escola da escolha

Material do Educador

Aulas de Estudo Orientado

Ensino Médio

Propriedade de: _____

Data: _____

Anotações: _____

Material do Educador

Aulas de Estudo Orientado

Ensino Médio

ice
instituto de
corresponsabilidade
pela educação

Caro educador,

O Estudo Orientado integra a Parte Diversificada do Currículo dentro das inovações em conteúdo, método e gestão das Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral. O objetivo deste material é "ensinar" o estudante a estudar, apoiá-lo e orientá-lo em seu estudo diário, por meio da utilização de técnicas de estudo que o auxiliarão em seu processo de aprendizagem. Além de assegurar o espaço adequado para o estudar, o Estudo Orientado visa à excelência acadêmica e à consecução do Projeto de Vida do estudante.

Este material apresenta um conjunto de cinco (5) aulas que servirão de orientação para apoiar os educadores sobre como os estudantes devem estudar e desenvolver suas perspectivas ao longo do Ensino Médio. As aulas abordam questões fundamentais para a realização de um bom estudo, como: Responsabilidade pessoal, organização de material e algumas técnicas de estudo. As lições oferecem condições para que os estudantes desenvolvam o exercício da aprendizagem autor-regulada e aprendam a planejar, estabelecer objetivos, executar e auto-avaliar suas atividades de estudo.

Nesse entendimento, o papel do educador ganha relevância, pois, deve ser responsável por incentivar os estudantes a: QUERER estudar (ter uma atitude positiva diante da aula); PODER estudar (desenvolver aptidões como capacidade intelectual, vontade, hábitos de aula, condições pessoais, familiares); SABER estudar (dominar técnicas e utilizar estratégias que favoreçam a aprendizagem).

Apesar dos conteúdos apresentados neste material estarem organizados em aulas, eles não precisam ser seguidos pelo educador com o mesmo rigor cronológico, pois foram formulados pensando na necessidade de cada estudante, assim como, as atividades podem extrapolar o tempo de uma aula. A duração de cada atividade é apenas um parâmetro para orientação e planejamento do educador. Ao final das aulas programadas neste material, o tempo destinado ao Estudo Orientado deve ser administrado para à própria realização dos estudos pelos estudantes. Caso o educador identifique a necessidade, as aulas podem ser repassadas ao longo do ano letivo.

Bom trabalho!

AULAS	OBJETIVOS	HABILIDADES
1. Ué! Estudar e fazer tarefa não são a mesma coisa?	Refletir sobre a diferença entre hábitos e rotinas de Estudo. Refletir sobre qual é a inferência do estudo na própria vida.	Saber qual é a relação entre o hábito e rotina de Estudo.
2. Estudar... por quê?	Apresentar o que é o "Estudo Orientado". Refletir sobre a importância de estudar.	Reconhecer a importância dos estudos para a vida. Estabelecer relação entre os estudos e a realização do Projeto de Vida.
3. Ora, ora... até as formigas se organizam!	Refletir sobre os hábitos essenciais para a criação de uma rotina de estudos.	Identificar os processos para a organização dos estudos.
4. Estudar muito é diferente de estudar direito!	Refletir sobre a melhor maneira de estudar.	Identificar fatores que interferem positivamente no desenvolvimento da aprendizagem.
5. Estudar não é futebol, mas tem técnicas e estratégias.	Conhecer algumas técnicas de estudo.	Manipular técnicas de estudo de acordo com as necessidades de aprendizagem.

AULA: UÉ! ESTUDAR E FAZER TAREFA NÃO SÃO A MESMA COISA?


1

A compreensão que o estudante tem a respeito do “ato de estudar” ajuda a traçar o seu perfil quanto aos seus hábitos de estudo. Para introduzir o conteúdo dessa aula é importante perguntar ao estudante: qual a relação que existe entre o estudo e a sua vida? Dentre as respostas, é muito comum o educador perceber que alguns estudantes chegam ao Ensino Médio sem entender como aquilo que aprendem na escola será utilizado na própria vida. Essa dificuldade, dentre outras causas, discorre da dificuldade que a escola tem em apresentar e sistematizar o seu currículo a partir daquilo do que o estudante é e daquilo que ele quer ser. Por este motivo, estudar passa a ser uma obrigação e não uma atitude deliberada por parte dos estudantes. O estudar passa a ser o mesmo que fazer tarefas e se preparar para provas. Pensando nisso, essas aulas têm como objetivo mostrar aos estudantes a relação destes com a consecução do seu projeto de vida e ajudá-los a perceber a diferenciação entre hábito e rotinas de aula.

Objetivos Gerais

- Refletir sobre a influência do estudo na própria vida;
- Perceber a diferença entre hábitos e rotinas de estudo.

Material Necessário

- Xerox para cada estudante da notícia: **Venci', diz ex-catadora de latinhas do DF que passou em concurso do TJ**. Disponível em: <http://g1.globo.com/distrito-federal/noticia/2013/09/venci-diz-ex-catadora-de-latinhas-do-df-que-passou-em-concurso-do-tj.html>. Acesso em julho de 2015.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Como você vê seus estudos?	Reflexão sobre a motivação para estudar; Argumentação sobre 3 afirmações que tratam da importância de estudar.	20 Minutos
Atividade: Eu sou o que faço.	Descrição da rotina semanal; Identificação dos hábitos bons e ruins presentes na rotina.	20 Minutos
Avaliação.	Observação do educador.	5 Minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Como você vê seus estudos?

Objetivo

- Refletir sobre influência do estudo na própria vida.

Desenvolvimento

Esta atividade é o momento no qual os estudantes expressam como enxergam seus estudos. É uma oportunidade para o educador explicar qual a relação existente entre estudar e a consecução do projeto de vida. Assim, comece a atividade perguntando aos estudantes: por que estudar? Em seguida, aprofunde a questão orientando os estudantes a responderem individualmente a seguinte pergunta:

1. Qual é a sua melhor motivação para estudar?

Essa pergunta permite saber dos estudantes se estudar é ter em mente o seu objetivo de vida, o seu sonho. Assim, esteja atento às respostas que traduzem o sonho simplesmente como: conseguir emprego melhor, ter bons salários, poder ter uma carga horária de trabalho relativamente boa, etc.

Depois, os estudantes devem criar argumentos favoráveis a respeito das afirmações que seguem abaixo:

Afirmação 1: Estudar ajuda as pessoas a desenvolver habilidades.

Afirmação 2: Estudar ajuda a melhorar a condição social.

Afirmação 3: As pessoas que estudam são mais felizes e vivem mais.

As afirmações acima têm como base um estudo produzido pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico – OCDE - realizado em 15 países membros da organização, chamado de *What are the social benefits of education?*.[1]

O propósito das afirmações é ajudar os estudantes a refletirem sobre a importância dos estudos na vida das pessoas e trazer o contexto das 3 afirmações para a sua própria vida.

A seguir, o texto sobre o caso da ex-catadora de latinhas – Marilene Lopes que passou em concurso do TJ - deve ser apresentado aos estudantes. A história mostra como a sua vida mudou através dos estudos. É um bom exemplo também para os estudantes perceberem que todos possuem capacidade para aprender e adquirir conhecimentos. Sobre esse mesmo caso, iremos retomá-lo na próxima atividade. Abaixo, segue um resumo da história da ex-catadora. Contudo, é necessário que os estudantes tenham a notícia impressa na íntegra para o desenvolvimento da atividade.

‘Venci’, diz ex-catadora de latinhas do DF que passou em concurso do TJ.[2]



Ex-catadora de latinhas Marilene Lopes e os filhos em frente ao barraco em que moravam em uma invasão em Brazlândia, no Distrito Federal.

Marilene Lopes trocou renda mensal de R$ 50 por salário de R$ 7 mil.

'Passei um ano com uma só calcinha', lembra hoje técnica judiciária.

Marilene Lopes ganhava R$ 50,00 pelo trabalho que realizava como catadora de lixo em Brazlândia, a cerca de 30 quilômetros de Brasília. Em 2001, resolveu usar 25 dias de repouso de uma cirurgia de correção do lábio leporino (É uma abertura no lábio ou no palato. Essa abertura resulta do desenvolvimento incompleto do lábio e/ou do palato – "céu da boca", enquanto o bebê está se formando, antes de nascer) para estudar com as irmãs, que também se preparavam para a seleção.

Apenas Marilene foi aprovada e hoje lembra da vida que tinha antes da seleção. Ela e os filhos não tinham o que comer. Ela usava sempre a mesma roupa que era lavada durante à noite para na manhã seguinte estar enxuta e poder vestir. Quando foi se inscrever na prova, ela lembra de ter pedido cinco Reais a cada amigo e ter chegado à agência bancária dez minutos antes do fechamento. Atualmente, com um salário de 7 mil por mês, ela pode dar melhores condições de vida para os seus cinco filhos que segundo ela, pretendem ingressar na faculdade de Direito.

Os estudantes devem expor seus comentários sobre a notícia além de relacionarem a história da ex-catadora às 3 afirmações apresentadas anteriormente nesta atividade.

Dentre os pontos que podem ser levantados na conclusão dessa atividade temos: a necessidade de encarar a aula como uma atividade que exige seriedade, e o estabelecimento da importância e da relação entre o Estudar e a consecução do seu Projeto de Vida. É essencial afirmar que estudar resulta em crescimento intelectual, social e afetivo, culminando na formação de seres humanos mais competentes e atuantes.

Como introdução para a próxima atividade comente com os estudantes que Marilene mudou sua rotina e seus hábitos durante 25 dias para se preparar para o concurso em 2001, e foi exitosa mesmo naquele curto período de aulas. Reflita sobre o tamanho dos sonhos que os estudantes e sobre a necessidade de estudar constantemente. Pois é sobre hábitos de aula que a próxima atividade vai tratar.

Para saber mais:

Existem inúmeras histórias de pessoas que se tornaram bilionárias sem ter um "diploma" ou concluído um curso superior. É o caso de Bill Gates (Dono da Microsoft), Samuel Klein (Dono das Casas Bahia), Sílvio Santos (Dono do Grupo Sílvio Santos, formado por 34 empresas). Contudo, a biografia dessas pessoas mostra que se tornaram competentes em algo, pois trabalharam com dedicação, desejo, experiência e capacidade de aprender.

Atividade: Eu sou o que faço

Objetivo

- Perceber a diferença entre hábitos e rotinas de estudo.

Desenvolvimento

Os estudantes devem escolher um dia na semana no qual descrevam como se desenvolve a rotina daquele dia, as atividades que envolvam a aula. Peça aos estudantes que dividam o dia em partes – manhã, tarde e noite. Depois será necessário detalhar o que aconteceu em cada turno em ordem de acontecimentos. É importante perceber que as pessoas seguem uma rotina, mesmo que seja mínima.

É comum a concepção sobre rotina como algo "enfadonho", "chato". Porém, é preciso entender que a rotina ajuda a organizar nossas atividades diariamente e por isso, ela deve ser vista como uma dinâmica positiva na vida das pessoas. O que muitas pessoas não entendem é que a rotina se estabelece a partir dos hábitos de cada pessoa. Se uma pessoa tem hábitos saudáveis, indubitavelmente terá uma rotina saudável. Por rotinas e hábitos saudáveis entende-se tudo o que torna a vida mais produtiva e saudável. No tocante ao conteúdo dessa aula, o hábito de estudar não pode se resumir a fazer tarefas. O estudante precisa estabelecer, na sua rotina de estudo, novos hábitos que permitam uma melhor aprendizagem. Por hábito entende-se todo comportamento que determina o que a pessoa aprende e repete frequentemente, sem pensar como deve executá-lo. É por isso que o nosso cérebro tende a transformar toda rotina em hábito.

Depois que os estudantes descreverem suas rotinas eles devem identificar os hábitos que consideram bons e os ruins. Hábitos ruins são, por exemplo, ficar navegando à toa na internet. Eles devem explicar o porquê consideram tais hábitos bons ou não. Abra espaço para alguns estudantes apresentarem o que descreveram.

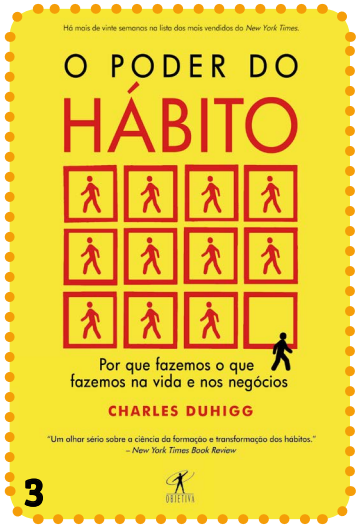
Em seguida, cada estudante deve estabelecer uma nova rotina de estudo considerando a necessidade de mudança de alguns hábitos ruins. Os demais colegas podem opinar quanto as rotinas. É importante compreender através dessa atividade a diferença entre hábitos e rotinas de aula. Para aprender e ter grandes resultados, é preciso pouco a pouco estabelecer novos hábitos de estudo, pois, é impossível aprender tudo de uma vez.

Avaliação

Observe como os estudantes se relacionam com o estudo e se conseguem visualizar a conexão deste com o seu projeto de vida. Na descrição das rotinas e hábitos, é possível perceber como esses dois elementos estão interligados. O momento final da última aula é importante para verificar o que os estudantes conseguiram sugerir como nova rotina.

Na Estante

Vale a pena LER



O Poder do Hábito de Charles Duhigg.

O livro aborda como o hábito transforma a vida das pessoas. Explica que tudo o que se faz pode ser associado a rotinas que foram sendo estabelecidas sem que percebamos. Segundo o autor, os bons hábitos são difíceis de adquirir e os ruins de largar. Entender como o cérebro funciona em relação a esses dois pontos é segredo para o sucesso.

Vale a pena ASSISTIR



"The Last Knit", de Laura Neuvonen.[3]

Curta-metragem de animação sobre Comportamentos Obsessivos.

Este curta-metragem finlandês já soma mais de 3,4 milhões de visualizações na internet e reflete a respeito do sofrimento ocasionado pelos comportamentos obsessivos. Diferentes daqueles hábitos ou costumes que a maioria das pessoas têm, os comportamentos obsessivos são aqueles que aprisionam o indivíduo que, mesmo diante de grande sofrimento ou riscos evidentes, não consegue se libertar. A personagem no vídeo está claramente determinada a tricotar, sem parar, mesmo que isso lhe faça mal ou represente riscos contra sua própria vida.

AULA: ESTUDAR... POR QUÊ?



5

Ter domínio sobre as boas razões de o porquê estudar é uma prática de autoconhecimento, que atua primeiramente como uma injeção de motivação e, a longo prazo, se personifica em metas a serem alcançadas. Encontrar um sentido no ato de estudar é a alavanca que o jovem necessita para alçar um voo rumo ao seu sonho.

Na aula anterior, falamos um pouco sobre isso, mas é nesta aula que vamos aprofundar essa questão e inclusive, explicar o que é a disciplina de Estudo Orientado.

Objetivos Gerais

- Apresentar a disciplina de Estudo Orientado para que todos possam aprender a autor-regular sua aprendizagem de acordo com os seus interesses.
- Refletir sobre a importância de estudar na sua vida.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Estudo orientado é...	Apresentação do Estudo Orientado como Disciplina escolar. Debate sobre a relação entre estudo e o sucesso.	40 Minutos
Avaliação.	Observação do educador.	5 Minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: O que é aula orientada?

Objetivos

- Apresentar a disciplina de Estudo Orientado.
- Refletir sobre a importância de estudar na sua vida.

Desenvolvimento

Com os estudantes sentados numa roda de conversa, o educador deve solicitar que cada estudante resuma numa frase o que é para si o Estudo Orientado. Todos devem repetir antes da resposta a frase: Estudo Orientado é...

É interessante que os estudantes nesse momento procurem não repetir as frases já mencionadas pelos colegas e criem sua própria definição.

Depois que todos os estudantes expuserem o que acham que o Estudo Orientado é, a atividade deve seguir aprofundando o conhecimento dos estudantes. Assim, cabe ao educador fazer algumas perguntas para estimular a compreensão dos estudantes, como:

1. Para que serve o Estudo Orientado?
2. Como deve funcionar o Estudo Orientado?
3. O que se faz no momento de Estudo Orientado?

As aulas de Estudo Orientado são um meio de garantir aos estudantes tempo, ambiente e recursos adequados para estudar. A disciplina deve ser, portanto, o momento no qual os estudantes deverão aprender a estudar. Para isso deverão não só priorizar as atividades a partir dos interesses pessoais, mas também localizar as dificuldades de aprendizagem encontradas, sempre contando com o apoio do educador.

Entender que estudar faz-se necessário é a primeira etapa para se ter melhor aproveitamento do horário de estudo. Pois, sem isso, dificilmente o estudante conseguirá desenvolver as técnicas de estudo apresentadas neste curso e não terá interesse em criar o hábito de estudar em sua vida.

O estudante deve ter autonomia para escolher o que estudar. Contudo, o educador precisa estar atento se os critérios utilizados pelo estudante, no momento da sua escolha, foram realmente adequados. Umas das formas de desenvolver a autonomia dos estudantes, é ajuda-los no estabelecimento de prioridades de estudo, pois nesse momento será preciso discernimento para conciliar as necessidades de aula aos interesses pessoais. Dessa forma, o Estudo Orientado funciona com um momento para fazer tarefas, pesquisar, ler, tirar dúvidas, discutir assuntos em grupos, revisar conteúdos, etc.

O porquê estudar não possui relação com quantos fatos e fórmulas uma pessoa consegue decorar, mas se relaciona à capacidade de ler, escrever, pensar, decifrar o mundo ao seu redor. Bem como, encontrar soluções para os problemas que vão aparecendo. Isso depende da qualidade da educação que cada pessoa recebe e dos esforços e potencial de cada um. Sobre isso, peça aos estudantes que discutam em grupos o que entendem sobre as seguintes frases:

1. “O estudo é a vitória com preparação”.
2. “O estudo é o caminho para a chegada”.

As frases acima têm como objetivo fazer com que os estudantes reflitam sobre o Estudo Orientado e seu projeto de vida. As frases dão condições para a realização de um grande debate que deve ser organizado pelo educador.

Em um passado não muito distante, não existiam dúvidas quanto à maneira de melhorar de vida. As pessoas mais velhas diziam para as mais novas que para ser alguém na vida tem que estudar! A aula é um processo de adquirir conhecimento sobre um determinado assunto. Requer empenho, esforço, alocação de tempo e de recursos financeiros. Num mundo com menos oferta de profissionais qualificados, o diploma era sem dúvida um diferencial. Hoje, isso mudou, a qualificação é algo transitório e bastante volátil. Na nossa sociedade, temos exemplos de pessoas que não se dedicam e conseguem uma posição de destaque na vida, muitas delas se aproveitando dos seus talentos naturais. No entanto, menosprezar o estudo e idolatrar o sucesso pelo sucesso é pura ignorância. Valorizar o estudo é optar por uma formação mais sólida e um futuro menos duvidoso. Sobre isso, pergunte aos estudantes se eles lembram da aula anterior, a história de vida da ex-catadora de latinha do DF – é um exemplo de transformação pessoal por meio da valorização do estudo.

O aprender, o estudar deve ser um exercício diário, todo o mundo se torna melhor ao investir no aprendizado. O sucesso do projeto de vida de cada estudante depende do aprendizado de cada um.

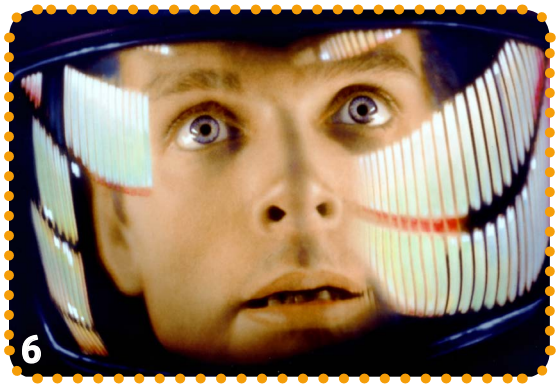
Ao final, peça aos estudantes que escrevam em poucas linhas como, a partir desse momento, serão responsáveis por seus estudos. Essa questão será trabalhada na próxima aula.

Avaliação

É importante perceber se todos os estudantes compreenderam o motivo e a importância de estudar ao longo da vida. Bem como, qual é a razão do Estudo Orientado existir como Disciplina escolar.

Na Estante

Vale a pena ASSISTIR



Filme: Uma Odisseia no Espaço

"Uma Odisseia no Espaço" (no original, "2001: A Space Odyssey") é um filme americano de 1968 dirigido por Stanley Kubrick. O filme possui temas notáveis, como evolução humana, tecnologia, inteligência artificial e vida extraterrestre. É imperdível por ser um marco cinematográfico em muitos aspectos: visual, artístico, filosófico, técnico, publicitário e sociológico, além de seu notável realismo científico.

Mesmo adiantando mais de um ano a ida do homem à lua, esse evento é mostrado na obra com o máximo de fidelidade possível. Enquanto a maioria das ficções científicas não gosta de perder público tirando o som de seus filmes, Kubrick levou a sério o silêncio no espaço, uma vez que o som não se propaga lá. Outros conceitos podem ser aprendidos no filme também, como a Primeira Lei de Newton, a força centrífuga e a gravidade.

O início da história é praticamente um curta-metragem sobre o nascimento da humanidade (SPOILER!) a partir dos símios brilhantemente descobrindo o poder das ferramentas. O tema da nossa evolução pelos anos seguintes percorre todo o enredo, entrelaçado com questões do universo e da sociedade.

“Uma Odisseia no Espaço” serve até como aula de cinema, por seu pioneirismo e seu roteiro cativante. Em 1991, foi considerado “culturalmente, historicamente ou esteticamente significante” pela Biblioteca do Congresso dos Estados Unidos.

AULA: ORA, ORA... ATÉ AS FORMIGAS SE ORGANIZAM!



Um estudo conduzido pela Universidade do Arizona nos Estados Unidos e divulgado no periódico científico *Biology Letters* trouxe alguns detalhes sobre o comportamento das formigas. Os pesquisadores chegaram à conclusão de que esses insetos muitas vezes mudam a ordem de suas atividades ao longo do dia de forma inteligente e organizada para o cumprimento de suas tarefas, pois levam em conta suas preferências e necessidades.

Esse estudo é um exemplo das várias formas de organização existentes entre os seres vivos. Assim como as formigas, nós também organizamos nossas tarefas diárias de acordo com as nossas necessidades e interesses. Não só por uma questão de adaptação, como fazem as formigas, mas por buscar aperfeiçoar ou transformar o que já fazemos, nós incorporamos novos hábitos às nossas vidas. É sobre esse assunto que iremos tratar nesse estudo. Para isso, é necessário que você conheça melhor o seu perfil como estudante.

Para saber mais:

Formigas se organizam e tomam decisões em grupo, sugere estudo americano.[4]

Objetivos Gerais

- Conhecer melhor o próprio perfil como estudante;
- Refletir sobre os hábitos essenciais para a criação de uma rotina de estudos;
- Elaborar uma rotina de estudo de acordo com as necessidades e os interesses próprios.

Materiais Necessários

- Papel A4 para cada estudante para elaboração da carta náutica.
- Xerox para cada estudante do Guia de Aprendizagem e Agenda Bimestral da Escola.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Eu estudante.	Questões que ajudam a descobrir o próprio perfil como estudante.	20 Minutos
Atividade: Carta Náutica.	Elaboração da rotina de estudo considerando os interesses e as necessidades pessoais de aprendizagem.	20 Minutos
Avaliação.	Observação do educador.	5 Minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Eu estudante

Objetivo

- Descobrir o próprio perfil como estudante.

Desenvolvimento

Antes de começar a explorar a rotina de estudo dos estudantes, é necessário explorar o seu grau de autoconhecimento sobre seu perfil enquanto estudante. Assim, é importante iniciar a aula pedindo a eles que respondam de maneira individualizada às seguintes questões:

1. Qual o meu tempo dedicado para estudar?
2. O que preciso aprender?
3. Como costumo aprender melhor?

O tempo dedicado para estudar é estabelecido em função da necessidade de aprendizagem de cada um. Lembrando que muito tempo para estudar não representa, necessariamente, qualidade de estudo. O importante é que os estudantes percebam como mantém suas rotinas voltada à aquisição de conhecimento e quais os resultados que advém dessa postura. Fazer um planejamento semanal ou dos estudos do dia é uma ótima maneira para organizar o tempo de estudo. Isso ajuda a antecipar os problemas e aproveitar melhor o que será ensinado pelo educador. Os horários de Estudo Orientado servem também para tirar dúvidas e manter contato mais individualizado com um educador.

Para descobrir o que precisam aprender, os estudantes devem fazer um levantamento de acordo com o que buscam conquistar ao longo da vida escolar ou do projeto de vida. Para facilitar esse exercício, os estudantes devem elaborar uma lista de desejos e/ou sonhos e depois precisam estabelecer quais conhecimentos são necessários para realizar seus anseios. Essa questão além de ajudar os estudantes a refletirem sobre os seus esforços, ajuda a identificação das limitações de cada um.

Para descobrir como costumam aprender, é necessário que os estudantes identifiquem fatores internos e externos que contribuam ou não para o avanço de suas aprendizagens. O que implica reconhecer qual é a forma de estudar que é mais eficaz para o seu estilo de aprendizagem e se está de acordo com a sua bagagem de conhecimento. Assim, é necessário que os estudantes façam um levantamento sobre o seu estilo de aprendizagem, como por exemplo: se aprende melhor quando faz anotações nas aulas, se faz resumos ou se realiza uma lista de exercícios; se começa a estudar sempre pelos conteúdos com mais dificuldades de compreensão; se não costuma passar mais de 2 horas estudando uma mesma disciplina; se costuma ler o mesmo conteúdo em livros diferentes; se depende de um lugar totalmente silencioso para estudar, etc.

Após as respostas dos estudantes às questões, procure saber se algumas das situações abaixo já aconteceram a eles e como reagiram a cada uma. Em caso negativo, peça a eles que se imaginem nessas situações e nas suas possíveis reações frente às situações de estudo:

1. O aparecimento de situações inesperadas (podem ser negativas ou positivas). Sugestão de perguntas: Prova “surpresa”, nota baixa numa disciplina, perda de um material essencial para o estudo, resultado surpreendente numa disciplina, aprovação numa seleção da escola, etc.
2. Busca por soluções para problemas identificados. Sugestão de perguntas: falta de domínio de um conteúdo, problemas de concentração, dificuldade de relação com um educador ou colegas de classe, etc.

É importante que os estudantes reflitam sobre as suas reações para conhecer melhor o seu perfil como estudante. Detectar os fatores afetivos e cognitivos que incidem sobre seu ato de aprender contribui para uma perspectiva de mudança que facilita a aprendizagem.

Ao final, os estudantes precisam escrever num parágrafo qual o seu perfil como estudante diante do que foi colocado por eles nessa atividade.

Atividade: Rotina de estudo

Objetivos

- Refletir sobre os hábitos essenciais para a criação de uma rotina de estudos;
- Elaborar uma rotina de estudo de acordo com os interesses e as necessidades pessoais.

Desenvolvimento

Para elaborar uma rotina de estudos, é preciso aprender a planejar as tarefas de acordo com as necessidades de aprendizagem. Pois, é a partir disso que os estudantes aprendem a tomar decisões, fazer planos e estabelecer compromissos com autonomia. Na aula passada, os estudantes tomaram conhecimento do seu perfil como estudante, o que servirá de suporte para o desenvolvimento desta atividade.

De forma lúdica, os estudantes devem ser convidados a imaginar que estão a fazer uma viagem de barco e precisam de uma carta náutica para guiar o caminho. Necessitarão também de um guia prático para informar os possíveis obstáculos que deverão enfrentar. Fale sobre a função do farol numa viagem náutica: ponto de referência que facilita a viagem. Uma carta náutica é um instrumento de navegação que orienta a “chegar lá”.

O barco deve ser entendido como o processo de aprendizagem, enquanto o guia prático como a descrição das dificuldades de aprendizagem, obstáculos para chegar “ao porto” (objetivos) de forma mais segura. Por fim, o mar representa o conhecimento adquirido.

A carta náutica deve conter várias informações. Primeiramente, os estudantes devem começar a descrever seus rumos – objetivos. Esses objetivos devem partir de um mais genérico até chegar aos específicos. Depois dessa parte inicial, devem fazer uma descrição detalhada do mar, ou seja, dos conhecimentos já internalizados que deixarão a navegação mais segura. Ao longo do percurso, será possível identificar alguns pontos ou recursos que podem facilitar ou otimizar a aprendizagem – as estratégias que funcionam como alavanca para atingir os objetivos.

Para ajudar os estudantes na elaboração da sua carta náutica, escreva na lousa a seguinte legenda:

- **Carta Náutica –** Instrumento que deve guiá-lo na realização dos seus objetivos.
- **Guia prático –** Descrição das suas dificuldades de aprendizagem ou dos obstáculos que precisa vencer para aprender o que necessita. Soma-se a isso a descrição das ações para superar esses entraves.

- **Mar –** Os conhecimentos adquiridos que contribuem para atingir seus objetivos. São seus pontos fortes.
- **Farol –** É um ponto de referência. Deve funcionar como a lembrança constante de que o caminho traçado é o correto, pois se a mudança de rota ocorrer, haverá um distanciamento do farol, dos seus objetivos.
- A partir dos dados da "carta náutica", os estudantes devem planejar suas rotas, ou seja, estabelecer metas e prioridades de estudo. Antes disso, entregue aos estudantes o Guia de Aprendizagem e Agenda Bimestral para que eles estabeleçam relações entre esses documentos e a sua carta náutica. É possível que a realização desse exercício os leve a detectar novos pontos a serem registrados na carta. Em seguida, os estudantes precisam refletir sobre suas rotinas e seus hábitos de estudo para que possam entender como tudo está integrado e como isso pode favorecer a aprendizagem. Essa etapa da atividade deve levar os estudantes à elaboração de uma rotina de estudo. Abaixo, segue sugestão de uma planilha para organização da rotina:

OBJETIVOS DE ESTUDO	METAS DE ESTUDO	DATA	PRIORIDADES DE ESTUDO (Disciplina e Conteúdos)	HORÁRIO/ TEMPO
Aprender geometria.	Fazer todos os exercícios de geometria da semana.	Segunda-feira, 4 de agosto.	Ex. Matemática - Geometria Plana: Paralelogramos, retângulos e quadrados.	Das 18h – 20h.



Fase de planejamento — Fase de ação

Um bom planejamento permite não só que os estudantes estabeleçam objetivos e metas, mas identifiquem, organizem e coordenem todas as suas atividades considerando os seus estilos de aprendizagem e as suas necessidades. Por meio de uma planilha simples, como a apresentada nessa atividade, o educador pode apoiar melhor os estudantes na incorporação de novos hábitos e rotinas de estudo.

Para saber mais

Pensamentos e ações que devem ser evitados em relação aos estudos:

1. Desistir sempre que as coisas ficarem difíceis na escola.
2. Isolar-se de tudo e de todos durante muito tempo para estudar.
3. Não cuidar da alimentação.
4. Ser inflexível ao estudar.

5. Acostumar-se com notas ruins.
6. Deixar de estudar a matéria que não gosta.
7. Deixar a matéria acumular.
8. Achar que nunca vai aprender um conteúdo.
9. Desistir de aprender uma matéria porque não gosta do professor.
10. Achar que não vai conseguir se organizar melhor para estudar.
11. Achar que o tempo é pouco para tanta coisa que precisa estudar.
12. Ficar esperando a vontade de estudar chegar.
13. Utilizar as redes sociais ou celular durante as aulas.
14. Estudar matéria diferente da aula que está sendo ministrada pelo educador.

Avaliação

Observe se ao preencher a planilha da rotina de estudo, os estudantes demonstraram compromisso com a sua própria formação. O mais importante não é estabelecer objetivos e metas de estudo, mas manifestar motivação e dedicação no gerenciamento de suas atividades diárias. É importante ter atenção aos casos em que alguns estudantes optam por uma rotina de estudo que não é condizente com o seu perfil de aprendizagem para que haja intervenção. É natural ter estudantes que exageram no tempo de dedicação ao estudo ou que adotam métodos diferentes, como também será normal que alguns estudantes copiem o colega que tem melhores notas.

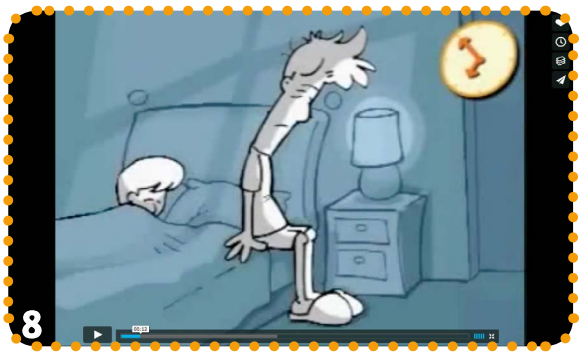
Na Estante

Vale a pena LER

Matéria da Revista Veja: **Sim, você pode ser bom estudante**.

Disponível em: <http://4.bp.blogspot.com/sgrc0z6j3tw/VXCb2z1WJ8I/AAAAAAAADHw/yBuiq9Yinm8/s1600/V2428-2015-06-03png_Page80.png>.

Vale a pena ASSISTIR



O desorganizado

Convide os estudantes a assistir ao vídeo que mostra a rotina de um trabalhador que não planeja seu dia.

Disponível em: <https://vimeo.com/37819929>. Acesso em julho de 2015.

AULA: ESTUDAR MUITO É DIFERENTE DE ESTUDAR DIREITO!



Qualquer estudante já deve ter escutado a máxima: "*Mais vale qualidade do que a quantidade*". Porém, se tratando de uma escola de tempo integral, é comum encontrar estudantes que dedicam mais de doze horas por dia ao estudo, contudo não retêm conhecimentos e não conseguem resultados satisfatórios. Apesar de muitos fatores contribuírem para que um estudo tenha qualidade, independentemente da quantidade de horas que seja destinada a ele, algumas estratégias são fundamentais: concentração, ambientação e motivação. É sobre isso que este estudo irá tratar.

Objetivos Gerais

- Refletir sobre a melhor maneira e o melhor ambiente para estudar;
- Entender a diferença entre tempo e qualidade de estudo;
- Descobrir formas de otimizar a aprendizagem sem sacrificar o tempo disponível;
- Descobrir que a concentração depende da motivação para estudar e que para aprender é preciso ter;
- Motivação.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Mantendo o foco.	**1º momento:** Exercício prático para manter a concentração. **2º momento:** Questões para ajudar na conscientização das prioridades de estudo e controle dos pensamentos.	25 Minutos
Atividade: Para aprender.	Identificação das atividades que realiza com concentração e motivação de aprender.	10 Minutos
Avaliação.	Observação do educador.	5 Minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Mantendo o foco

Objetivos

- Refletir sobre a concentração na hora de estudar;
- Entender a diferença entre tempo e qualidade de estudo;
- Descobrir formas de otimizar a aprendizagem sem sacrificar o tempo disponível.

Desenvolvimento

1º Momento

A qualidade do estudo depende mais da capacidade de controle e concentração de cada pessoa que das condições do ambiente externo. Embora a capacidade de concentração varie de pessoa para pessoa, essa habilidade pode ser treinada e fortalecida por qualquer um. Assim, com os estudantes dispostos em pé, em posição ereta, com os braços ao longo do tronco, peça a eles que sintam o peso do próprio corpo e olhem para um ponto fixo à sua frente. Em seguida, peça que desloquem o peso do corpo para o lado esquerdo e flexionem o joelho direito elevando-o lentamente, enquanto inspiram profundamente. Em seguida, eles devem segurar o joelho direito com as duas mãos por alguns segundos, mantendo a coluna naturalmente ereta. Peça a eles que abaixem a perna lentamente enquanto fazem cinco respirações profundas. Repita o mesmo procedimento com a outra perna. Ao terminar, oriente os estudantes a pensar em uma linha imaginária que passa por todo o corpo, dos pés ao topo da cabeça. Essa linha os mantêm equilibrados em todos os seus movimentos. Esse exercício, apesar de simples, ajuda a manter a concentração se for feito diariamente pelos estudantes.

2º Momento

Em seguida, tomando como referência o "momento de estudo" peça aos estudantes que respondam às seguintes questões e comentem suas respostas com um colega:

- **Você costuma fazer várias coisas ao mesmo tempo? Por quê?**
- **Você tem controle sobre os seus pensamentos? Explique como aceita ou rejeita os seus pensamentos.**

Qualquer que seja o critério para estabelecer prioridades das atividades, o mais importante é que toda a atenção seja direcionada a ela. Se o estudante quer melhorar a sua concentração, ele precisa parar de fazer diversas coisas ao mesmo tempo. Na hora de estudar é mais proveitoso, por exemplo, desligar o *smartphones* e não acessar as redes sociais. É necessário concluir uma determinada atividade antes de passar para outra.

Uma das principais dificuldades de quem estuda é conseguir bloquear seus pensamentos. Ideias aleatórias e inesperadas acabam distraindo facilmente. Contudo, é importante que os estudantes saibam que todos possuem condições de aceitar ou rejeitar os seus pensamentos, basta pôr em prática esse exercício. A técnica pomodoro tem como objetivo evitar esse tipo de distrações. Caso algum estudante tem interesse em aprendê-la você pode indicar o seguinte material: **Guia do Estudante**. Disponível em: <http://guiadoestudante.abril.com.br/blogs/dicas-estudo/2015/02/23/veja-como-aumentar-a-sua-produtividade-nos-estudos-com-a-tecnica-pomodoro/>. Acesso em agosto de 2015.

Feito isso, peça a alguns estudantes que façam comentários sobre o seu grau de organização numa escala de 1 a 3 (1 – excelente, 2 – razoável, 3 – precisa melhorar em tudo). Eles devem justificar suas respostas. Procure saber quem precisa arrumar seu ambiente e materiais de estudo. Esse momento ajuda os estudantes a eliminar a bagunça e os estímulos desnecessários que possam existir em seu ambiente de estudo.

Atividade: Para aprender

Objetivo

- Descobrir que a concentração depende da motivação para estudar e que a motivação é necessária à aprendizagem.

Desenvolvimento

A motivação para estudar já foi uma das questões trabalhadas nos primeiros estudos deste material quando falamos da importância de ter um projeto de vida ou objetivo que resignificasse o estudar. Por este motivo, nesta atividade vamos falar da motivação como uma das variáveis que incidem sobre a concentração.

Para isto, os estudantes precisam identificar quais as atividades de estudo conseguem realizar com foco total mesmo sofrendo várias interferências externas no momento de sua realização. Peça que listem três destas atividades.

Atividade 1:

Atividade 2:

Atividade 3:

Das 3 atividades descritas por cada estudante, a escolhida deve ser aquela que ele realiza sem se sentir obrigado. Feito isso, é necessário justificar o porquê de essa atividade ser realizada sem resistências. É provável que, dentre os fatores mencionados pelos estudantes, alguns deles se relacione com o **prazer em aprender**. Pois, é pelo prazer em aprender que encontramos motivação para estudar. Quanto mais motivação, maior o nosso poder de concentração e melhores os resultados alcançados.

Ao final, considerando todas as informações que os estudantes aprenderam nessa aula, peça a eles que reflitam sobre qual é o ambiente de estudo mais adequado ao seu perfil. Eles devem procurar preparar esse local dentro das suas possibilidades. Algumas coisas são fundamentais: Cadeira confortável para estudo (ergonômica), com encosto firme para sustentar as costas, com apoio para região lombar e numa altura que permita os pés estarem apoiados no chão; iluminação artificial adequada sempre que necessário, pois não adianta usar uma luminária que não ilumina bem ou ofusca a visão. As lâmpadas que emitem luz branco azulada (frias) estimulam o trabalho. Temperatura agradável, pois estudar num ambiente arejado, com janelas e portas é mais saudável. Locais muitos quentes ou frios causam desconforto e prejudicam a concentração. Dispor facilmente e de forma organizada o material e os livros de estudo, de preferência numa estante ou móvel que permita localizá-los facilmente. O ambiente escolhido deve ser o mais silencioso possível e sujeito ao mínimo de interferências externas e interrupções. Mas também é importante adquirir a capacidade de se concentrar em qualquer lugar.

As Bibliotecas são uma alternativa que talvez seja acessível a todos para encontrar um ambiente de estudo adequado. As escolas e Universidades costumam disponibilizar espaço para isso e há ainda várias bibliotecas públicas espalhadas pela cidade. Oriente os estudantes na localização dessas bibliotecas.

Avaliação

Observe como os estudantes estabelecem suas prioridades de estudo e alegam ter domínio na execução de suas atividades, mantendo o foco, qualidade e motivação para estudar.

Na Estante

Vale a pena LER



Vida Organizada de Thais Godinho.

Esse livro ajuda o leitor a realizar seus próprios sonhos por meio da organização da própria vida.

"Nos 8 capítulos, a Thais ensina, com uma linguagem bem simples, que a chave de tudo é o planejamento e a organização. Devemos estabelecer nossas prioridades e objetivos de curto, médio e longo prazo, devendo sempre revisá-los, pois são dinâmicos, como a vida, e podem mudar de tempos em tempos, o que é perfeitamente normal. Achei o livro bacana pois ele nos faz perguntas que devem ser respondidas nas linhas em branco que a obra traz. Isso nos leva a refletir sobre aquilo que estamos lendo, e principalmente sobre vários aspectos da nossa própria vida.

O livro fala também sobre a importância do *destralhamento* (jogar fora aquilo que só atrapalha), dá dicas para a organização da casa, do trabalho, e também dá uma mãozinha no que diz respeito à criação de rotinas, inclusive indicando alguns métodos e aplicativos que podem auxiliar nesse processo".

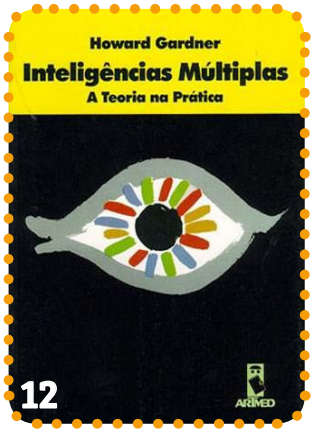
Por Vivian Fernandes, *blogueira* do Dias de Sol.[5]



Ócio Criativo de Domenico de Masi.

Você já imaginou fazer apenas o que gosta a vida inteira? Mas e daí, viveria do quê? Sonhos? Se imaginarmos o trabalho como um fardo, a situação realmente parece impossível. Mas e se o trabalho, o lazer e o estudo começassem a se misturar em nossas vidas de tal forma que não desse mais para diferenciar uma coisa da outra? Esta é a proposta de Domenico de Masi, sociólogo italiano da Universidade La Sapienza, de Roma, e presidente da Escola de Especialização em Ciências Organizativas, a S3 Studium. Ele defende a ideia de que é chegado o momento de cultivarmos o ócio criativo para uma nova era. Utopia? Não. Cada vez mais pessoas e empresas aderem aos seus conceitos e passam a ter vidas mais felizes e produtivas (...).

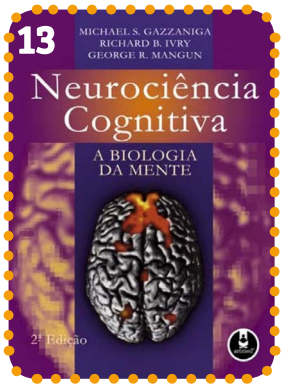
Entrevista com Domenico De Masi. Disponível em: <http://mariopersona.com.br/domenico.html>. Acesso em: Agosto de 2015.



> (...) Penso que as novas tecnologias interativas são consideravelmente promissoras nesta área: no futuro provavelmente será muito mais fácil para esses "agentes" combinarem cada estudante com o modo de aprendizagem mais confortável para ele.

Inteligências Múltiplas - A Teoria Na Prática de Howard Gardner.

O autor explica as ideias fundamentais que desencadeiam uma revolução na aprendizagem e mostra como elas podem ser aplicadas em toda sala de aula onde se espera que os estudantes aprendam.



Neurociência Cognitiva de Michael Gazzaniga.

Michael Gazzaniga é um dos fundadores da neurociência cognitiva - estudo da relação entre mente e cérebro. Este catedrático de psicologia da Universidade da Califórnia tem estudado alguns comportamentos humanos e concluído que todos os processos mentais são fruto do nosso cérebro, ou seja, trabalhamos para aumentar a nossa memória e também para apagá-la.

AULA: ESTUDAR NÃO É FUTEBOL, MAS TEM TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS.



Na aula anterior falamos sobre algumas estratégias fundamentais para a qualidade de estudo, mas não abordamos a importância do método por acharmos necessário tratar desse assunto isoladamente nesta aula. Portanto, esta aula tem como objetivo apresentar algumas técnicas de estudos que podem ser *personalizadas* pelo estudante, para fortalecer a sua capacidade de aprendizagem.

Objetivos Gerais

- Apresentar algumas técnicas e estratégias de estudo;
- Escolher algumas técnicas de estudos para testar o funcionamento nos estudos.

Roteiro

ATIVIDADES PREVISTAS	DESCRIÇÃO	PREVISÃO DE DURAÇÃO
Atividade: Técnicas de estudo.	Apresentação de algumas técnicas de estudo.	40 Minutos
Avaliação.	Observação do educador.	5 Minutos

ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES

Atividade: Mantendo o foco

Objetivo

- Apresentar algumas técnicas e estratégias de estudo.

Desenvolvimento

A recomendação é que sejam apresentadas aos estudantes algumas técnicas de estudo, mas que todos procurem personalizá-las de acordo com as suas necessidades. Isto porque há técnicas que funcionam para todos e outras apenas para alguns, pois dependem do perfil de aprendizagem de cada estudante. Por exemplo, há quem renda mais ouvindo, outro copiando e outro assistindo.

Técnicas de Leitura e análise

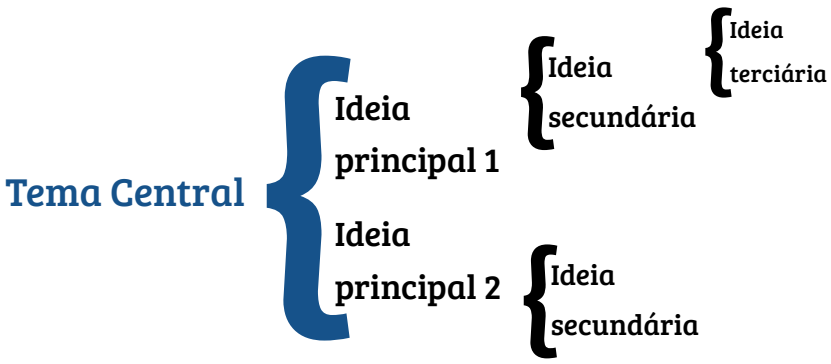
- **COMPREENSÃO:** Compreender o que se ler é um fator imprescindível e determinante no rendimento do estudante. Quando a leitura é compreendida, se cria a concepção dos conceitos principais e secundários do texto. Ao mesmo tempo, o estudante se torna capaz de distinguir as ideias explícitas e implícitas contidas nele.

A leitura pode ser feita quantas vezes o estudante achar necessário. Para verificar se conseguiu compreender efetivamente o texto, o estudante pode responder perguntas em relação ao mesmo ou tentar redigir a ideia central com suas próprias palavras.

- **RETENÇÃO:** O processo de retenção envolve tudo que se consegue absorver e armazenar através da leitura. É o que o estudante consegue guardar, lembrar em situações relacionadas aquilo que leu, associar a outro conteúdo já existente em sua memória. O ato de reter está estritamente interconectado ao aprender: Só se retém o que se aprende.
- **ANOTAÇÕES:** Para garantir um bom entendimento daquilo que se está lendo, é preciso utilizar-se das diversas técnicas de análise existentes, como: sublinhar, resumir, anotar à margem, etc. Todas essas técnicas ajudarão a compreender e a aplicar o conteúdo, além de construírem o conhecimento. A técnica de anotar à margem dos textos possibilita ao estudante voltar a atenção para aquilo que julga relevante. Escrever palavras chaves, comentários, figura, desenho, sinais (exclamação, interrogação) e outros da criatividade do estudante são válidos para assinalar suas considerações.
- **SUBLINHADO:** Técnica de análise de texto, que consiste em grifar as ideias importantes de maneira que volte a atenção à parte destacada numa posterior releitura. Objetiva dividir as partes do texto em graus de relevância distintos. Pois não se devem sublinhar frases ou linhas inteiras, apenas os dados importantes e as palavras-chave.

Técnicas de Síntese

Esquema - O esquema é uma consequência gráfica e ordenada do sublinhado. Nela se criam laços hierarquizados entre as principais ideias que conformam um tema. Isto é, estabelecem-se quais são as ideias principais, as secundárias e os argumentos de apoio para indicar a relação que têm entre si.



Os esquemas permitem que em um olhar rápido se obtenha uma ideia clara do conteúdo e da estrutura da informação, para depois poder estudá-la e analisá-la com profundidade.

Os esquemas são de grande ajuda para organizar os tempos de estudo, bem como para saber o conteúdo já estudado, o estudo que falta e aquele que necessita maior ênfase.

Para elaborar um esquema é necessário:

1. Fazer uma leitura de compressão e elaborar o sublinhado.
2. Procurar as palavras e conceitos e enunciá-los em frases curtas.
3. Ordenar o conteúdo definindo o tema central, as ideias principais e as secundarias de forma que se possa ir decompondo a informação.

RESUMO - Resumir é apresentar de forma breve e concisa um determinado conteúdo. Um bom resumo permite que o estudante encontre rapidamente as ideias, as informações e os conceitos desenvolvidos pelo autor ao longo do texto. Existem três tipos usuais de resumo, que são:

- **Resumo Indicativo -** Indica apenas os pontos principais do texto, não apresentando dados qualitativos, quantitativos, etc.
- **Resumo Informativo -** Informa o leitor suficientemente, de maneira que ele possa decidir sobre a conveniência da leitura do texto inteiro. Expõe finalidades, metodologia, resultados e conclusões.
- **Resumo crítico (resenha) -** Resumo redigido com intuito de fazer uma análise interpretativa do documento.

O resumo deve ser:

- Breve e conciso: Elimina-se qualquer tipo de exemplos e detalhes secundários dados pelo autor.
- Pessoal: Deve ser redigido com as palavras do estudante. Quando reescrevemos um texto internalizamos melhor os assuntos.
- Logicamente estruturado: Deve seguir uma sequência lógica, nada de frases soltas. O texto deve apresentar coerência, contendo relação entre tudo que for abordado.

Manejo de informações

BUSCA DE INFORMAÇÕES - As técnicas usadas na busca de informação ou documentação servem para facilitar o acesso à informação desconhecida ou conhecida e arquivada. Meios para a busca de informação podem ser as pessoas, os dicionários, as enciclopédias, a internet, as livrarias, as bibliotecas e os diversos meios de comunicação, formais, etc.

ELABORAÇÃO DA INFORMAÇÃO - Essa técnica serve para organizarmos a informação que possuímos ou que foi adquirida. Bem como saber trabalhá-las. Elas consistem na elaboração e manipulação de fichas de leitura e de apontamentos, elaboração de arquivo pessoal, bibliografias, etc.

Ao final, os estudantes devem optar pela escolha de algumas técnicas para otimizar seus estudos. O educador precisa acompanhar esse processo ao longo dos horários de Estudo Orientado. Dependendo da necessidade dos estudantes é possível retomar as explicações sobre as técnicas de estudo deste material ou incorporar outras para as próximas aulas. Espera-se que, nos próximos encontros, os estudantes estejam mais preparados para começar seus estudos.

Avaliação

Observe o grau de entendimento dos estudantes a respeito de cada técnica de estudo e quais foram as técnicas que escolheram aplicar enquanto estudam. Veja se elas favorecem a aprendizagem dos estudantes. Peça a eles que, nos próximos horários de Estudo Orientado, apliquem e acompanhem os resultados alcançados.

Para saber mais:

Um estudo publicado em janeiro de 2013 na revista científica **Psychological Science in the Public Interest**[6] avaliou dez técnicas comuns de estudo para classificar quais possuem de fato a melhor utilidade. De acordo com os pesquisadores norte-americanos, hábitos como grifar textos ou fazer resumos, por exemplo, têm pouca eficácia na hora dos estudos. De acordo com a análise, as técnicas mais úteis são a realização de testes práticos, como os simulados, e a distribuição organizada dos estudos, ou seja, não deixar tudo para a véspera das provas. Confira as técnicas avaliadas e a de melhor utilidade:

UTILIDADE	TÉCNICA
Alta	**Testes práticos** *O que é:* Responder a questões sobre um assunto, como, por exemplo, fazer um simulado para testar seus conhecimentos sobre as matérias estudadas. Os pesquisadores apontam que as qualidades dessa técnica estão justamente na variedade de formatos que ela pode tomar: questões de múltipla escolha, testes do tipo "preencha a lacuna", questões dissertativas, entre outras. Duas variáveis aumentam a eficiência da técnica. A primeira: quanto mais testes, melhor. A segunda diz respeito a repetir o teste aplicado quando você não acerta a questão. Ver a mesma pergunta, mas depois de um tempo e não logo depois de tê-la visto pela primeira vez (isso ajuda na fixação do conteúdo).
Alta	**Prática distribuída de estudos** *O que é:* Programar um cronograma de estudos distribuídos ao longo do tempo. Muitos estudantes acham que estudar tudo de uma vez, durante horas seguidas, pode ser eficiente, mas pesquisas indicam que, a longo prazo, deixar tudo para última hora não funciona. Os especialistas identificam o padrão de "procrastinação" na maioria dos estudantes, por isso, apesar da prática distribuída dos estudos ser muito eficiente, ela quase nunca é usada por conta desse comportamento natural dos estudantes, de só estudar quando as provas estão chegando.
Média	**Elaboração de perguntas** *O que é:* Criar perguntas que expliquem os "porquês" de um fato: "por que isso é verdade?", "por que isso faz sentido?". No momento que você elabora essas questões enquanto estuda, você adiciona novas informações a conhecimentos que você já possuía. Desse modo, essa técnica se mostra mais eficiente entre os estudantes mais velhos, principalmente do ensino superior e do Ensino Médio. Para elaborar perguntas relevantes, é preciso estar minimamente familiarizado com o assunto, por isso esse método não é muito útil para estudantes das primeiras séries do Ensino Fundamental, por exemplo. Quando você já conhece o tema, você consegue criar questões mais aprofundadas, que geram explicações mais complexas sobre a veracidade do fato.

Média	**Explicar o conteúdo para si mesmo** *O que é:* É como pensar em voz alta. Trata-se de explicar como as novas informações se relacionam a conteúdos já aprendidos ou explicar o passo a passo da lição. A técnica só dá certo se você entender o assunto e conseguir decodificar o que está aprendendo. Isso significa que não adianta apenas falar em voz alta o texto fazendo uma paráfrase, ou seja, trocando algumas palavras.
Média	**Estudo intercalado de diferentes conteúdos** *O que é:* Misturar diferentes matérias em uma mesma sessão de estudos. Geralmente, o estudante estuda um conteúdo até terminar todos os itens que fazem parte do assunto. Uma das justificativas para a eficiência do método é que o estudante, ao retomar um tema visto anteriormente, acessa a memória de longo prazo e força o cérebro a lembrar de algo que não foi visto nos últimos minutos, ajudando a fixar o conteúdo.
Baixa	**Resumo** *O que é:* Reescrever um texto, colocando apenas o essencial e o que é mais importante sobre o conteúdo. O grande problema para a implementação dessa técnica é que nem sempre o estudante consegue saber quais são as ideias principais de um texto. Isso pode acontecer tanto por não ter feito uma boa interpretação durante a leitura, como por não saber extrair o essencial em um resumo e, com isso, acabar apenas reescrevendo o texto todo com outras palavras.
Baixa	**Grifar textos** *O que é:* Marcar porções importantes do texto enquanto está lendo o material (vale tanto sublinhar quanto usar marcadores coloridos). Os problemas dessa técnica estão relacionados em parte à de resumo: é preciso saber o que é importante grifar. Outra questão é a quantidade de texto sublinhado. Muitos estudantes grifam grandes blocos, de modo que não se consiga distinguir muito bem o que está destacado. Esse "excesso" prejudica a capacidade de lembrar o que foi selecionado.
Baixa	**Associação mnemónica** *O que é:* Usar palavras-chave mnemônicas (para recordar) na aprendizagem de vocabulário em língua estrangeira ou o uso de imagens mentais associadas a um conteúdo verbal específico. Por exemplo, para lembrar a ordem dos planetas, usar frases como "Minha Vó Tem Muitas Joias; Só Usa No Pescoço". Essa prática, no entanto, apresenta algumas limitações: não são todos os conceitos que podem se transformar em imagens e, segundo estudos, esse método pode não ser muito eficiente para a memorização a longo prazo.

Baixa	**<u>Associação de imagens com textos</u>** *O que é:* Tentar formar imagens mentais ou fazer desenhos enquanto estuda ou escuta o professor na aula. A técnica pode ajudar a formar uma narrativa, de modo a organizar o assunto de uma maneira mais clara a partir das imagens. A associação de imagens foi classificada como de baixa utilidade porque os pesquisadores não conseguiram identificar com clareza em quais situações o método dá certo.
Baixa	**<u>Releitura</u>** *O que é:* Depois de uma leitura inicial, reler o texto para relembrar os detalhes. Estudos analisados revelaram que é melhor dar uma pausa maior entre a leitura e a releitura do que já reler logo após terminar o texto (esperar 2 ou 4 dias para retomar o material). No entanto, apesar da "facilidade" de se executar essa técnica (não requer muita habilidade, você só precisar ler de novo), a técnica é muito ineficaz quando comparada a outras citadas por aqui, segundo os pesquisadores.

Referência Bibliográfica

1. OECD. **What are the social bene ts of education?** Disponível em: <http://www.oecd.org/education/skills-beyond-school/EDIF%202013--N°10%20(eng)--v9%20FINAL%20bis.pdf>. Acesso em: julho de 2015.

2. MORAIS, Raquel. **'Venci', diz ex-catadora de latinhas do DF que passou em concurso do TJ.** Disponível em: <http://g1.globo.com/distrito-federal/noticia/2013/09/venci-diz-ex-catadora-de-latinhas-do-df-que-passou-em-concurso-do-tj.html>. Acesso em julho de 2015.

3. **Animação Comportamentos Obsessivos.** Disponível em: < https://youtu.be/n5ErZW2x1wc>. Acesso em julho de 2015.

4. SECTI – Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação. **Formigas se organizam e tomam decisões em grupo, sugere estudo americano**. Disponível em: < http://www.cienciaempauta.am.gov.br/2013/11/formigas-se-organizam-e-tomam-decisoes-em-grupo-sugere-estudo-americano/ > Acesso em julho de 2015.

5. Disponível em: <http://diasdesol.com.br/sobre/>. Acesso em agosto de 2015.

6. DUNLOSKY, John; RAWNSON, Katherine A.; MARSH, Elizabeth J.; NATHAN, Mitchell J. e WHILLINGHAN, Daniel T. **Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques - Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology.** Disponível em: <http://psi.sagepub.com/content/14/1/4.full?ijkey=Z10jaVH/60XQM&keytype=ref&siteid=sppsi>. Acesso em agosto de 2015.

Referência Iconográfica

1. **Como não dormir na sala de aula.** Disponível em: <http://robertkennedynews.blogspot.com.br/2014/02/como-nao-dormir-na-sala-de-aula.html>.

2. MORAIS, Raquel. **'Venci', diz ex-catadora de latinhas do DF que passou em concurso do TJ.** Disponível em: <http://g1.globo.com/distrito-federal/noticia/2013/09/venci-diz-ex-catadora-de-latinhas-do-df-que-passou-em-concurso-do-tj.html>. Acesso em julho de 2015.

3. **O Poder do Hábito.** Disponível em: <http://www.objetiva.com.br/livro_ficha.php?id=1177>.

4. **Laura neuvonen: the last knit (anima vitae, finland 2005).** Disponível em: <http://www.animatricks.net/gallery/the-meaning-of-life/>.

5. Disponível em: <http://mude.nu/membros/walmar/groups/>.

6. **2001: Uma Odisseia no Espaço – 1968 (Resenha).** Disponível em: <http://www.cantodosclassicos.com/2001-uma-odisseia-no-espaco-resenha/>.

7. Disponível em: <http://www.theguardian.com/environment/2013/may/13/breed-insects-improve-human-food-security-un>.

8. **O Desorganizado.** Disponível em: <https://vimeo.com/37819929 >. Acesso em julho de 2015.

9. **8 boas técnicas de estudos. A 7° é o caminho para aprovação!** Disponível em: <http://www.diariodigital.com.br/colunistas/post/8-boas-tecnicas-de-estudos-a-7o-e-o-caminho-para-aprovacao/514/>.

10. **Vida organizada.** Disponível em: <http://vidaorganizada.com/categoria/gtd/>.

11. **O Ócio Criativo – Domenico De Masi.** Disponível em: <http://lelivros.website/book/download-o-ocio-criativo-domenico-de-masi-em-epub-mobi-e-pdf/>.

12. **Inteligências Múltiplas - A Teoria na Prática.** Disponível em: <http://www.saraiva.com.br/inteligencias-multiplas-a-teoria-na-pratica-363047.html>.

13. **Neurociência Cognitiva: A Biologia da Mente** Disponível em: <http://www.carloslivraria.com.br/neurociencia-cognitiva-a-biologia-da-mente.html>.

14. Disponível em: <https://www.tumblr.com/search/tratadodapipa>.



EXPEDIENTE


ice
instituto de
corresponsabilidade
pela educação