

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO TOCANTINS/ CAMPUS PALMAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

PRODUTO EDUCACIONAL

**“GUIA DE ORIENTAÇÃO: ORGANIZAÇÃO
DA ROTINA E USO DE TÉCNICAS DE
ESTUDO”**



AUTORIA:
CLEONICE DE OLIVEIRA RAMOS
RODRIGO CARVALHO DIAS

PRODUTO EDUCACIONAL PRODUZIDO POR:

Cleonice de Oliveira Ramos
Orientação: Rodrigo Carvalho Dias

Autores:

Cleonice de Oliveira Ramos, Graduada em Licenciatura Plena em Pedagogia pela Universidade Estadual do Piauí - UESPI (2008), Especialista em Gestão Educacional - Pela Faculdade Latino-Americana de Educação - FLATED (2011). Mestra em Educação Profissional e Tecnológica pelo Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEpt) do Instituto Federal do Tocantins, *Campus Palmas* (2022). Atua como Orientadora Educacional no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins-IFTO, desde 2016.

Rodrigo Carvalho Dias, Licenciado em matemática. Atualmente é servidor público federal, no cargo de professor de matemática do EBTT, lotado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins-IFTO, *Campus Palmas*.



Autorizo, a reprodução e a divulgação parcial ou total deste produto educacional, para fins de estudo ou pesquisa, em meio convencional ou eletrônico, desde que a fonte seja citada.

Texto: Cleonice de Oliveira Ramos
Orientação: Prof. Dr. Rodrigo Carvalho Dias
Diagramação: Mauricéia Ribeiro Lima

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

R175g Ramos, Cleonice de Oliveira
Guia de Orientação: Organização da Rotina e Uso de Técnicas de Estudo / Cleonice de Oliveira Ramos, Rodrigo Carvalho Dias. – Palmas, TO, 2022.
38 p. : il. color.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, TO, 2022.

Orientador: Dr. Rodrigo Carvalho Dias

1. Rotina de Estudo. 2. Organização.. 3. Técnicas de Estudo.. I. Dias, Rodrigo Carvalho. II. Carvalho Dias, Rodrigo III. , . IV. Título.

CDD 370

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

978-65-00-57820-1



DESCRIÇÃO TÉCNICA

Nível de Ensino a que se destina o produto: Ensino Médio Integrado à EPT, porém, pode ser adaptado a todos os níveis de ensino.

Área de conhecimento: Ensino

Público-alvo: Estudantes do Ensino Médio Integrado a EPT e de outros níveis de ensino, que se interessem em conhecer técnicas que podem auxiliar na organização da rotina e uso de estratégias de estudo.

Categoria deste produto: Materiais textuais.

Finalidade: Orientar a organização, otimização e bons hábitos na rotina de estudo dos estudantes da EPT e outros níveis de ensino. Apresentar estratégias de aprendizagem para aperfeiçoar e facilitar a rotina de estudo de estudantes que estão no Ensino Médio Integrado e outros níveis de ensino.

Organização do Produto: O “guia de orientação” foi elaborado para auxiliar os estudantes do Ensino Médio Integrado a EPT, quanto à organização da rotina e uso de técnicas de estudo. Ele contém um conjunto de técnicas que podem auxiliar no processo de aprendizagem, além de importantes orientações que podem ser adaptadas a realidades diversas.

Origem do Produto: Desenvolvido no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica-PROF-EPT do IFTO.

Disponibilidade: Permite-se a reprodução e divulgação total ou parcial do material, desde que, citada a fonte e não seja utilizado para fins comerciais.

Divulgação: Por meio digital

Idioma: Português

Cidade: Palmas -TO

Ano: 2022

País: Brasil

ISBN: 978-65-00-57820-1

APRESENTAÇÃO

O “guia de orientação: Organização da rotina e uso de técnicas de estudo”, foi desenvolvido a partir da pesquisa de mestrado, onde foram desenvolvidas quatro oficinas presenciais no IFTO *Campus Araguaína* ao longo dos meses de agosto e setembro de 2022. Para a construção do guia primeiramente, realizou-se um levantamento das técnicas de estudo usadas pelos estudantes e investigação na literatura sobre o fenômeno. A partir das demandas das dificuldades dos estudantes de gerenciarem a organização de estudo percebeu-se então, a necessidade de trabalhar as técnicas de organização da rotina de estudo, sobre o gerenciamento do tempo e técnicas para otimizar o estudo. Algumas das técnicas foram adaptadas do livro (Já entendi, Mariotto, 2015 e Castro, 2015) que apresentam orientações de como estudar de forma eficiente, enfatizando as diferentes dimensões da vida. O processo de criação do guia demandou diversas leituras, interpretações e análises da literatura para chegar à organização das orientações baseadas em evidências científicas. É importante lembrar que cada estudante possui sua individualidade, portanto esse guia não pode ser considerado como uma “prescrição”, sendo este apenas orientações que podem ser usadas ou adaptadas a diferentes realidades, no sentido de auxiliar os estudantes quanto a sua organização de estudo e aprendizagem. Pois é necessário considerar que a rotina de cada pessoa envolve outros aspectos além da vida acadêmica, como as questões pessoais, emocionais etc. Neste sentido, o objetivo do guia de orientação da organização da rotina de estudo foi pensado e construído no intuito de auxiliar os estudantes quanto à organização e administração do tempo de modo que possa contribuir para o desenvolvimento da autonomia em relação ao processo de estudo e aprendizagem.

Palavras-chave: Rotina de Estudo. Organização. Técnicas de Estudo

INTRODUÇÃO

O "Guia de orientação: organização da rotina e uso de técnicas de estudo", corresponde ao produto educacional que é parte integrante da pesquisa intitulada: **Orientação educacional e a organização da rotina de estudo no ensino médio integrado aos cursos técnicos no IFTO Campus Araguaína**. O produto foi realizado durante o período de mestrado, no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, *Campus Palmas*, sob orientação do Professor Drº Rodrigo Carvalho Dias.

O "guia de orientação" foi elaborado a partir da literatura que discute a temática por meio do referido estudo, tendo como objetivo principal apresentar orientações sobre a organização da rotina e uso de estratégias de estudo para os estudantes do ensino médio integrado à EPT. Como também, propor reflexões sobre a organização e adequação do ambiente de estudo, enquanto fatores que podem influenciar no aprendizado; utilizar estratégias de estudos para melhorar o processo de aprendizagem de acordo com cada realidade. A partir dessas ações, espera-se que o estudante possa facilitar a rotina de estudo no ensino médio integrado, com o desenvolvimento de práticas mais efetivas na organização da rotina e uso de técnicas de estudo no ensino médio integrado à EPT.

Para tanto, foi investigado os hábitos de estudo dos participantes, onde os estudantes foram convidados a participar da pesquisa, por meio da aplicação de um questionário semiestruturado, em que as respostas foram indicadores importante para a construção do "guia de orientação", por considerar que a organização na vida acadêmica é um fator fundamental para a aprendizagem. Nesse sentido, a elaboração do material foi no intuito de proporcionar ao estudante a reflexão e ação, respeitando a realidade de cada estudante. Assim, as orientações podem ser adaptadas e usadas por diversas realidades para facilitar a vivência da rotina e uso de técnicas de estudo, como artefatos para facilitar a aprendizagem. As orientações não são "fórmulas prontas ou manual", mas sim um artefato dialogado e que busca facilitar o processo de aprendizagem.

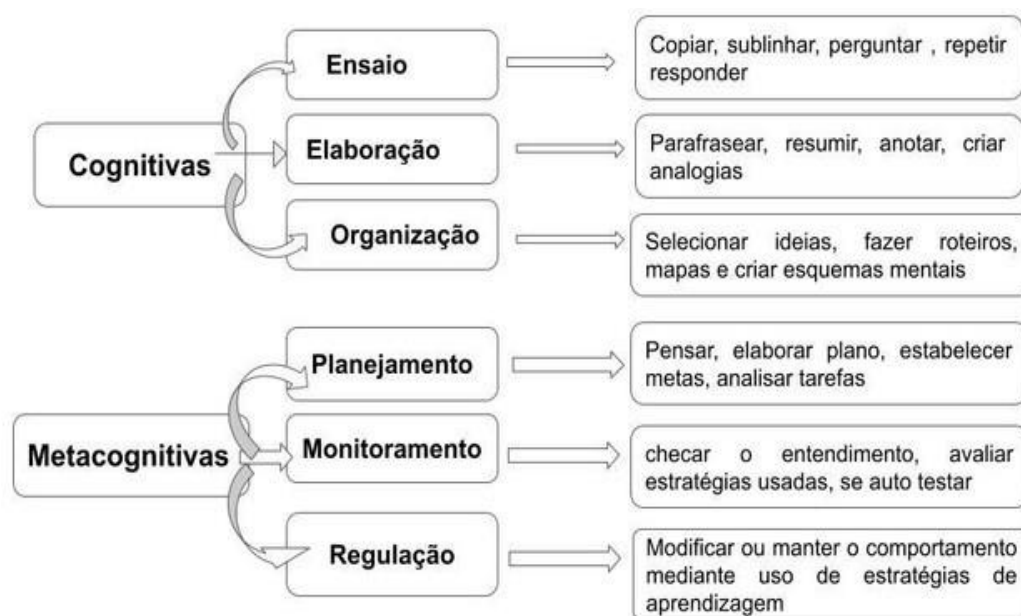
SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
INTRODUÇÃO	5
1 - ORGANIZAÇÃO PARA APRENDER MELHOR	8
1.1 Ambiente e material de estudo	9
1.2 Rotina de estudo	10
2 - ESTRATÉGIAS PARA FACILITAR A APRENDIZAGEM	12
2.1 Canais de aprendizagem	12
2.2 Como aprendemos (Fases da aprendizagem)	14
2.3 Memória de curto e longo prazo	16
2.4 Técnica de estudo espaçado	16
2.5 Leitura ativa	17
3 - MOTIVAÇÃO E HÁBITOS DE ESTUDOS	18
3.1 Técnica pomodoro organização do tempo	19
3.2 Cronograma de estudo	22
4 - TÉCNICAS DE ESTUDO E APRENDIZAGEM	25
4.1 Método Feynman	25
4.2 Resumo	28
4.3 Mapa mental	28
4.4 Mapa conceitual	30
4.5 Flash card	31
4.6 Sites e aplicativos para organizar o estudo	32
REFLEXÃO	36
CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS	38

1 - ORGANIZAÇÃO PARA APRENDER MELHOR

Na vida como um todo a organização é um fator importante, e na vida acadêmica não é diferente, por isso a organização é uma forte aliada que pode ajudar a evitar o caos e prejuízos na aprendizagem. Assim, a organização mental ajuda a tornar o processo de aprendizagem mais eficiente. Apresentamos a seguir algumas estratégias que podem facilitar o estudo e aprendizagem

ESTRATÉGIAS COGNITIVA E METACOGNITIVA DE APRENDIZAGEM



Fonte: Autora baseada em Góes e Boruchovchit (2020)

O conjunto de estratégias de aprendizagem são recursos fundamentais para nos ajudar na aprendizagem, a partir do momento que passamos a refletir sobre as melhores formas de como aprendemos.

1.1 Ambiente e material de estudo

Para ser bem-sucedida, qualquer atividade deve ter alguns parâmetros de realização, isso se aplica também ao contexto acadêmico. Assim, se pretendemos que a organização contribua para a produtividade nos estudos, é necessário que coloquemos regras para que a ordem seja mantida, as quais englobam tanto normas de organização do ambiente, quanto de nossa própria postura enquanto estudante. Por isso, é importante você criar alguns parâmetros para organizar seu ambiente e o material de estudo, como seguem as orientações abaixo.

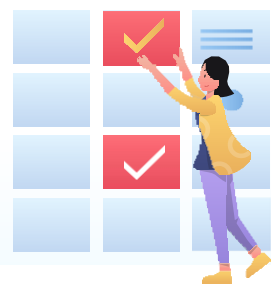


1.2 Rotina de estudo

Se você for uma pessoa organizada, terá mais facilidade de cumprir a agenda de estudos, porque vai montar um cronograma com base no bom senso e na sua capacidade de adquirir conhecimento. Independentemente do horário no qual você vai estudar, lembre-se de que a qualidade do sono deve ser sempre uma prioridade. Portanto, evite dormir poucas horas por noite, porque isso prejudica a saúde e o desempenho acadêmico (CASTRO, 2015). Por isso é importante.



Estabelecer uma rotina e estudar todos os dias no mesmo horário contribui para tornar essa prática um hábito. Se perceber que o estudo não está sendo produtivo, tente encontrar outro período do dia e observe os resultados alcançados.



O planejamento é indispensável para o sucesso do estudante. Se não houver uma sequência de ações a serem cumpridas, você pode ter dificuldade para concretizar as suas metas.

A organização é indispensável para uma rotina de estudos eficiente. Um dos motivos é que ela vai contribuir para a montagem de um cronograma de “estudos” adequado à sua realidade. Ao se organizar, você terá uma noção maior de como aproveitar o dia e assimilar o conteúdo com mais qualidade.

ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DE ESTUDO

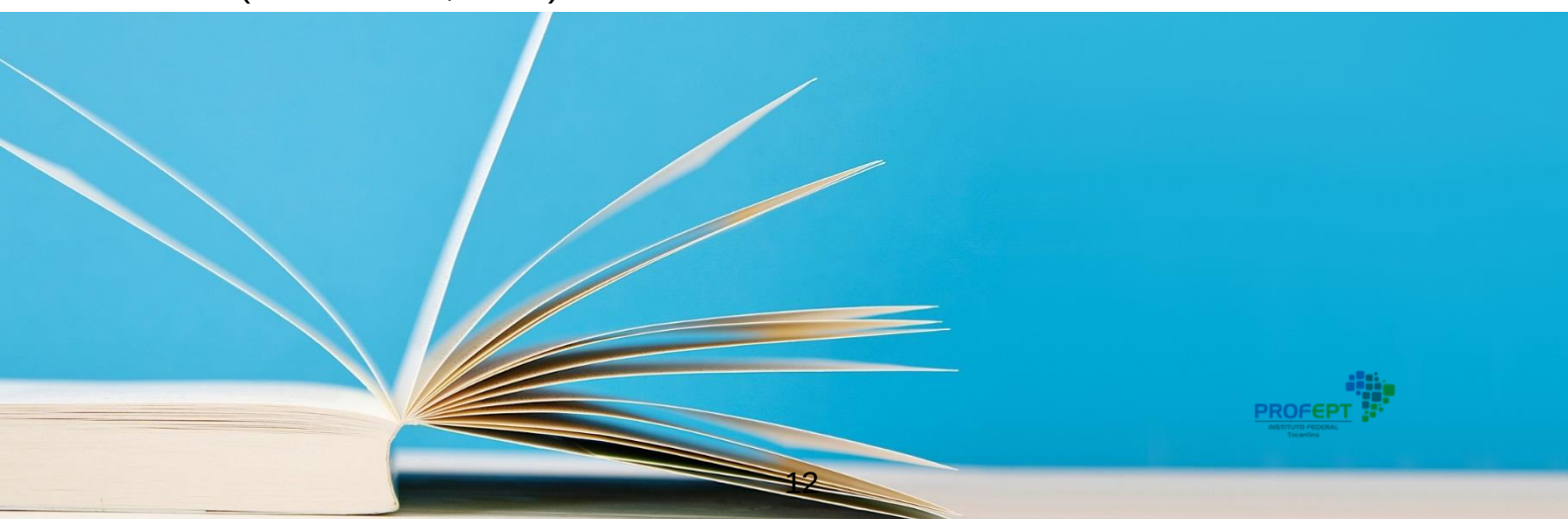
Objetivos de Estudo	Metas de Estudo	Prioridades de Estudo (Disciplina e Conteúdos)	Data	Tempo de estudo
Planejamento		Ações a executar		
Aprender geometria	Fazer exercícios de geometria da semana	Exercícios de Matemática - Geometria Plana: Paralelogramos, retângulos e quadrados		

2 - ESTRATÉGIAS PARA FACILITAR A APRENDIZAGEM

Existem diversas técnicas de estudo que você pode usar para melhorar a sua produtividade e aumentar o conhecimento. É importante ter atenção, pois cada um de nós se adapta melhor a uma forma de reter ou assimilar informações. Algumas pessoas aprendem melhor lendo e com anotações, outras são muito visuais. Existem ainda aquelas que preferem ouvir uma aula. Por isso, é possível estudar por meio de mapas mentais, resumos, *podcasts*, auto explicação, entre outras (MARIOTTO, 2015). Você também pode combinar várias técnicas, o importante é descobrir qual a melhor maneira para facilitar o seu aprendizado.

2.1 Canais de aprendizagem

Existem diferentes estilos de aprendizagem e a maioria das pessoas aprendem melhor com um determinado estilo de aprendizagem. Entretanto, poderá descobrir que também tem habilidades em outras áreas. Por esse motivo é importante abordar vários estilos de aprendizagem. Todavia, devemos nos concentrar no estilo em que nos adaptamos melhor. Algumas pessoas têm uma preponderância extrema em determinado canal e por esse motivo é importante saber de qual canal se trata para poder adaptar suas estratégias de estudo (MARIOTTO, 2015).

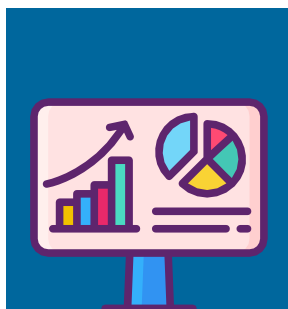


Os canais de aprendizagem



De acordo com as informações sobre os canais de aprendizagem, segue algumas dicas de estudo de acordo com os canais de aprendizagem, procure direcionar sua estratégia para as seguintes abordagens.

Orientações para cada canal de aprendizagem



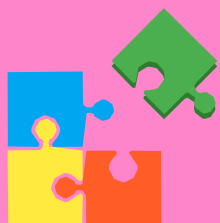
Visual

- Recursos visuais como tabelas, esquemas, desenhos, fluxogramas, gráficos etc.
- Faça resumos na forma de tabelas e gráficos.
- Construa imagens mentais sobre os conceitos estudados.
- Preste atenção nos gestos do professor e nos esquemas que ele faz no quadro.
- Busque apoio nas cores e nas imagens.



Auditiva

- Grave aulas e palestras.
- Grave sua voz lendo seus resumos.
- As gravações são mais assimiladas antes de dormir ou matutino.
- Escute as aulas e faça poucas anotações. Leia em voz alta.



Cinestésica

- Assista às aulas dinâmicas e com assuntos alternados.
- Procure caminhar pelo local de estudos.
- Faça experimentos práticos, pesquisas, exercícios. Use técnicas de memorização que envolvam gestos. Mude de posição de vez em quando.

Fonte: Mariotto (2015)



Dica é que você dê mais atenção ao seu canal predominante, **mas não deixe** de exercitar também os outros canais, pois aprendemos de diversas maneiras.

2.2 Como aprendemos

De acordo com Cosenza e Guerra (2011) aprendemos quando adquirimos informações e estas persistem na memória de modo que podem ser evocadas posteriormente. Nesta direção, Mariotto (2015, p. 84) afirma que “na aprendizagem adquirimos novos conhecimentos e por meio da memória retemos os conhecimentos que foram apreendidos [...] Sem memória, a aprendizagem não se consolida”. Assim, explicitamos a seguir as fases da consolidação do processo de aprendizagem.



As fases da aprendizagem



Fonte: Autora baseada em (PEDROSO, 2021)

AQUISIÇÃO

Ocorre por meio de estímulos internos e externos onde as informações são transformadas em dados e codificadas por meio de nossos órgãos dos sentidos e estas informações são encaminhadas para nossa memória de trabalho.

ARMAZENAMENTO

Quando as informações que estavam presente na nossa memória de trabalho, não são mais necessárias no momento, são "esquecidas" e "guardadas" em nossa memória de longo prazo, possibilitando sua recuperação no futuro

ORGANIZAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO

Nessa fase juntamos, organizamos, estruturamos e reestruturamos informações a partir da nossa memória de trabalho de forma que essas informações fazem sentido juntas, nos possibilite entender sobre determinado assunto ou resolver algum problema.

RECUPERAÇÃO DA INFORMAÇÃO

Nessa fase utilizamos o que aprendemos. Aqui são recuperadas as informações armazenadas pelo nosso cérebro na memória de longo prazo. Por isso, é preciso entender que a aprendizagem se dá por meio de um processo contínuo e interativo (PEDROSO, 2021).

2.3 Memória de curto prazo e longo prazo

Memória de curto prazo



A memória de curto prazo retém os dados por algumas horas para que, posteriormente, se forem relevantes, sejam gravados definitivamente na memória (OLIVEIRA, 2015).

Memória de longo prazo



Essa memória é uma espécie de grande depósito, onde se encontra todo o conhecimento que temos a respeito do mundo que nos rodeia, ela armazena definitivamente a informação, é esta memória que permite recuperar os “ganchos” de aprendizagem (OLIVEIRA, 2015).

2.4 Técnica de estudo espaçado

Essa técnica consiste na realização de intervalos entre os blocos de estudo, pois, segundo a neurociência, nossa memória se forma melhor e mais rápido quando uma informação é repassada ao cérebro repetidas vezes, com espaços de tempos entre um ciclo e outro.



Fonte: Oliveira (2015)

No uso da técnica de estudo espaçado, recomenda-se a utilização de pequenos intervalos entre um bloco e outro, durante a rotina de estudo, isso ajudará a criar memórias duradouras.

2.5 Leitura ativa

A leitura é um elemento importante que favorece a aprendizagem, quando utilizamos de forma ativa, por isso trazemos algumas orientações de como usar a leitura para facilitar a aprendizagem.

- 1 Ler buscando as ideias principais do texto**
- 2 Após fazer a primeira leitura grifar os pontos importantes do texto**
- 3 Diferenciar as ideias principais das secundárias**
- 4 Fazer leitura por tópicos**
- 5 Tentar responder de que fala o texto ou obra lida (PELUSO, 2021).**



3 MOTIVAÇÃO E HÁBITOS DE ESTUDOS

A motivação humana é algo pessoal, intrínseco, é dentro de cada um de nós que devemos buscá-la. No caso dos estudos, devemos associar nossos projetos de vida à necessidade de dedicação ao conhecimento. Assim, encontraremos um sentimento de desejo e paixão pelo saber que se transformará em vontade, determinação, escolha, garra e prazer em estudar (MARIOTTO, 2015).

Ver o estudo como uma atividade importante é algo que tem que partir do próprio estudante, pois ninguém motiva ninguém, as pessoas é que se auto motivam. O papel de pais e professores na motivação é o de serem espaços motivacionais, ou seja, agentes externos que por conta de sua atuação no meio social podem facilitar ao estudante se motivar. Sempre que encaramos um trabalho como um encargo, ele se torna difícil, monótono, enfadonho ou estressante. Caso nos motivemos para a tarefa, ela parece nos dar menos desgaste, podendo ficar até agradável. O interesse entusiástico e motivacional é, portanto, um dos segredos para evoluirmos em nosso modo de estudar e no desenvolvimento de potenciais (RIBEIRO, 2012).

“

**“Mesmo as coisas mais fáceis tornam-se difíceis quando feitas de má vontade”
(Terêncio, filósofo).**

”

Pomodoro 2 horas por dia					
POMODORO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta- feira	Quinta-feira	Sexta feira
	Disciplinas	Disciplinas	Disciplinas	Disciplinas	Disciplinas
POMODORO					

Fonte: Autora (2022)

Observação: A cada 25 min. Dê uma pausa de 5 minutos e retorne em seguida, depois de fazer 4 pomodoros dê uma pausa de 10 minutos

Atividades para se fazer no intervalo de um pomodoro



Atividades para **NÃO** fazer no intervalo do pomodoro



No intervalo tente escolher atividades neutras, é só uma pausa, lembre-se que você está estudando não fazendo outras coisas. O mais importante da técnica é você conseguir ficar sentado estudando pelo tempo estipulado. A sugestão é começar a treinar com os vinte e cinco minutos. Nunca menos do que isso. Cuidado! Só comece a marcar quando você ficar parado e não for mais se levantar para nada, você só se levanta nos intervalos.

3.2 Cronograma de estudos semanais

O cronograma com o horário de estudos é um instrumento fundamental para você não se perder na organização do tempo. Ele deve ser o seu guia diário de procedimentos. Para elaborar o cronograma você deve considerar alguns fatores como:

Quando?

Ninguém é melhor que você para saber o momento exato para estudar.

O quê?

Saber o conteúdo que você vai estudar é importante para organizar a sua rotina e adequá-la ao seu tempo.

Onde?

Você precisa saber se o local onde vai estudar está adequado para a sua rotina.

Quanto tempo?

O tempo que você tem disponível deve ser levado em consideração na hora de elaborar seu cronograma.





1- Organize primeiro a forma como ocupará o seu tempo ao longo da semana.

2- Preencha os horários com todas as suas atividades diárias que não sejam os horários de estudo.

3- Preencha a tabela com as atividades que você não pode deixar de fazer, como refeições, exercícios físicos (que devem ser feitos pelo menos três vezes por semana), horário para descanso etc., chegará o momento de deixar um horário exclusivo para o tempo de estudo.

4- Antes de iniciar uma nova matéria, faça uma revisão da matéria anterior (MARIOTTO, 2015).

#IMPORTANTE!



O melhor cronograma é aquele que contempla as suas necessidades e as suas preferências. Descubra a sua realidade de vida, qual é o seu melhor horário de estudo e em qual momento do dia você rende mais. Procure estudar as matérias mais difíceis e as que gosta menos nos horários em que rende mais e durante os momentos de indisposição, estude as matérias de que você mais gosta. Cabe exclusivamente a você, à sua motivação, sua realidade de vida delineada, para que o seu contexto possa determinar o conteúdo cronograma. (MARIOTTO, 2015).

Hora de praticar, segue o modelo como sugestão de cronograma de estudo.

Cronograma de atividades semanais

Uma boa dica para se organizar é elaborar seu cronograma para não esquecer das atividades: Seu cronograma de estudo semanal deve ser de acordo com suas atividades a realizar

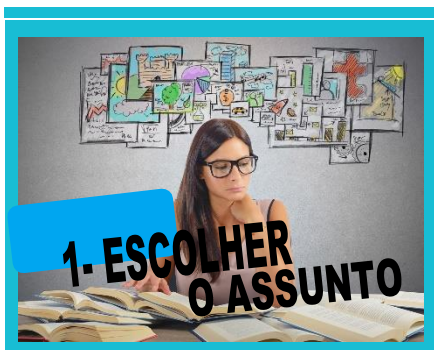
Dia/ Hora	ATIVIDADE 2ª feira	ATIVIDADE 3ª feira	ATIVIDADE 4ª feira	ATIVIDADE 5ª feira	ATIVIDADE 6ª feira	ATIVIDADE Sábado
6 / 7 h						
7 / 8 h						
8 / 9 h						
9 / 10 h						
10 / 11 h						
11 / 12 h						
12 / 13 h						
13 / 14 h						
14 / 15 h						
15 / 16 h						
16 / 17 h						
17 / 18 h						
18 / 19 h						
19 / 20 h						
20 / 21 h						

4 - TÉCNICAS DE ESTUDO E APRENDIZAGEM

Quando queremos chegar a um determinado lugar precisamos primeiro pensar no percurso que devemos fazer para chegar ao destino desejado. Pois, se não temos um percurso traçado chegar ao ponto desejado pode ser mais demorado se fizermos de forma aleatória. Desse modo, ocorre com relação ao processo de aprendizagem, quando utilizamos as técnicas de estudo, elas podem ser aliadas para facilitar o processo de aprendizagem. Portanto as técnicas de estudo servem para orientar quanto a prática de estudar e auxiliar na assimilação e fixação dos conteúdos. Para Pozo (2008) as técnicas são destrezas, habilidades, hábitos e consiste em rotinas de ação automatizadas.

4.1 Técnica Feynman

Essa técnica foi idealizada pelo físico norte-americano Richard Feynman, que era admirado por sua capacidade de aprender um novo assunto de maneira rápida e eficaz. O uso dessa técnica consiste em dominar e explicar assuntos complexos de uma maneira simples (PELUSO, 2021). Vejamos os passos sugeridos para usar essa técnica.



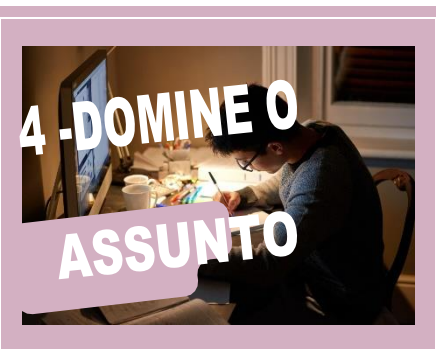
1. Escolha o assunto que você precisa entender e dominar



2- Explique o assunto como se fosse para outra pessoa



3-Tente explicar falando o que você precisa aprender, como se ensinasse para outra pessoa.



4-Estude novamente tudo o que você tiver dúvidas sobre o assunto, até você conseguir dominar o conteúdo a ser aprendido.



5-Quando você entender o assunto em questão deve exemplificar com analogias as mais simples possível.

4.2 Resumo

O resumo é um texto abreviado, coerente, com destaque apenas para os pontos essenciais de um documento principal, para elaborar um resumo é necessário investir em concentração e reflexão, e isso é mais eficaz se realizar esse trabalho de forma consciente (MARIOTTO, 2015).

O que não é um resumo?

Não é a cópia

Não é a substituição de um termo por outro não é a inversão da ordem da frase

Não deve apresentar crítica

Não é um conjunto de frases desconexas

Como elaborar um bom resumo

- 1- Fazer a leitura do texto inteiro
- 2- Ler uma segunda vez de modo atento a ideia chave do texto
- 3- Identificar os objetivos para resumir
- 4- Elaborar a primeira versão do resumo
- 5- Comparar o resumo com o texto original
- 6- Elaborar a versão final do resumo

Fonte: Góes e Boruchovitch (2020)

4.3 Mapa mental

O que são?

Mapas mentais são espécies de diagramas que organizam as informações de uma forma sistematizada, ampliando e melhorando a compreensão do tema que você precisa aprender (OLIVEIRA, 2015).

Quem idealizou essa técnica de estudo?

O idealizador da técnica foi o psicólogo inglês Tony Buzan e hoje é muito usado na criação de livros, palestras, cursos e principalmente, na organização de informações para estudar.

Tony Buzan sugere as seguintes dicas para a criação de mapas mentais:

- “Iniciar no centro com uma imagem do assunto, usando pelo menos três cores.
- Use imagens, símbolos, códigos e dimensões em todo o seu mapa mental.
- Selecione as palavras-chave e as escreva usando letras minúsculas ou maiúsculas.
- Coloque cada palavra/imagem sozinha e em sua própria linha.
- As linhas devem estar conectadas a partir da imagem central.
- As linhas centrais são mais grossas, orgânicas e afinam-se à medida que irradiam para fora do centro.
- Faça as linhas do mesmo comprimento que a palavra/imagem que suportam.
- Use várias cores em todo o mapa mental, para a estimulação visual para codificar ou agrupar.
- Desenvolva seu próprio estilo pessoal de mapeamento da mente.
- Use ênfases e mostre associações no seu mapa mental.
- Mantenha o mapa mental claro, usando hierarquia radial, ordem numérica ou contornos para agrupar ramos” (OLIVEIRA, 2015).

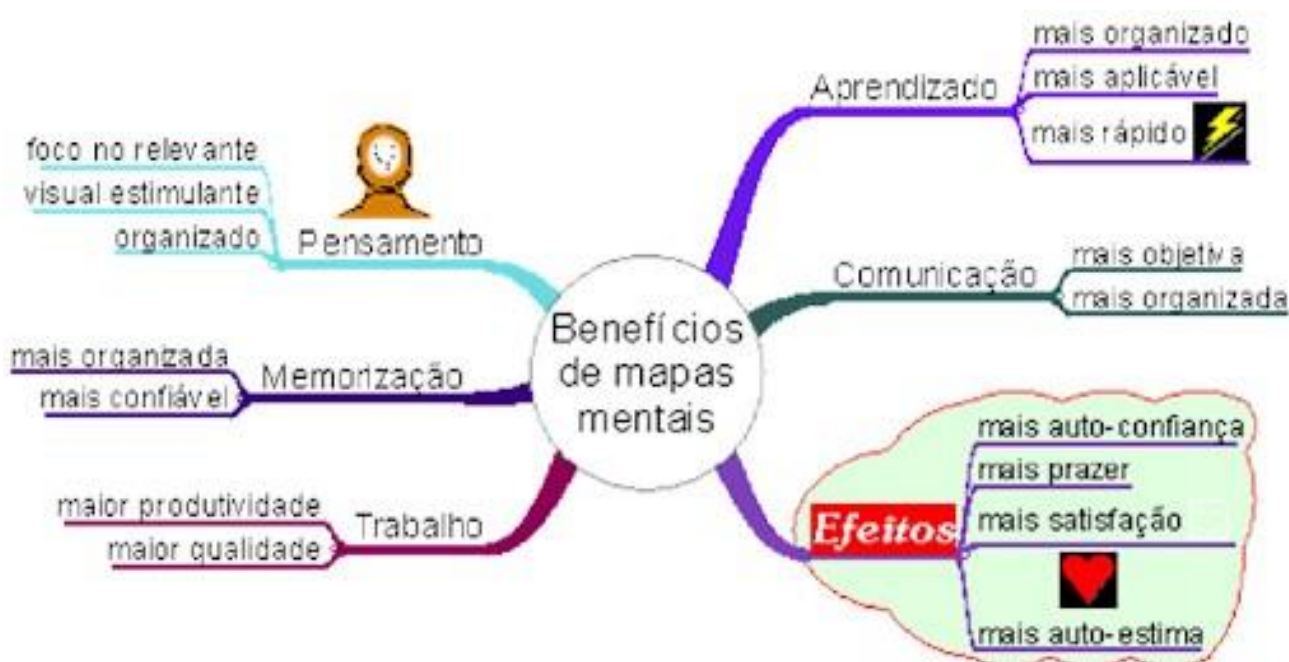
DICA:

Para criar elos em uma espécie de corrente imaginária, use algumas estratégias. A melhor forma de estimular o cérebro é sendo criativo, fazendo seus textos criarem vida e dinamismo (MARIOTTO, 2015).

Existe um provérbio oriental que diz:

Se eu escuto, esqueço, se vejo, entendo, se faço, aprendo, se repito, aprendo ainda mais Então, para aprender, é preciso fazer, refazer e testar por meio dos sentidos (MARIOTTO, 2015).

Uma boa dica é estudar construindo mapas mentais



Fonte: Oliveira (2015)

Claro, você também pode (e deve) criar seus mapas mentais usando apenas papel e caneta.

4.4 Mapa conceitual

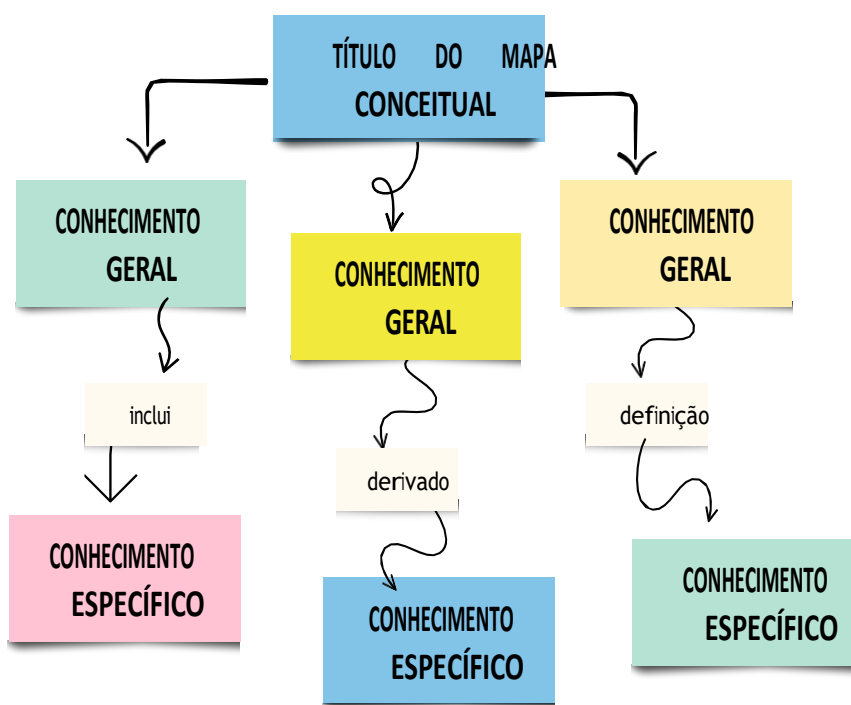
O que são mapas conceituais?

São diagramas que representam relações entre conceitos ou palavras, eles não buscam classificar conceitos, mas relacioná-los e hierarquizá-los (GÓES; BORUCHOVITCH, 2020).

Como elaborar um mapa conceitual?

- 1- Selecione os conceitos chave e coloque em uma lista
- 2- Ordene os conceitos do mais geral para os mais específicos
- 3- Conecte os conceitos com linhas e rotule as linhas com uma ou mais palavras-chave que explique a relação entre os conceitos.
- 4- Use setas para dar relação entre os conceitos
- 5- Busque palavras que façam relações que facilitem a compreensão da relação entre os conceitos
- 6- Agregue exemplo ao mapa se desejar
- 7- Preocupe-se menos com uma sequência de começo, meio e fim do mapa conceitual
- 8- Compartilhe seu mapa com os colegas e examine o mapa deles (GÓES e BORUCHOVITCH, 2020).

ELABORE SEU MAPA CONCEITUAL



Mapa Conceitual



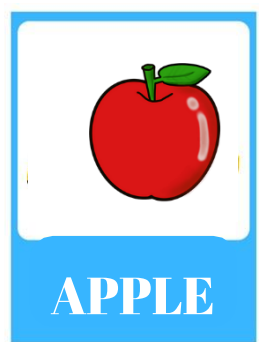
4.5 Flash card

Flash cards são recortes de papéis utilizados como ferramenta para o aprendizado. Em cada cartão escreve-se alguma informação que se deseja aprender, geralmente de um lado do cartão escreve-se o conteúdo e no verso do cartão a resposta. (OLIVEIRA, 2015).



O ideal é que você use papel e caneta para criar seus flashs cards, mas, para facilitar e tê-los sempre à mão (em qualquer lugar com acesso à Internet), você pode usar a ferramenta do site examtime para criar seus flashcards online, muito simples e eficiente. Esta é uma poderosa técnica para memorização e aprendizagem do conteúdo a ser estudado para uma prova, somado a repetição espaçada também é muito eficiente na aprendizagem de novos idiomas (OLIVEIRA, 2015, p. 96).

Exemplo de Flash Card



The apple is delicious

Fonte: Oliveira (2015)

Essa técnica pode ser usada inicialmente para aprender palavras e contextualizar com uma frase.

Exemplo de site para fazer flash card

Acesse: <https://www.examtime.com/pt-BR/flashcard>



4.6 Aplicativos e sites para organizar os estudos

Estes recursos estão disponíveis no pacote *office* (word e excel) e *google workspace* (google calendar e Google sheets) precisa apenas que o usuário tenha uma conta gmail para acessar o serviço do google, que oferece vários recursos que podem ser personalizados de acordo com a necessidade do usuário.

Recursos para organizar cronogramas de estudo



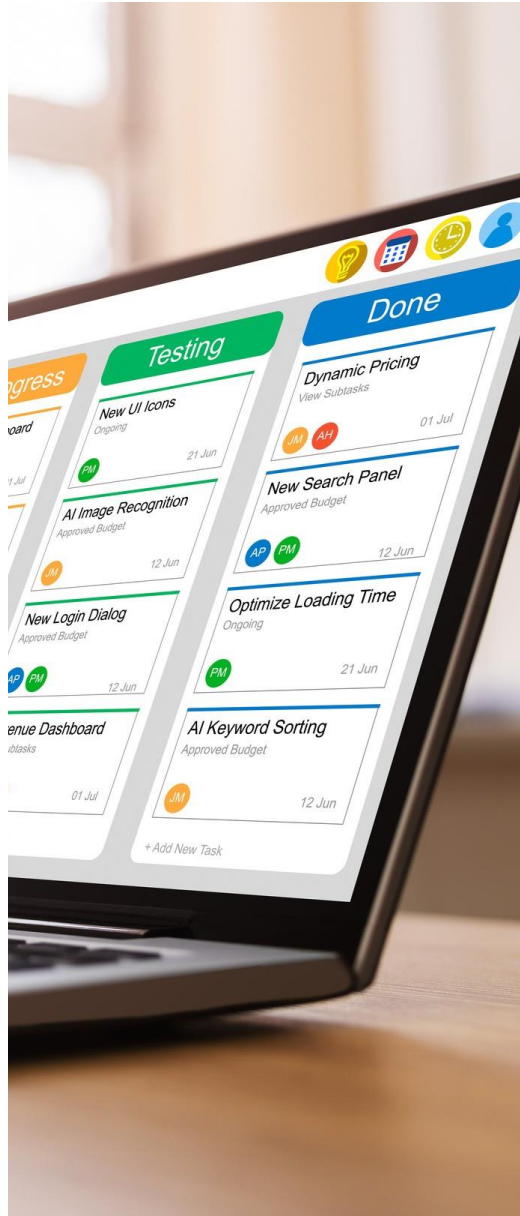
Fonte: Imagem do Google (2022)

Esses recursos são gratuitos para a criação de mapas conceituais ou mentais, são softwares ou aplicativos que podem auxiliar na organização e representação de ideias ou pensamentos a respeito de um determinado assunto, com o objetivo de ajudar na aprendizagem. Para usar este recurso basta apenas criar um cadastro de acesso no site que for utilizar.

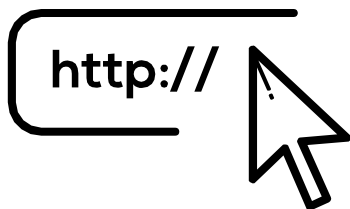
Sites e aplicativos para fazer mapas conceituais



MindManager®



Fonte: Imagem do Google (2022)



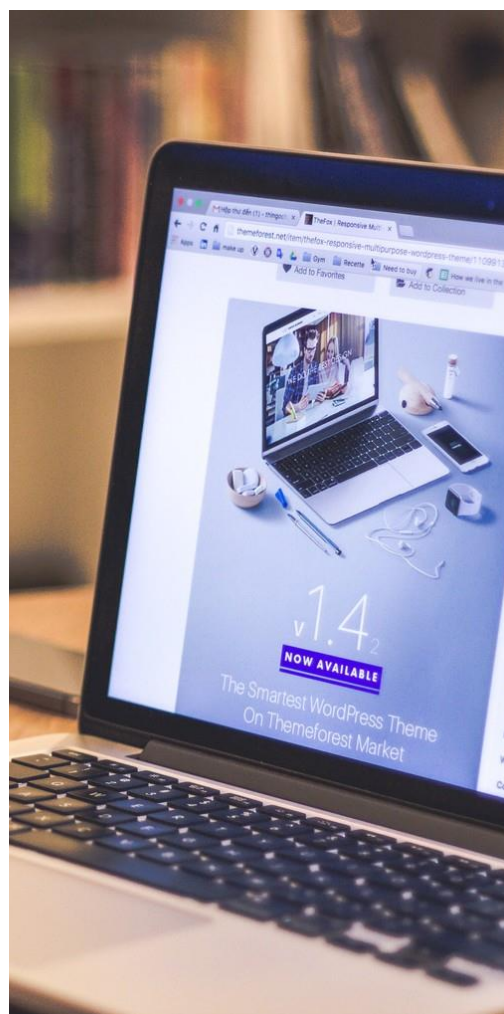
Sites:

<https://miro.com/app/board/uXjVPLeV-Zc=>

<https://cmap.ihmc.us/cmaptools/>

[https://www.mindmanager.com/en/pages/min d-mapping-nb6/](https://www.mindmanager.com/en/pages/min-d-mapping-nb6/)

Sites e aplicativos para fazer mapas mentais



Fonte: Imagem do Google (2022)

http://

Sites:

<https://www.examttime.com/pt-BR/mapas-mentais>

<https://miro.com/pt/mapa-mental>

https://coggle.it/diagram/WA_XJs4oqGsUgz0m/t/mapas-mentais

<https://xmind.app/share/>

<https://www.mindnode.com/>

Desenvolva suas capacidades

- ✓ Acredite em si mesmo.
- ✓ Relembre, sempre, suas conquistas e vitórias na vida. Perceba o belo e o harmônico que existe à sua volta. Estimule pensamentos e atitudes positivas em você.
- ✓ Foque nos fatos positivos, crie um ambiente de alegria dentro de si.
- ✓ Elogie os outros e a si mesmo.
- ✓ Renove-se constantemente, seja aberto ao novo, não tema mudanças.
- ✓ Aproveite as oportunidades que o rodeiam, reclame menos.
- ✓ Descubra o que o motiva, descubra suas aptidões (no que você é bom) e seus interesses.
- ✓ Inove e seja criativo.
- ✓ Pratique; a prática leva à perfeição. Seja empático, dialógico e proativo.
- ✓ Abra horizontes, aprenda a aprender, aperfeiçoe-se e desenvolva seus conhecimentos e capacidades. Aprenda sempre, em todo lugar, a toda hora e com todos (RIBEIRO, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo da elaboração desse material foi oferecer um recurso que possa subsidiar os estudantes na organização da rotina, uso de estratégias de estudo e construção de hábitos de estudo. Portanto, o produto educacional “guia de orientação” da rotina e uso de técnicas de estudo foi elaborado a partir da premissa de que é possível apresentar orientações e sugestões de como organizar a rotina e uso de técnicas de estudo que possam colaborar com o processo de aprendizagem dos estudantes do Ensino Médio Integrado a EPT. Nesse sentido, foi proposta a reflexão sobre a organização e execução do processo de estudo e aprendizagem, de modo que o estudante pense sobre os seus métodos de estudo e aprendizagem e possa desenvolver uma melhor consistência na prática da rotina de estudo. Ademais, espera-se que o material seja útil aos estudantes, como subsídios para melhorar o ensino-aprendizagem.

“Tenha firmeza em suas atitudes e persistência em seu ideal, mas seja paciente, há tempo para tudo (Genuíno Sales).”

REFERÊNCIAS

CASTRO, C. M. Você sabe estudar? Quem sabe, estuda menos e aprende mais. Porto Alegre: Penso, 2015.

CIRILLO, F. O Processo principal do Pomodoro Technique. Disponível em: <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>. Acesso em 10 de outubro de 2022.

COSENZA, R. GUERRA, L. Neurociência e educação: como o cérebro aprende. São Paulo: Artmed, 2011.

GÓES, N. M.; & BORUCHOVITCH E. Estratégias de aprendizagem: como promovê-las/ Natália Moraes Góes, Evely Boruchovitch. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.

GÓES, N. M.; ALLIPRANDINI, P. M. Z. Estratégias de aprendizagem de alunos de um curso de pedagogia a distância. Psic. dá Ed., São Paulo, 45, p. 57-66, 2º sem. de 2017.

MARIOTTO, G. Já entendi: A história da metodologia premiada: aprender mais como e melhor estudando sozinho / Gladys Mariotto. – São Planeta do Brasil, 2015. Paulo:

OLIVEIRA, E. F. Programa Aprender. Elias Fernando de Oliveira (2015). Disponível em: www.programa-aprendi.com.br. Acesso em: 12 de outubro de 2022.

PEDROSO, M. Como Estudar e Aprender: Neurociência, Psicologia e Filosofia Aplicadas ao Aprendizado. Matheus Pedroso, 2021.

PELUSO, R. Curso: Como estudar. Disponível em: <<https://comoestudar-jpamal.club.hotmart.com>>. Acesso: 20/10/2021.

POZO, J. I. Aprendizizes e mestres [recurso eletrônico]: a nova cultura da aprendizagem / Juan Ignacio Pozo; tradução Ernani Rosa. – Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2008.

RIBEIRO, M. A. de P. Técnicas de aprender: conteúdos e habilidades/ Marco Aurélio de Patrício Ribeiro. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.