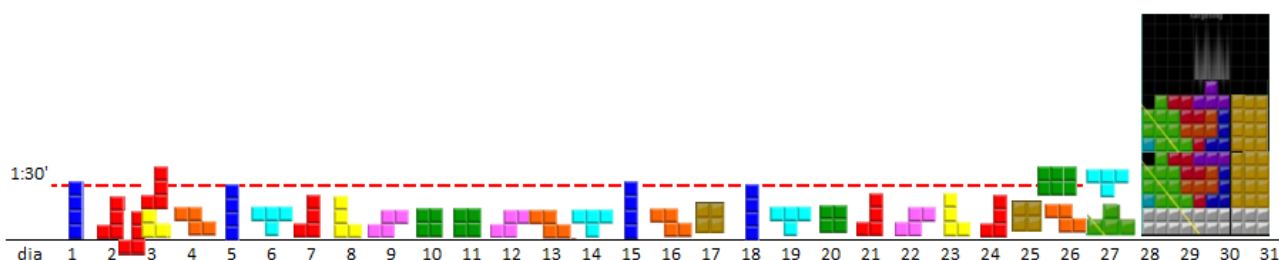
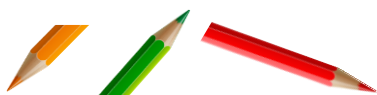


Fig.5 – Modelo exemplificando o estudo distribuído

Importante reparar neste exemplo, até menos de 1h30' por dia deu-se conta “deste conteúdo”



Neste segundo exemplo, mesmo distribuindo-se as mesmas quantidades de peças em 4 dias de 6 horas, ainda há muitas ineficiências, pois não se aproveita bem as aulas no meio do mês, não se acompanha tão bem o raciocínio do professor. Não há foco na aprendizagem pois ficam muitos gaps, o que implica em problemas no futuro.

Enfim, muitas outras analogias sobre estudo podem ser feitas e assim conclusões sobre a forma mais eficiente de estudo.

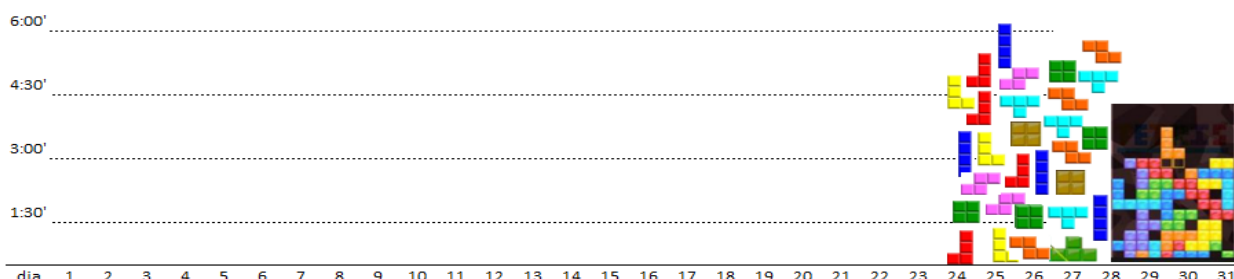


Fig.6 – Modelo exemplificando o estudo concentrado, ainda que antecipado em 4 dias

Você percebeu em si, uma vontade de fazer diferente em seus estudos?

Se não, o que você acha que não ficou claro e poderia fazer mais sentido?

E se sim, como você faria para convencer um amigo seu, que não teve acesso a este material?

Envie para mfegyveres@yahoo.com, cole no assunto do email: [APRENDENDO ESTUDAR] – R3

PARTE II

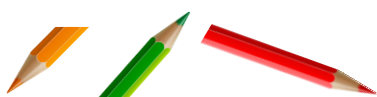
O Método: timetable para organizar os estudos – Inicie aqui:

Se você chegou até aqui é porque as explicações acima fizeram sentido. Com a metodologia que será detalhada abaixo, o objetivo é movimentar na prática todos os pontos citados acima.

É importante saber os pontos acima (PARTE I e PARTE II) pois caso você entre em alguma dúvida, ou algum pequeno conflito nas etapas intermediárias, sabendo a teoria acima você será capaz de decidir sozinho para que o resultado final seja atingido.

PLANEJAR: A parte II será no imperativo, pois a meta aqui é aprender fazendo. Planejar é importantíssimo, devendo ser gastos $\pm 5\%$ do seu tempo. O plano é um norte, mas desvios e imprevistos vão ocorrer, portanto deixe folgas nos seus horários, e arredonde para cima os tempos calculados. Por fim, a regra fundamental de hierarquia de planejamento de tempos:

- i) respeite horário de sono (8h de sono é sagrado, inclusive para aprendizagem e bom humor).
- ii) respeite horários de deslocamento e de refeições. Elas podem até serem curtas, mas não computa-las, deixará seu plano furado e vai ser muito difícil segui-lo ou retornar a ele.



iii) compute os tempos em aulas e cursos. Se você trabalha, também (excepcionalmente pode dormir 6h, mas durma mais nos períodos de folga). Você é um herói, mas seu estudo vai ser prejudicado.

iv) compute horários de estudo

v) Por fim, as atividades extras e o que sobrar, lazer, lazer e lazer! Você precisa!

Conflitos: infelizmente não há como prever e dar sugestões para todos, mas pode escrever para mfegyveres@yahoo.com copiando no assunto [APRENDENDO ESTUDAR] – TimeTable.

Outros conflitos importantes: muitas atividades extras (3h de inglês por tarde, 2h de natação, 4h de futebol etc.). Como profissional do desenvolvimento, adoro estas atividades e recomendo, principalmente as que amamos, pois serve de prêmio ao nosso esforço diário, além do desenvolvimento em si. Mas 4h de futebol, 3h de natação, etc. servem para atletas profissionais. 3h de inglês + computação + francês e etc. **Não dá pra abraçar o mundo, seja mais realista, você é um só!** Se você “achar” que vai dar, te garanto uma coisa: o plano vai furar e você não vai estudar para aprender. Não tem com apressar o aprendizado!



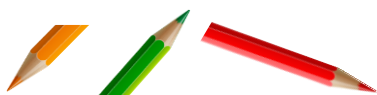
E como computar os horários de estudo?

Você vai organizar os seus dias de estudo incluindo com suas outras responsabilidades, de modo a separar no mínimo 27min de atenção por dia por disciplina que você precisa estudar. E lembrando que cada aula que você possui disciplina naquele dia, após a aula você precisa fazer estudo daquele conteúdo. Por exemplo, se em um dia do ensino médio você tem Português, Matemática, História e Biologia, deverão ser computados no mínimo 27’ adicionando $\pm 10'$ de extras por disciplina. Assim 4 disciplinas, então serão no mínimo 1h48’ a 2h28’ (em planejamento, arredondar é importante, neste caso sempre de forma segura, será de 2h a 3h).

Caso você esteja na faculdade e faça num dia 2 matérias de 4 créditos cada, ou 3 matérias de 3 créditos, igualmente você deverá estudar, em casa ou na biblioteca, 50min por disciplina. E para o dia seguinte, seria importante estudar o assunto previamente no mínimo mais 30min por disciplina. O RESULTADO DEVERÁ SER ALGO MAIS OU MENOS ASSIM:

PLANEJAMENTO SEMANAL							
	DOM / _	2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	SAB / _
06:00	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO
07:00	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO	PORT	SONO
08:00	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO	MAT	LIVRE
09:00	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO	Ed.FIS	OU
10:00	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO	ARTES	EVENTUAL
11:00	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO	HIST	REVISÃO
12:00	SONO	SONO	SONO	SONO	SONO	BIO	REVISÃO
13:00	SONO	TRANSPORTE /	ALMOÇO /	15min	RELAX	RELAX	RELAX
14:00	SONO	TAREFAS	ESTUDOS	ESCOLA	TAREFAS	PORT	RELAX
15:00	FUTEBOL /	TAREFAS	ESTUDOS	ESCOLA	ESTUDOS	MAT	RELAX
16:00	LAZER / LIVRE	ESTUDOS	ESTUDOS	ESCOLA	ESTUDOS	MAT	RELAX
17:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	MAT	ESTUDOS	HIST	RELAX
18:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	MAT	ESTUDOS	BIO	RELAX
19:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	PORT	ESTUDOS	QUIM	RELAX
20:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	FÍSICA	ESTUDOS	TAREFAS	RELAX
21:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	GINÁSTICA	ESTUDOS	GINÁSTICA	RELAX
22:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	LAZER / LIVRE	ESTUDOS	GINÁSTICA	RELAX
23:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	JANTAR / BANHO /	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
24:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	HIGIENE DE SONO (PREPARAR PARA DORMIR - ACALMAR SEM TELAS)	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
25:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
26:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
27:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
28:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
29:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
30:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
31:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
32:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
33:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
34:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
35:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
36:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
37:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
38:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
39:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
40:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
41:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
42:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
43:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
44:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
45:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
46:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
47:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
48:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
49:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
50:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
51:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
52:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
53:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
54:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
55:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
56:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
57:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
58:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
59:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX
60:00	AMIGOS	ESTUDOS	ESTUDOS	SONO	ESTUDOS	TELAS LIVRES	RELAX

Fig.7 – Modelo de PLANEJAMENTO DE ESTUDOS



PLANEJAMENTO SEMANAL							
	DOM /	2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	SAB /
06:00	S.O.N.O	S.O.N.O	S.O.N.O	S.O.N.O	S.O.N.O	S.O.N.O	S.O.N.O
07:00	S.O.N.O	CAFÉ DA MANHÃ / TRANSPORTE					S.O.N.O
08:00	S.O.N.O	MATÉRIA 1	MATÉRIA 2	Preparação	Preparação	MATÉRIA 3	LIVRE
09:00	S.O.N.O	MATÉRIA 1	MATÉRIA 2	PRE-AULA 4	Preparação	MATÉRIA 3	OU
10:00	Preparação	MATÉRIA 2	GINÁSTICA GINÁSTICA	MATÉRIA 1	MATÉRIA 3	Preparação	EVENTUAL
11:00	Preparação	MATÉRIA 2	GINÁSTICA GINÁSTICA	MATÉRIA 1	MATÉRIA 3	Preparação	REVISÃO
12:00	PRE-AULA 1	ALMOÇO / BANDEJÃO / RELAX					
13:00	PRE-AULA 1	Prepara 5					
14:00		ESTUDO 1	pesquisa e trabalhos	MATÉRIA 4	MATÉRIA 5	MATÉRIA 5	
15:00	FUTEBOL / LAZER / LIVRE	ESTUDO 2	ESTUDO 2	MATÉRIA 4	CONSULTAS	GINÁSTICA GINÁSTICA	
16:00	AMIGOS	Preparação	Preparação	MATÉRIA 4	ESTUDO 5	ESTUDO 5	
17:00		Preparação	PRE-AULA 1	ESTUDO 4	EXTRAS	ESTUDO 3	
18:00							
19:00							
20:00		LAZER / LIVRE			LAZER / LIVRE		
21:00		LAZER / LIVRE			LAZER / LIVRE		
22:00		JANTAR / BANHO / TELAS LIVRES					
23:00	HIGIENE E S.O.N.O (PREPARAR PARA DORMIR - ACALMAR SEM TELAS)	S.O.N.O	S.O.N.O	S.O.N.O	S.O.N.O	S.O.N.O	

Fig.8 – Modelo de PLANEJAMENTO DE ESTUDOS para uma grade de faculdade

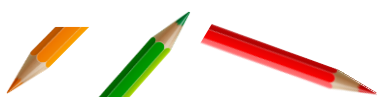
ORGANIZAR: Nesta etapa você poderá decidir formas e métodos de estudo. Logo mais abaixo você encontrará algumas informações sobre métodos, mas como explicado acima, importa menos o método e mais o FOCO NA APRENDIZAGEM e o HÁBITO DIÁRIO, conforme acima.

EXECUTAR: O melhor é por imediatamente em prática. E os benefícios você perceberá ao longo do período. Não esqueça de estudar o conteúdo do dia. Caso você tenha muitas pendências e conteúdos atrasados, distribua estas revisões ao longo dos finais de semana, feriados (mas deixe períodos de descanso). E ao longo de um mês, mais ou menos você conseguirá tirar todos os atrasos. Uma forma muito importante de estudar é tentar rememorar o que foi falado em aula. Uma espécie de resumo (ou mapa mental), porém tentar trazer de memória. Isto aumentará a retenção de conteúdo. Caso fique lacunas, procurar nos livros ou vídeo-aulas. Mas tente forçar a memória e em seguida faça exercícios. É fundamental.

CORRIGIR: Caso algo de errado, voltar ao planejamento e organização com as devidas correções necessárias.



14'05"



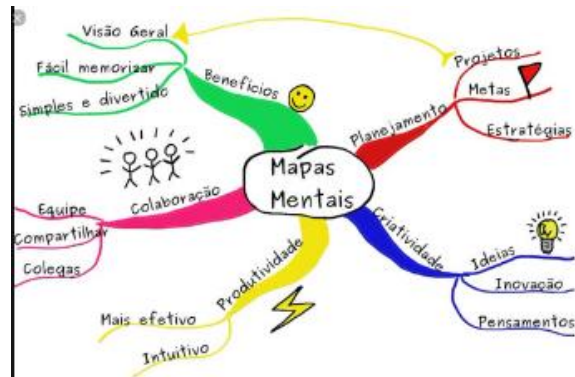


15'50"

Resumo dos principais métodos (mapas mentais, flashcards, resumos, etc)

MAPAS MENTAIS

É uma estratégia de organização das informações de forma mais visual e ao mesmo tempo mais organizada e classificada, facilitando a memorização ou interiorização do assunto. Serve para a gestão de informações, de conhecimento e para a compreensão e aprendizado entre outros, tudo em forma de diagramas. < www.xmind.net > < www.novamind5.net >



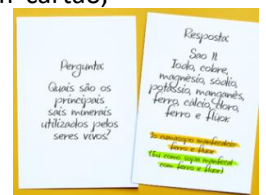
FLASH CARDS

Os flashcards são pequenos cartões em que você relaciona conceitos ou organiza um sistema de perguntas e respostas para memorizar um conteúdo. Cada cartão têm dois lados. Em um dos lados, você insere uma pergunta ou palavra-chave. No outro, você escreve a resposta.

Você pode usar flashcards para aprender qualquer tipo de conteúdo: idiomas estrangeiros, datas, fórmulas de Matemática, conceitos, etc. Algumas pessoas misturam flash cards com resumos, mas na verdade, perdem a finalidade do flash card: passar de cartão em cartão, rapidamente, até decorar todo o conteúdo.

< www.flashcardsbrasil.com.br >

< <https://www.youtube.com/watch?v=d-7SyNtmta8> >



RESUMOS

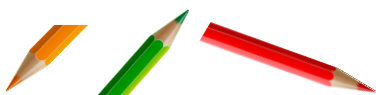
Ao seu critério. Pode mesclar mapas e cards.

< <http://www.triadedaaprovação.com.br/blog/resumos-eficientes-melhor-tecnica/> >

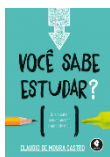
EXERCÍCIOS

Nada substitui os exercícios. Use intercalado aos outros métodos.

E por fim, nunca utilize material de outros, crie o seu próprio pois boa parte da aprendizagem ocorre na criação deste material. Copiar será equivalente ao um trabalho mecânico e não ativo. Coisas mais fáceis, não existem. Estudar é ATIVO, exige ação.



Referências para se aprofundar nos temas



[1] CASTRO, C. M. Você sabe estudar? Quem sabe, estuda menos e aprende mais. Ed. Pensa, 2015, Porto Alegre R.S.



[2] PIAZZI, Pierluigi. Aprendendo Inteligência, manual de instruções do cérebro para estudantes em geral. Ed. Aleph/Goya, 2012, São Paulo, S.P.

[3] < <https://journals.sagepub.com/stoken/rbtf/Z10jaVH/60XQM/full> >

Técnica de Estudo	Utilidade	Técnica de Estudo	Utilidade
Grifar	baixa	Interrogação Elaborativa	moderada
Releitura	baixa	Auto-explicação	moderada
Mnemônica	baixa	Estudo Intercalado	moderada
Associação de Imagens	baixa	Teste Prático	alta
Elaboração de Resumos	baixa	Prática Distribuída	alta

ANEXOS:

Ao longo da introdução, aprendizados também foram fundamentais e gostaria de elenca-los:

1ª lição – Lutar, enfrentar o problema. O Erro é parte do aprendizado

2ª lição – Motivação.

3ª lição – Níveis de compreensão. Entender ainda não é aprender.

4ª lição - Sucesso na escola = (motivação, treino, comemorar o sucesso)ⁿ

5ª lição - Habito de estudo, com foco na aprendizagem!

6ª lição - A **nota** não é a mede o real aprendizado, portanto não pode ser o foco do estudo!

Nota é consequência!

PERGUNTAS E RESPOSTAS



Um exemplo GIGANTESCO é a controversa questão da tarefa de casa. Muitos especialistas em educação acreditam que as tarefas são desnecessárias. E realmente, se ao fazer as tarefas, não tivermos foco na aprendizagem, as soluções para o “problema” tarefa serão fazer de forma mecânica, com pouca atenção ou atenção em coisas “mais interessantes”, e o resultado é uma tarefa que só serviu para “roubar” nosso tempo. Por outro lado, uma tarefa bem feita, com reflexão e foco na aprendizagem, vale por uma revisão de estudos. Pode ser uma poderosa forma de estudar.

E por fim, o tema não se esgota tão facilmente. Mãos à obra.

Bons estudos e boa aprendizagem!!

