

PRODUTO EDUCACIONAL

*Guia didático:
como sistematizar
uma rotina de
estudos no ensino
médio integrado*



**AUTORIA: ELIZANGELIA CARVALHO FREIRE
RAIMUNDO LAERTON DE LIMA LEITE**

AUTORES

Elizangelia Carvalho Freire



Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2578000497164148>



Raimundo Laerton de Lima Leite



Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0353674999996195>

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: Elizangelia Carvalho Freire
Prof. Dr. Raimundo Laerton de Lima Leite*

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

C331g Carvalho Freire, Elizangelia
Guia didático: como sistematizar uma rotina de estudos no ensino médio integrado / Elizangelia Carvalho Freire. – Palmas, TO, 2023. 49 p.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, TO, 2023.

Orientador: Raimundo Laerton de Lima Leite

1. Módulo I - Processo de aprendizagem. 2. Módulo II - Ambiente de estudos: planejamento e organização. 3. Módulo III - Técnicas de estudos de utilidade: baixa, moderada e alta. I. Laerton de Lima Leite, Raimundo. II. 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).

Descrição Técnica

Nível e modalidade de Educação a quem é destinado o produto educacional: Ensino Médio Integrado a EPT, podendo ser adaptado a todos os níveis e modalidades educacionais, de acordo com o propósito educativo/formativo do estudante.

Área de conhecimento: Educação

Objetivo do material: orientar estudantes do ensino médio integrado em torno do conhecimento de estratégias e técnicas de estudo, com vista a auxiliá-los na organização de uma rotina de estudos que motive aprendizagens mais completas, otimizando o processo de ensino-aprendizagem.

Categoria deste produto: Material textual digital

Finalidade: Oferecer um recurso didático que consiga auxiliar os estudantes e educadores na construção de rotina e hábitos de estudo, organização do ambiente, planejamento da ação de estudar, uso de estratégias/técnicas de estudo e orientar sobre os comportamentos que dificultam a exceção de um cronograma de estudos

Organização do Produto: O “guia didático de orientação” foi elaborado para auxiliar os estudantes e educadores 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 contribuir com o processo de aprendizagem, além de importantes orientações que podem ser adaptadas a realidades diversas.

Origem do Produto: Elaborado no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica ProfEPT do IFTO.

Disponibilidade: Autoriza-se a reprodução e publicação parcial ou total deste material, desde que, citada a fonte e não seja utilizado para fins comerciais.

Divulgação: Por meios digitais

Idioma: Português

Cidade: Palmas -TO

País: Brasil

Ano: 2023

ISBN: 978-65-00-86497-7

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	6
INTRODUÇÃO.....	7
MODULO I - PROCESSO DE APRENDIZAGEM.....	8
Os tipos de inteligência e a aprendizagem.....	11
Estilos e formas de aprendizagem.....	12
Vamos conhecer seu canal de aprendizagem predominante.....	13
Técnicas de aprendizado para os perfis.....	14
A memória de estudos anteriores exerce função essencial na aprendizagem de novos conhecimentos.....	15
Memória de curto prazo o que é, e como funciona.....	16
Memória de longo prazo o que é, e como funciona.....	17
A preservação da nossa memória e consolidação da aprendizagem requer cuidados.....	18
MODULO II - AMBIENTE DE ESTUDOS: PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO.....	19
Planejamento e organização de uma rotina de estudos.....	20
Vamos organizar sua rotina de estudos?.....	21
Estabeleça as motivações da aprendizagem.....	23
Organização do ambiente de estudo.....	24
Organização do material de estudo.....	25
Na organização de uma rotina de estudos a elaboração de um cronograma de atividades é crucial para que o estudante obtenha êxito.....	26
Elaboração do plano individual de estudos.....	27
MODULO III - TÉCNICAS DE ESTUDOS DE UTILIDADE BAIXA, MODERADA E ALTA.....	28
Técnica de estudos.....	29
Saiba + sobre as técnicas de estudos.....	31
Grifar ou sublinhar o texto: Utilidade baixa.....	32
Releitura: Utilidade baixa.....	33
Mnemônico: Utilidade baixa.....	34
Resumos: Utilidade baixa.....	35
Técnica interrogatório elaborativo de texto: Utilidade moderada.....	36
Autoexplicação: Utilidade moderada.....	37
Estudo intercalado: Utilidade moderada.....	38
Teste prático autoteste: Utilidade alta.....	39
Prática distribuída: Utilidade alta.....	40
Técnica Pomodoro: Organização do Tempo.....	41
MODULO IV - COMPORTAMENTOS QUE DIFICULTAM A EXECUÇÃO DE UMA ROTINA DE ESTUDOS.....	42
Comportamentos que dificultam a execução de uma rotina de estudos.....	43
Procrastinação.....	44
Como parar de procrastinar?.....	45
Autossabotagem.....	46
Os tipos de autossabotagem.....	47
REFERÊNCIAS.....	48

APRESENTAÇÃO

Este material didático foi pensado e organizado para o estudante do ensino médio integrado, para o docente, o pedagogo, o técnico de assuntos educacionais da Educação profissional e tecnológica. Trata-se de um produto educacional resultante da pesquisa de mestrado intitulada Acompanhamento Educacional e Organização da Rotina de Estudo dos Estudantes do Curso Técnico em Redes de Computadores Integrado ao Ensino Médio do IFTO - Campus Araguatins/TO. Pesquisa esta que foi realizada em âmbito do Programa de Mestrado Nacional em Educação profissional e tecnológica-EPT a no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO) - Campus Palmas, linha de pesquisa Práticas educativas em EPT.

O Guia didático de técnicas de aprendizagem: como sistematizar uma rotina de estudos no ensino médio integrado objetiva oferecer ao estudante e aos educadores (professor, pedagogo, técnico em assunto educacional) subsídios para organização da aprendizagem do estudante com vista a melhoria do processo educativo e formativo, buscando apoiar os adolescentes e a prática pedagógica dos educadores da instituição no processo ensino-aprendizagem.

Este guia pauta-se na importância da orientação e realização de oficinas pedagógicas em torno do desenvolvimento de atitudes e hábitos de estudo do público discente. Propõe um conjunto de orientações com ênfase em atividades interativas em torno da compreensão e discussão conjunta, entre estudantes e educadores, acerca das dificuldades de aprendizagem apresentadas no processo educativo/formativo.

As proposições para as oficinas centram-se na explicitação de procedimentos educativos com diferentes estratégias de aprendizagem, buscando o diálogo entre estudantes e educadores acerca das diferentes maneiras de planejar, organizar e efetivar uma rotina de estudos.

Traz ainda orientação de como proceder uma rotina de estudos convergente com o processo de ensino aprendizagem. Notadamente no que refere a uma rotina de organização do tempo, ambiente e materiais de aprendizagem que deve se iniciar, dentro do processo educativo/formativo escolar e se estender para além deste contexto, ao modo da escola unitária de Antônio Gramsci que nos mostra que o sucesso do estudante se dá na unificação da escola com a vida do seu público.

Acredita-se, que a aptidão de saber organizar e saber como estudar são características próprias de cada pessoa, sendo ações passíveis de ser aprendidas desde que exercitada. Pois, o ato de estudar é um processo ativo e contínuo.

Ademais, este guia apresenta-se como um material didático que os estudantes e os educadores mediadores do processo educativo podem utilizar ao longo dos seus processos formativos da instituição escolar, como também na conjuntura pessoal e profissional.

Consideramos que todos os estudantes, quando bem orientados e conduzidos por educadores munidos de material didático condizente com a realidade e necessidade do público discente, tem mais capacidade de aprender e construir sua autonomia na produção e compartilhamento do conhecimento.

No entanto, para se avançar nessa direção, faz se necessário que os educadores ensinem aos estudantes, para além dos conteúdos curriculares, procedimentos de organização da rotina de estudos, estudar e aprender não apenas os conteúdos, mas igualmente aprender hábitos, técnicas e ferramentas eficazes, com vista ao desenvolvimento de atitudes mais responsáveis para com a sua formação.

Posto isso, as orientações contidas neste guia didático traz sugestões que podem motivar e melhorar o desempenho do discente para o seu desenvolvimento intelectual e otimizar a prática pedagógica dos educadores.

Esperamos contribuir para a construção de atitudes e hábitos motivadores para o estudo diários na rotina, para o alcance dos objetivos almejados pelo estudante e pelo educador no percurso formativo no ensino médio integrado.

Boa leitura!!!

INTRODUÇÃO

Este material foi elaborado com base nos referenciais teóricos e metodológicos da literatura especializada da área da sociologia, da filosofia, da psicologia da educação, entre outros estudos congêneres que deram suporte a sua formulação, considerando o público ao qual este produto educacional se destina. Qualquer proposta de educação que se inscreva nos princípios da formação humana integral do estudante, tal como posto na obra de estudiosos (GARDNER, 1994; FREIRE, 1997; FRIGOTTO; CIAVATTA; RAMOS, 2005; VIGOSTSKY, 2007; SAVIANI, 2007; PACHECO, 2012; MARIOTTO, 2015; COELHO, 2020; SANTOS, 2020), precisa estar centrada na compreensão do saber de mundo desse ser social e criar possibilidades para que ele se desenvolva integralmente.

É nessa direção que este produto educacional busca com a mediação de oficinas pedagógicas de aprendizagem a promoção de “uma cultura de participação e de integração” de estudantes e educadores dentro de uma “ metodologia de trabalho que tem como propósito a formação coletiva na construção de um conhecimento inacabado, por meio de momentos de interação e compartilhamento de conhecimentos”, dentro de uma dialética e dialogicidade na e pela relação educador e educando (cf. MARTELARI, 2017, p. 30).

Assim sendo, a oficina pedagógica de aprendizagem de estratégias para organização de estudos se mostra bastante oportuna, como momento e como ambiente eficazes de atividades interativas dinâmicas com foco no objetivo educativo-formativo, democrático, participativo e reflexivo, onde o estudante e o educador trocam vivências e experiências sobre a dimensão teórica e prática da aprendizagem do saber/conhecimento. Ao mesmo tempo em que podem discutir e compreender a importância do planejamento, organização e efetivação de uma rotina progressiva de estudos, formulando estratégias que facilitem o processo dos múltiplos tipos e estilos de aprendizagem.

Diante do avanço das ciências, das tecnologias de informação e comunicação, as reformas da educação básica deste século, torna-se urgente a adaptação desses novos saberes, linguagens e tecnologias no ambiente de estudo, levando em conta as singularidades de cada estudante e seu estilo de aprendizagem predominante. Tais mudanças demandam dos educadores novos modos de ensinar e dos estudantes novos modos de aprender. O que conseqüentemente requer das instituições de ensino e dos educadores um redimensionamento da organização do currículo, da prática de ensino e da organização da aprendizagem do estudante.

Nesse sentido, não basta o docente ensinar os conteúdos curriculares, sem antes definir conjuntamente com o público discente, o ensino e a aprendizagem de atitudes e hábitos dentro de uma rotina de estudo que possibilite práticas de aprendizagens efetivas e duradouras ao buscar por novos conhecimentos dentro e fora do ambiente escolar.

Por considerar que a organização da vida acadêmica dos estudantes é um fator fundamental para o seu desenvolvimento intelectual, cabem aos educadores investigar e discutir, conjuntamente, com seus educandos, por meio de oficinas pedagógicas de aprendizagem, a maneira com estes estudam, aprendem e quais tipos e estilos de aprendizagem eles detêm, assim como o tempo que os mesmos dedicam aos estudos dentro e fora do ambiente escolar.

Acreditamos que a compreensão e discussão dessas dimensões, dentro das oficinas pedagógicas de aprendizagem, são importantes para o sucesso do processo educativo-formativo, posto que a diversidade do tipo, estilo e modo de aprendizagem de cada aluno tem impactos diretos sobre o ritmo de seu desenvolvimento intelectual.

Estudantes e Educadores,

A oficina pedagógica de aprendizagem deste material didático está dividida em módulo I - Processo de aprendizagem, módulo II - ambiente de estudos: planejamento e organização, módulo III - técnicas de estudo, módulo IV - comportamentos que dificultam a execução de uma rotina de estudos.

As orientações aqui apresentadas podem ser adaptadas e utilizadas nas mais diversas realidades para favorecer o hábito de estudar através de uma rotina de estudos equilibrados como mecanismo facilitador e motivador da aprendizagem.

MÓDULO I - PROCESSO DE APRENDIZAGEM

COMO APRENDEMOS?



OS tipos de inteligência e a aprendizagem

Em uma oficina pedagógica para a organização de estudo e da aprendizagem estudantil deve-se levar em conta que cada um de nós detêm diferentes tipos de inteligência predominante que facilita a aprendizagem. Assim, quando você compreende a forma pela qual aprende melhor, amplia sua capacidade de construção do saber (GARDNER, 1994; BEBER; SILVA; BONFIGLIO, 2014).

Neste sentido, cabe ao educador junto ao estudante, dentro da oficina discutir e compreender os tipos de inteligência e estratégias que podem facilitar a aprendizagem. É preciso refletir acerca dos motivos e necessidades que tornam o hábito de estudar importante, pondo em pauta os diversidade de estilos de aprendizagem que definem os estilos próprios de cada ser humano.



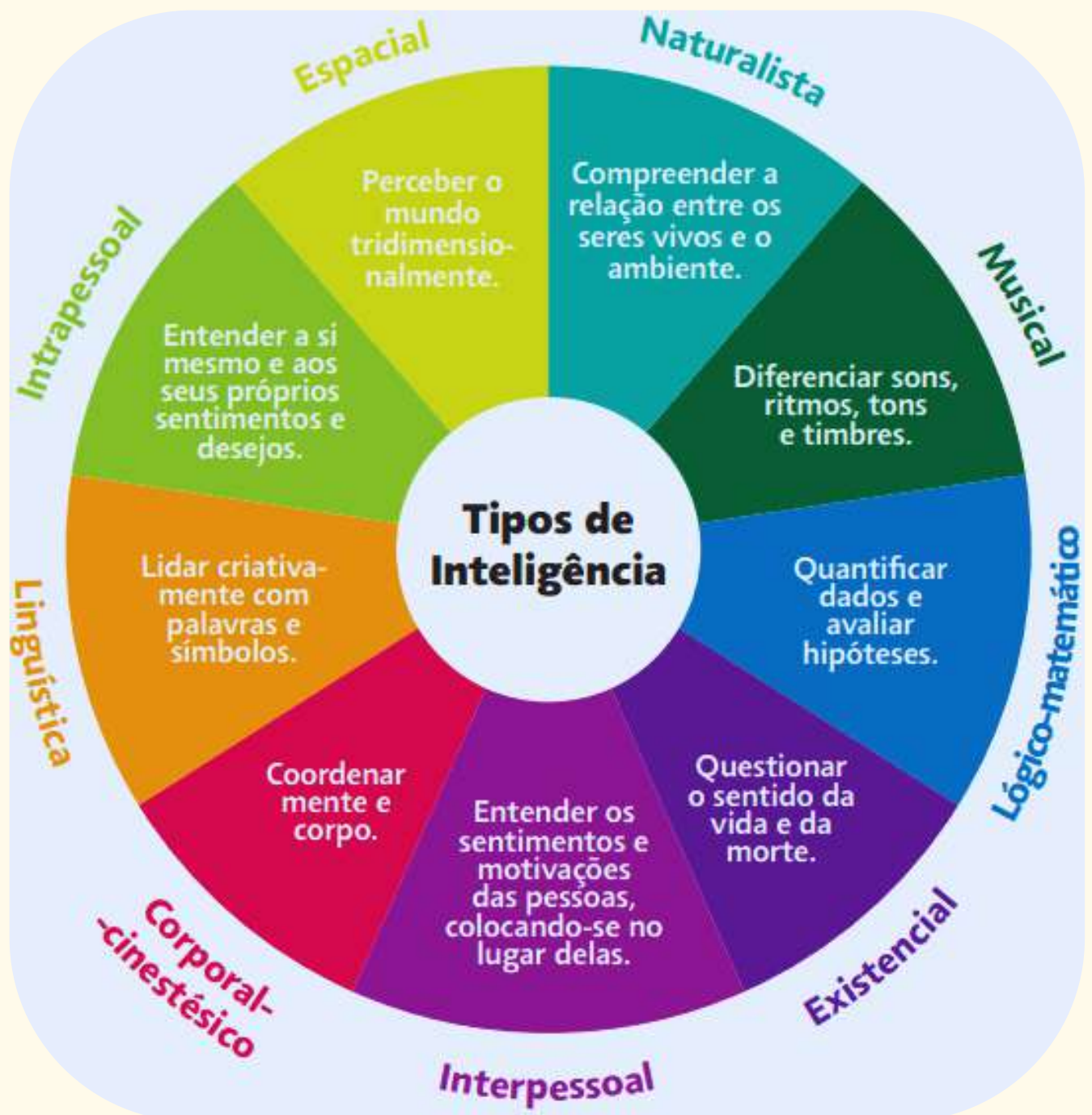
Tipos de inteligência e Estratégias para facilitar a aprendizagem

Objetivos

- Conhecer os diferentes tipos de inteligência;
- Debater sobre a importância das estratégias de raciocínio nas tomadas de decisões favoráveis a aprendizagem dos saberes e conhecimentos escolares.
- Levantar discussões de como se estuda e aprende.

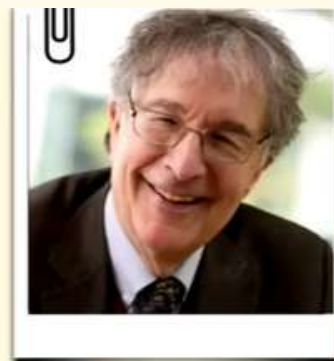
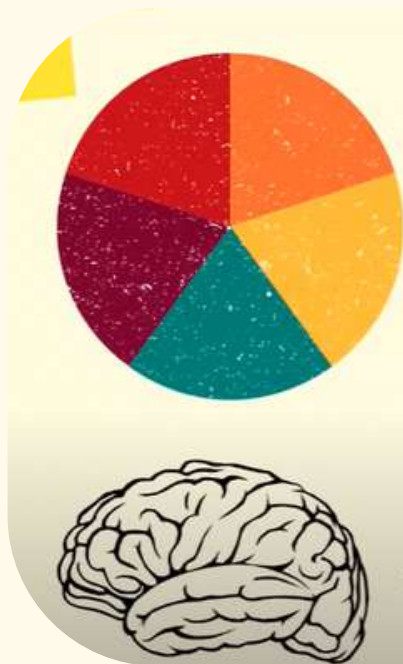
The infographic is divided into three main visual sections. The top section features a top-down illustration of a person sitting at a desk with a computer, keyboard, mouse, and various documents, with the title 'Tipos de inteligência e Estratégias para facilitar a aprendizagem' in large, bold, brown text to the right. The middle section contains the 'Objetivos' (Objectives) listed in a bulleted format. The bottom section is a photograph of a classroom where students are seated at desks, facing a whiteboard and a projector screen displaying a world map.

Acerca dessa orientação, Coelho (2020, p. 8) chama atenção que os educadores precisam se atentarem para a compreensão de que as inteligências humanas são diversas e independentes, raramente funcionam sozinhas. Portanto, imagine que, potencialmente, temos todas essas inteligências, algumas mais evidentes e outras potenciais. "A chave para o sucesso é o estímulo ao uso das inteligências expoentes". Eis aqui, tipos de inteligência que precisam ser consideradas nas aprendizagens do estudante.



Fonte: Google imagens, 2023

Importante!!!



Howard Gardner

Teoria das
Múltiplas Inteligências

Para uma melhor compreensão das inteligências múltiplas apontadas nos estudos de Howard Gardner, acesse o vídeo do canal educativo pelo link abaixo ou QR Code.

<https://www.youtube.com/watch?v=nVUcEA5QhnA&t=13s>



Estilos e formas de aprendizagem

Em se tratando processo de ensino, o conhecimento acerca dos estilos e formas de aprendizagem predominante em cada estudante, de acordo com os psicólogos Richard Bandler e John Grinder pode fazer toda diferença para o sucesso educacional. Nesse sentido, apresentaremos os três estilos e suas respectivas formas de aprendizagem. Observe a figura abaixo.

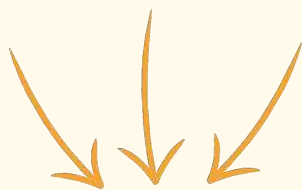


Fonte: Google imagens, 2023

Os estilos de aprendizagem são diferentes entre si, isso porque cada pessoa tem suas preferências e mobiliza distintos modos de aprender, facilitando desse modo, a compreensão dos conteúdos ao buscar sua percepção de mundo. De modo geral, os estudantes apresentam preponderância em um dos três canal de aprendizagem. Posto isto, é importante saber qual o canal predominante de cada um, para assim ter a possibilidade de adaptar melhor suas estratégias de estudo. (MARIOTTO, 2015)

Vamos conhecer seu canal de aprendizagem predominante?

Para conhecer seu canal de aprendizagem predominante acesse o link aqui exposto ou aponte a câmera do seu celular para o QR code.



http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/sem_pedagogica/julho_2016/dee_anexo1.pdf

Provavelmente você já experimentou algumas estratégias de aprendizagem mesmo sem se dar conta de suas preferências, sugerimos que você dê mais atenção ao seu canal de aprendizagem predominante, mas não deixe de exercitar também os outros canais.

Técnicas de aprendizagem para os perfis



Técnicas de aprendizagem



- Usar imagens.
- Usar cores.
- Organizar espacialmente.
- Visualizar o conteúdo.
- Usar mind maps.
- Usar diagramas.
- Sublinhar.
- Grifar.

Visual

Técnicas de aprendizagem



- Fazer visitas de campo.
- Usar toque.
- Fazer movimentos.
- Prestar atenção a sensações.
- Usar cartões de estudo.
- Fazer simulações (atuações).
- Usar todos os sentidos.
- Usar exemplos reais.

Cinestésico

Técnicas de aprendizagem



- Usar música.
- Usar rimas.
- Usar gravações de sons.
- Usar acrósticos.
- Usar ritmo.
- Discutir conteúdos.
- Explicar ideias.
- Estudar em voz alta.

Auditivo

A memória de estudos anteriores exerce função essencial na aprendizagem de novos conhecimentos?

educadores (as) e Estudantes,
a relação entre memória e aprendizagem é bastante íntima, sendo as mesmas processos complementares.



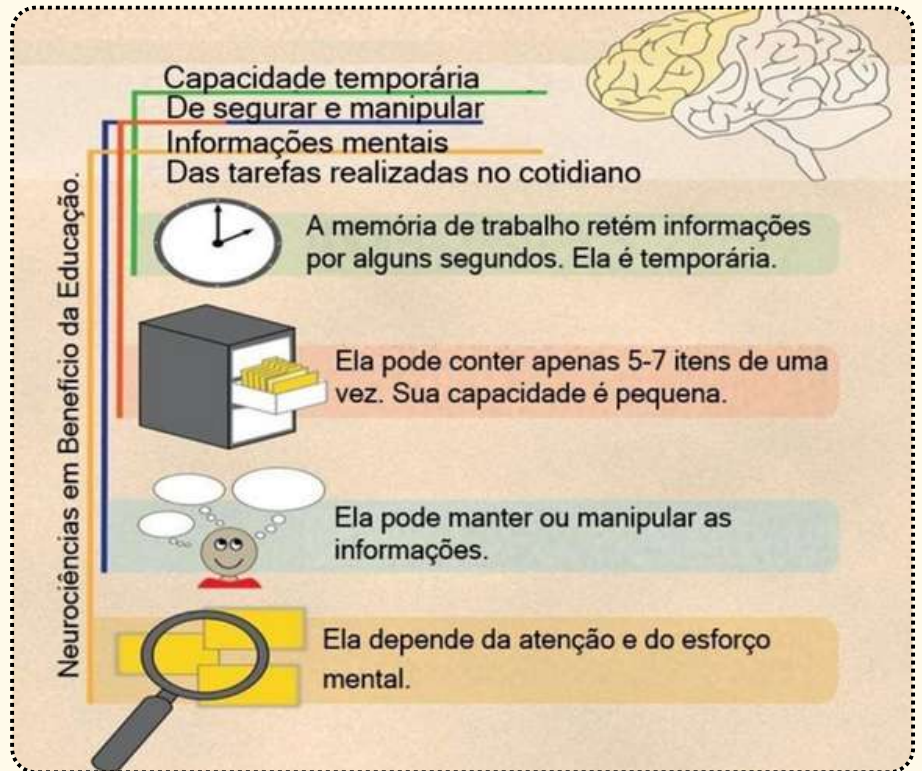
Nesse sentido, a memória é o motor central da aprendizagem, sem ela não poderíamos avançar nas próximas aprendizagens nem ter acesso ao que já aprendemos.



Mariotto (2015) nos elucida que sem a memória do saber/conhecimento previamente construído pelo estudante, a aprendizagem não se consolida. Sem aprendizagem, a memória não tem função.

Memória de curto prazo o que é, e como funciona

Memória de curto prazo



Em Mariotto (2015) temos que a memória de curto prazo são aquelas em que se retêm uma quantidade limitada de informação, acessadas ou lembradas apenas durante o tempo necessário para realizar uma simples tarefa. Também chamadas "memórias de trabalho" ou memórias operacionais, elas nos permite por exemplo, reter em nossa memória um número de telefone antes de ligar.

No dia a dia ela....

- Associa às informações novas as antigas
- Resolve problemas
- Foca no estímulo novo ou que considere importante.
- Utilizada para tarefas corriqueiras

Atenção

A preservação da nossa memória e consolidação da aprendizagem requer cuidados

Em Marinotto (2005, p. 72-75) temos que a atividade física combate a perda da memória, auxilia e previne problemas cardiovasculares, libera substâncias químicas benéficas ao cérebro, como as endorfinas.



Uma alimentação balanceada corrige o risco de doenças cardiovasculares e torna o corpo e a mente saudáveis

A qualidade do sono exerce função importante na manutenção da nossa memória. O sono nos possibilita o repouso completo do corpo e da mente. Uma pessoa cansada se torna desatenta e não consegue avançar na apropriação dos conteúdos do saber/conhecimento.



As relações sociais saudáveis com os familiares e também são essenciais para a manutenção do equilíbrio emocional, o que é fundamental para o fortalecimento da memória



Cuidado!!!

O álcool e as drogas são substâncias que causam a depressão do sistema nervoso central. Consequentemente que esses vícios diminuem a capacidade cerebral



MÓDULO II – AMBIENTE DE ESTUDOS: Planejamento e organização

*Organização
para melhor
aprender*



Planejamento e organização de uma rotina de estudos

A organização da rotina de estudos deve levar em conta os saberes de mundo que o estudante traz consigo para o ambiente escolar (Cf. FREIRE, 1997). No entanto, esse conhecimento de mundo é ampliado na interação que se estabelece entre o educador e o estudante dentro da zona de desenvolvimento humano que constitui o processo ensino-aprendizagem (Cf. VYGOTSKY, 2007). É exatamente em virtude disso que, para que esse processo seja bem sucedido, torna-se imprescindível o planejamento e organização das atividades escolares e do estudo da base dos saberes/conhecimentos necessários ao desenvolvimento da capacidade criativa e da autonomia do estudante.



Planejamento e organização de uma rotina de estudos: comportamentos que dificultam a execução dessa rotina

Objetivos
organizar tarefas que motivem a aprendizagem e produção do conhecimento escolar de forma autônoma e criativa contemplando consequentemente o processo de ensino aprendizagem educativo e formativo.



Vamos
organizar sua
rotina de
estudos???


O Planejamento é uma etapa fundamental para você desenvolver bons hábitos de estudos. É o momento de previsão e organização de todos os conteúdos que precisam ser estudados.

Planejar os estudos consiste em programar dias e horários, distribuir conteúdos e definir as técnicas a serem utilizadas. No momento do planejamento você deve definir com clareza seus objetivos e metas de aprendizagem e como irá estudar para aprender.


Posto isto, o planejamento é essencial, para que o ato de estudar seja intencional e produtivo e não apenas uma ação mecânica na qual não se aprende, apenas memorizam-se informações. (SANTOS, 2020)




Um planejamento bem elaborado contribui para o aumento do foco, desempenho, e a concentração, além de propiciar um melhor aproveitamento do tempo. Assim sendo, prepare sua rotina de estudo (COELHO, 2020).




1º passo
Defina suas
motivações




2º Passo
Organize seu
ambiente de
estudos



3º Passo
Separe seu material
de estudo



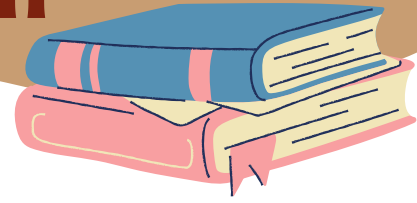
5º Passo
Elabore seu plano
individual de
estudos.



4º Passo
Elabore seu
cronograma semanal
de atividades

Lembre-se
Planejar e organizar o estudo
Otimiza o tempo
Dá pra esforços
Sucesso escolar.

Estabeleça as motivações da aprendizagem



Quais métodos utilizar para alcançar os objetivos pretendidos?

Por que eu estudo?

Quais são minhas metas e objetivo



Organização do ambiente de estudo

Educador(a) e Estudante,

O ambiente exerce função essencial nas atividades de estudo, na motivação e consolidação da aprendizagem. Além da sala de aula, qualquer lugar da nossa casa, a sala de estar, o quarto, a cozinha, o quintal, entre outros ambientes físicos e também o ambiente virtual de redes/mídias sociais são espaços que podem gerar bem estar e motivar as atividades de aprendizagem.

Educador(a), oriente os estudantes na realização de suas atividades em ambientes onde eles se sentem a vontade para a produção do conhecimento.



Organização do material de estudos

Qualquer atividade de estudo depende da mobilização de materiais, sejam eles físicos ou digitais.

Então, Professor e estudante, coloquem essas ferramentas a serviço da produção do conhecimento!!!

Materiais físicos:

Livros, apostilas, cadernos, canetas, blocos de anotações, lápis, borracha, computador, celular, dicionários

Materiais digitais:

Google-Agenda, Google-drive, Google-Photos, Jambord, Canva Pedlet, Kahoot, Editores de vídeos InShot, CapCut, Scanner digital CanScan, aplicativos de comunicação instantânea

O uso do celular nas atividades de estudo é bastante eficaz. No entanto, cabe ao professor educar o estudante de como fazer uso dessa ferramenta a favor da aprendizagem dos saberes/conhecimentos necessários ao seu desenvolvimento crítico e criativo.



Fonte: Google imagens, 2023

Na organização de uma rotina de estudos a elaboração de um cronograma de atividades é crucial para que o estudante obtenha êxito.

Alguns modelos de cronograma podem ser elaborados, adaptados a realidades do dia a dia dos estudantes. Modelos escritos, aplicativos e ferramentas digitais auxiliam na organização dessa atividade. Sugestões de aplicativo para elaboração de cronogramas de estudos.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06h	Acordar	Acordar	Acordar	Acordar	Acordar	08h Acordar	09h Acordar
06h 06h 50	Higiene pessoal / Cafê da manhã	Higiene pessoal / Cafê da manhã	Higiene pessoal / Cafê da manhã	Higiene pessoal / Cafê da manhã	Higiene pessoal / Cafê da manhã	08h - 09h Higiene pessoal / café da manhã	09h - 10h Higiene pessoal / café da manhã
6h 50 07h	Percurso para escola	Percurso para escola	Percurso para escola	Percurso para escola	Percurso para escola		
07h15 11h 30	Em aulas	Em aulas	Em aulas	Em aulas	Em aulas	09h - 13h afazeres domésticos	10h - 13h Estudos
11h 30 13h 14h	Almoço / descanso	Almoço / descanso	Almoço / descanso	Almoço / descanso	Almoço / descanso	13h - 14h Almoço	13h - 14h Almoço
14h 17h30	Cursinho	Cursinho	Cursinho	Cursinho	Cursinho	14h - 15h Estudo / Leituras	14h - 23h Família/ amigos/ lazer
17h30 17h 40	Percurso para casa	Percurso para casa	Percurso para casa	Percurso para casa	Percurso para casa	15h 23h Família/ amigos/ lazer o	
17h40 19h	Afazeres domésticos	Afazeres domésticos	Afazeres domésticos	Afazeres domésticos	Afazeres domésticos	23h Dormir	23h Dormir
19h 20h	Jantar / descanso / TV	Jantar / descanso / TV	Jantar / descanso / TV	Jantar / descanso / TV	Jantar / descanso / TV		
20h 23h	Estudo / Leituras	Estudo / Leituras	Estudo / Leituras	Estudo / Leituras	Estudo / Leituras		
23h	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir		

Fonte: Elaboração própria, adaptada de Coelho (2020)

Para conhecer melhor as sugestões de aplicativo para elaboração cronograma de estudos acesse o link aqui exposto ou aponte a câmera do seu celular para o QR code.

<https://www.medway.com.br/conteudos/aplicativo-para-cronograma-de-estudos-5-indicacoes-que-voce-precisa-conhecer/>



Elaboração do plano individual de estudos

Modelo de plano individual de estudos

1. Disciplina / tema / assunto:

Disciplina de Redação Técnica

2. Objetivos de aprendizagem:

Conhecer os diferentes tipos e gêneros textuais (resenhas, resumos, textos monográficos, requerimentos, correspondências oficiais, relatórios técnicos e currículos); Ser capaz de ler, redigir e interpretar os diferentes tipos de textos da área profissional; Desenvolver a comunicação escrita.

3. Carga horária de estudo:

2 horas semanais (quarta-feira – das 22h às 23h e sexta-feira das 22h às 23h).

4. Definição do conteúdo:

1ª Semana: Unidade 1 (Tipos textuais – definição, estrutura e linguagem)

2ª Semana: Unidade 1 (Gêneros textuais - definição, estrutura e linguagem)

3ª Semana: Unidade 1 (Gêneros textuais - definição, estrutura e linguagem)

4ª Semana: Revisão Unidade 1

5. Ambiente de estudo:

Quarto (Organizado com mobiliário e materiais adequados e favoráveis aos estudos).

6. Material de estudo:

Livro texto, Apostila, Videoaulas e Caderno de anotações.

7. Método de estudo:

Leitura, Escrita e Videoaulas.

8. Técnicas de estudo e organização:

Resumo, Esquema, Auto Explicação.

9. Avaliação:

Resolução de exercícios.

Fonte: Coelho, 2020

A construção de um plano individual de estudos auxilia no desenvolvimento de bons hábitos e disciplina no gerenciamento do tempo das atividades de estudos .

MÓDULO III – TÉCNICAS DE ESTUDOS DE UTILIDADE : BAIXA, MODERADA E ALTA

Vamos conhecer as ferramentas de aprendizagem?



Técnicas de estudos

Para o desenvolvimento do processo educativo formativo, o estudo de Maciel, Souza e Dantas (2005) nos orientam que as técnicas de estudo auxiliam no domínio do gerenciamento do tempo de estudo, aquisição dos conhecimentos complexos, administração do ambiente e no despertar do pensamento crítico. Educadores e estudantes, apresentamos as técnicas de estudos e seus respectivos graus de utilidade “baixo, moderado, alto” de acordo com um estudo divulgado em 2013 pela revista científica *Psychological Science in the Public Interest*. Esse conteúdo pode ser explorado e estudado de diferentes maneiras como, em rodas de conversas, oficinas pedagógicas, seminários dentre outras atividades, desde que ao ter contato com o material os estudantes consigam adquirir conhecimentos necessários para utiliza-los durante a ação de estudar de modo autônomo e eficiente.

Educador(a), eis aqui a demonstração de uma oficina pedagógica realizada em um laboratório de informática utilizando a plataforma de aprendizagem Kahoot!



PIRÂMIDE DE APRENDIZAGEM DE WILLIAM GLASSER

Em janeiro de 2013 na revista científica *Psychological Science in the Public Interest* analisa das Técnicas de estudos comuns para classificar quais possuem de fato a melhor utilidade. A pesquisa dividiu as técnicas em três graus de utilidade: baixa, moderada e alta. Assim, para defini-las, quais técnicas têm utilidade baixa, moderada e alta, os cientistas consideraram aspectos relacionados a maneira como o nosso cérebro processa as informações, o tempo gasto para aprendê-las, a energia e o nível de concentração. Antes de conhecermos essas técnicas é importante ressaltar que isso é um estudo, e cada pessoa tem suas próprias técnicas que podem estar dando certo. Veja agora as técnicas, consideradas menos e mais eficazes.

<p>Interrogação elaborativa Utilidade: moderada. Esta técnica consiste em se aprofundar sobre temas estudados, por isso, busca criar explicações para fatos apresentados no texto a partir de interrogação. Ao ler um texto o estudante concentrará em perguntas do tipo "Por quê?" ao invés de "O quê?"</p>	<p>Auto explicação Utilidade: moderada. A auto explicação é um método ativo de estudo. Com esta técnica, o estudante explica com suas próprias palavras e que sempre se refere à leitura e ao livro de texto. Para isso, é necessária uma revisão mental com perguntas do tipo: "O que essa informação pode acrescentar ao que já sei?", ou "Como isso se relaciona com o que já sei?"</p>	<p>Mapas mentais Utilidade: moderada. O estudo interativo é o que chamamos de criação de mapas mentais. A <i>Psychological Science in the Public Interest</i> procura saber se seria mais eficaz estudar técnicas de uma vez ou alternando diferentes tipos de conteúdo de uma maneira mais aleatória. Os cientistas concluíram que a alternância tem o utilidade maior em aprendizados envolvendo assuntos fixos e temas cognitivos (como cálculos matemáticos). O principal benefício da interrogação, como já sabemos observado, é ficar com que a pessoa consegue manter-se mais tempo estudando.</p>	<p>Mnemônica Utilidade: moderada. Mnemônica é um exercício relacionado a memória, que facilita a memorização. Nessa técnica de estudos são usadas as letras iniciais de palavras com o objetivo de memorizar informações dos assuntos estudados. O estudo da <i>Psychological Science in the Public Interest</i> mostrou que os estudantes em sala utilizam quando as palavras-chaves são importantes e quando o material estudado inclui palavras-chaves fixas de memorizar.</p>
<p>Releitura Utilidade: baixa. Com base no estudo da revista científica <i>Psychological Science in the Public Interest</i>, a releitura tem baixa utilidade, porém é melhor do que a técnica de grifar. Sua baixa utilidade ocorre porque a releitura por si só não é eficaz para aprendizados, pois a releitura ocorre várias vezes antes de lermos um texto e somente assim são aprendidos.</p>	<p>Releitura Utilidade: baixa. Releitura é recorrer ao ponto a leitura parágrafo de um texto. É uma das técnicas mais utilizadas pelos estudantes, sendo mais eficiente que grifar. O estudo mostra que esta técnica não é útil para provas escritas e de baixa utilidade para avaliações objetivas. É importante destacar que você pode utilizar esta técnica em situações que precisam consultar suas ideias, como é o caso das questões subjetivas ou dissertativas.</p>	<p>Teste prático Utilidade: alta. Isso, sem dúvida, é uma das melhores técnicas de estudo, pois avaliar a si mesmo ajuda a melhorar sua aprendizagem. Na aprendizagem é importante criar situações de avaliação onde você terá que colocar em prática seu conhecimento. Para isso, presta atenção ao mais, neste tipo que seus professores explorarem para saber o que eles querem que você aplique nas avaliações.</p>	<p>Prática distribuída Utilidade: alta. A técnica de prática distribuída consiste em distribuir o estudo ao longo do tempo, ao invés de concentrar todo o aprendizado em um único bloco. Pesquisas mostram que o tempo ótimo de distribuição dos estudos de estudo é de 10% a 20% do período que o conteúdo precisa ser lembrado. Por uma conta, se você quer lembrar algo por cinco anos, você deve espaçar seu aprendizado a cada seis meses. Se quer lembrar por uma semana, deve estudar uma vez por dia. A prática distribuída também pode ser interpretada como a distribuição do estudo.</p>
<p>A "pirâmide de aprendizagem", criada pelo pesquisador William Glasser (2020) mostra como o cérebro humano se adapta a cada estilo de estudo. Essa pirâmide, a qual realmente tem esse formato, por isso o nome, sugere que a maioria dos alunos lembra apenas cerca de 10% do que lêem nos livros e textos. Por outro lado, seixas quase 90% do que aprendem quando ensinam o conteúdo a outras pessoas. Ou seja, a pirâmide de aprendizagem propõe que alguns métodos de estudo são mais eficazes do que outros. Na base da pirâmide observamos metodologias de estudo ativo, onde os estudantes têm o contato direto com a aprendizagem. No topo, percebe-se que há pouca retenção, firmadas por metodologias passivas de aprendizagem. Confira como a pirâmide funciona e como é composta.</p>	<p>Visualização Utilidade: baixa. Os pesquisadores pediram que estudantes imaginassem o espaço enquanto liam textos. O resultado mostrou que a prática não teve impacto em relação a memorização de frases. Em relação a textos mais longos, a técnica mostrou-se pouco eficaz. Surpreendentemente a transformação das imagens mentais em desenhos também não demonstrou aumentar a aprendizagem e ainda trouxe o inconveniente de limitar os benefícios da imaginação.</p>	<p>Grifar Utilidade: baixa. Quanto vezes você já usou esta técnica na hora de ler um texto e ao final do texto via que grifou tudo e não entendeu? A técnica de grifar ou sublinhar partes do texto, segundo o estudo citado anteriormente, apesar de ser muito popular dentro das técnicas avaliadas, é a menos eficaz, pois requer pouco esforço.</p>	







O Kahoot é uma plataforma educativa baseada em jogos, ela é global e colaborativa, disponibiliza jogos educativos de diversas categorias. Para fazer uso desta plataforma como ferramenta aliada ao processo de aprendizagem. Acesse o Link abaixo ou aponte a câmera do seu celular para o QR code.



<https://create.kahoot.it/auth/register>



Saiba + sobre as técnicas de estudos

As técnicas para estudar referem-se ao conjunto de estratégias e recursos didáticos que, aplicados de forma sistemática, se transformam em ferramentas de aprendizagem. Para utilizar melhor essas ferramentas é preciso beneficiar as inteligências predominantes, assim fica mais fácil aproveitar essas técnicas, pois as indicações descritas pelo método facilitam ainda mais as conexões mentais já existentes e aquelas com as quais se tem maior afinidade.



Diversos cientistas têm buscado ao longo de mais de uma década, a compreensão de como aprendemos e as formas mais eficazes para o nosso desenvolvimento intelectual. Em 2013 a Revista Científica Psychological Science in the Public Interest avaliou a eficácia de dez técnicas mais utilizadas de estudo. Acesse o QR-code ao lado ou o link abaixo, para acessar este estudo do Psicólogo norte americano John Dunlosky.



https://www.academia.edu/13564364/Improving_Students_Learning_With_Effective_Learning_Techniques_Promising_Directions_From_Cognitive_and_Educational_Psychology_



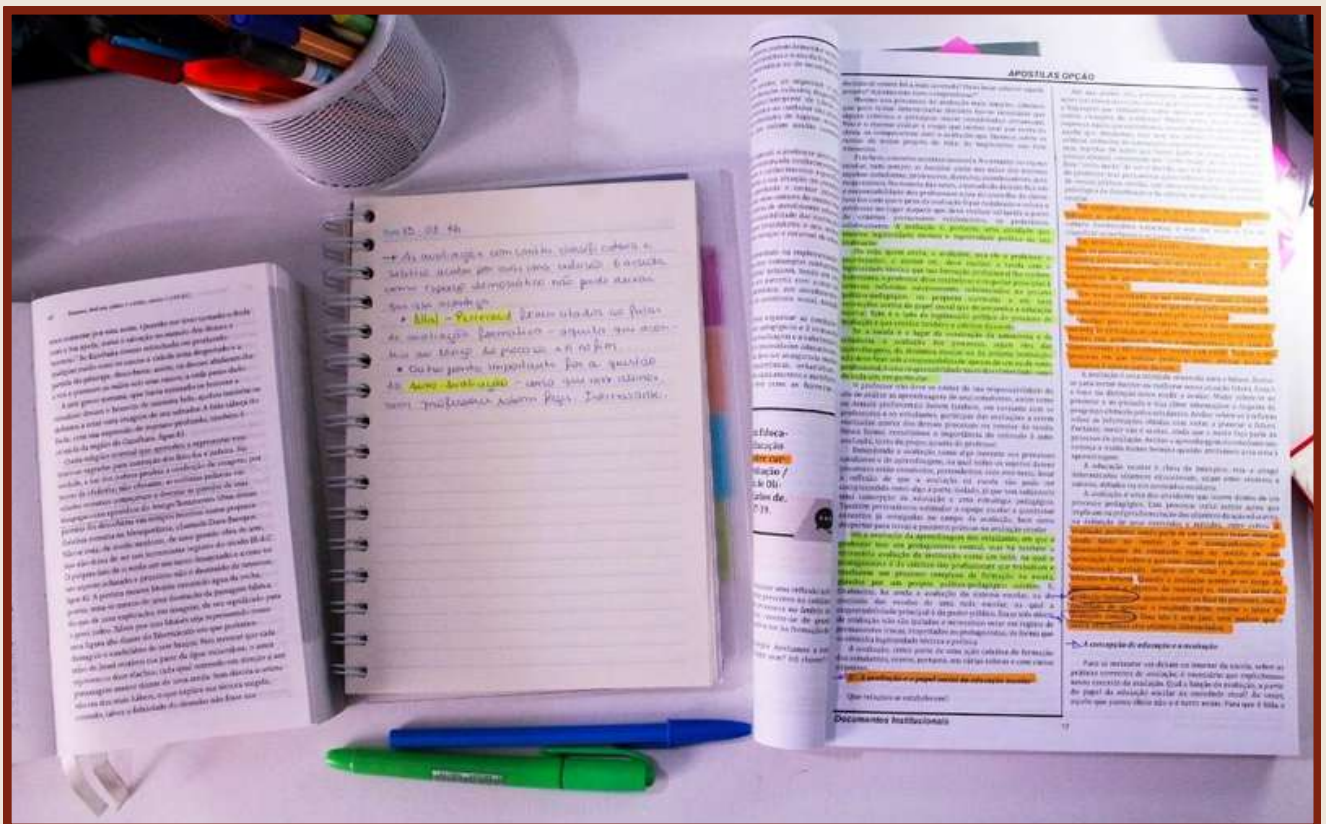
Os graus de utilidade foram definidos em: baixa, moderada e alta. Para chegarem a essa conclusão os cientistas consideraram aspectos relacionados a maneira como o nosso cérebro processa as informações, o tempo gasto para aprendermos, a energia e o nível de concentração. Antes de conhecermos essas técnicas é importante ressaltar que isso é um estudo, e cada pessoa tem suas próprias técnicas que podem estar dando certo. Veja agora as técnicas, consideradas menos e mais eficazes .

Grifar ou sublinhar o texto: Utilidade baixa

Em algum momento você já utilizou essa técnica de estudo na hora de ler um texto e ao finalizar a leitura viu que grifou muitas coisas e acabou não entendendo nada? Grifar ou sublinhar partes do conteúdo estudado, de acordo com a pesquisa citada anteriormente, mesmo sendo muito popular dentre todas as técnicas avaliadas, é a menos efetiva.

Considerando, que esta requer pouco esforço. Ademais, esta maneira de estudar não nos possibilita fazer conexões entre temas discutidos no texto, pois a tendência é nos concentrarmos apenas nas partes grifadas. Portanto, grifar só pode ter alguma utilidade quando combinada com outras técnicas, devendo ser realizada de forma correta.

Desta maneira, se você gosta de utilizar essa técnica procure evitar erros comuns como: grifar parágrafos inteiros. Para Santos (2020) o mais adequado é grifar apenas palavras-chave ou períodos completos



Fonte: Google imagens, 2023



Releitura: Utilidade baixa

De acordo com estudo da revista científica *Psychological Science in the Public Interest*, a releitura tem baixa utilidade. Contudo, é mais eficaz que a técnica de grifar. A baixa utilidade desse técnica ocorre porque a releitura sozinha não é eficaz para adquirirmos conhecimentos, pois muitas vezes lemos um texto diversas vezes e mesmo com isso não aprendemos.

Nesse sentido, ao reler um texto, deve-se interagir com ele por meio de questionamentos, realize anotações no momento da releitura, anote questões conceitos e ideias centrais para ajudar na compreensão conteúdo (SANTOS, 2020).



Fonte: Google imagens 2023

Mnemônico: Utilidade baixa

O mnemônico é uma técnica de estudos que auxilia no sentido de lembrar de listas, fórmulas e dados que devem ser organizados de modo a criar “ganchos” (MARIOTTO, 2015).

O estudo da Psychological Science in the Public Interest demonstrou que os mnemônicos só são efetivos quando o material estudado inclui palavras-chave fáceis de serem memorizadas e as palavras-chave são importantes. Conteúdos que não se adaptam bem a geração de palavras-chave, não conseguiram ser bem assimilados com o uso de mnemônicos. Assim, utilize-os em casos específicos e pouco tempo antes de testes e avaliações.

MNEMÔNICO



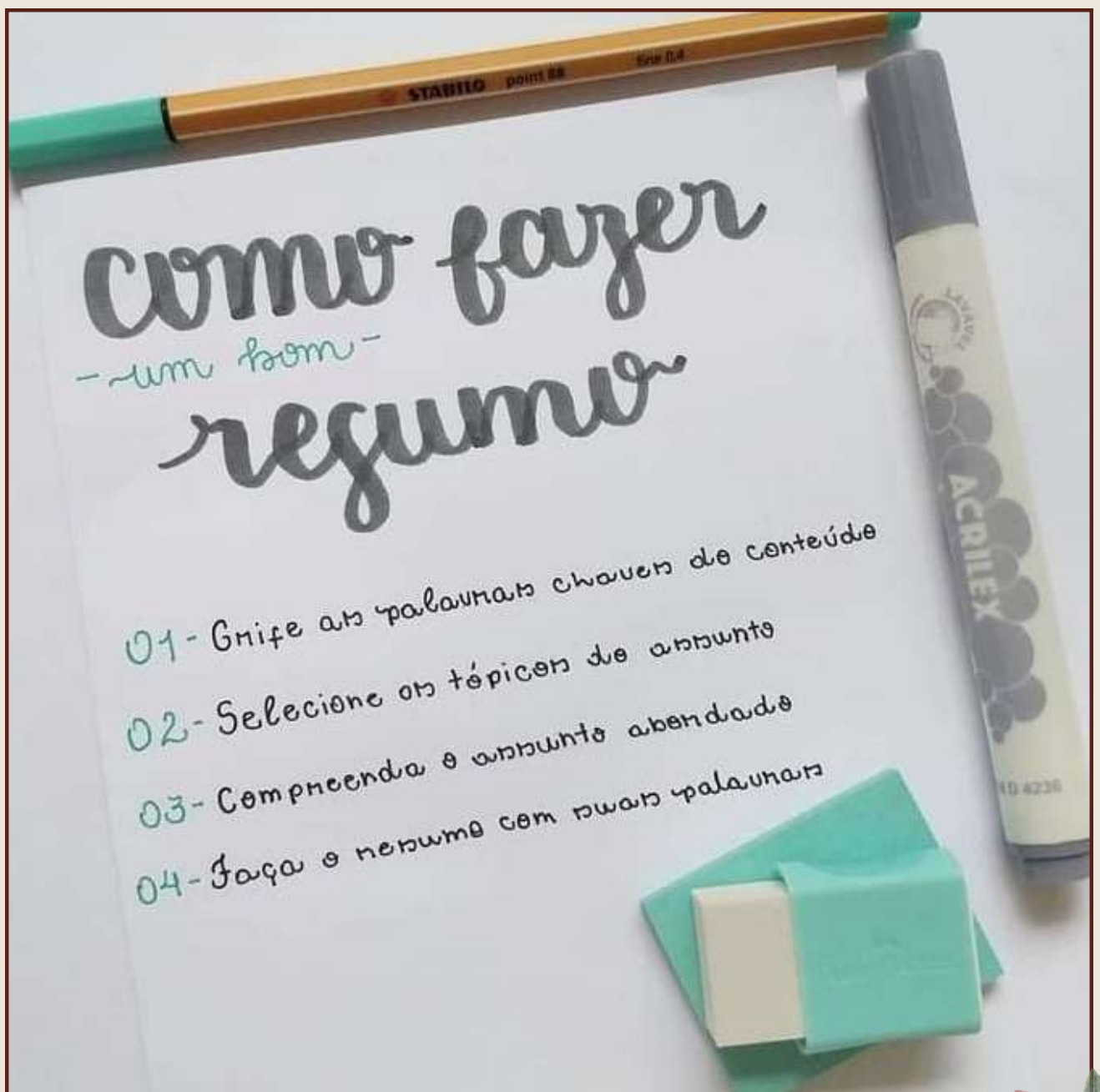
Técnica:

A	→	AUTODISCIPLINA
E	→	ESTUDAR
"I"	→	HIGIENE
O	→	ORGANIZAÇÃO
U	→	UTILIDADE



Resumos: Utilidade baixa

Resumir é escrever os pontos e ideias centrais de um conteúdo. Sendo umas das técnicas mais usadas pelos estudantes. Um estudo divulgado pela revista *Psychological Science in the Public Interest* demonstrou que esta técnica é mais útil para provas escritas e de baixa utilidade para avaliações objetivas. Vale ressaltar que, você pode utilizar essa técnica em ocasiões que necessite sintetizar as ideias, como é o caso das questões dissertativas ou subjetivas.



Fonte: Google imagens, 2023

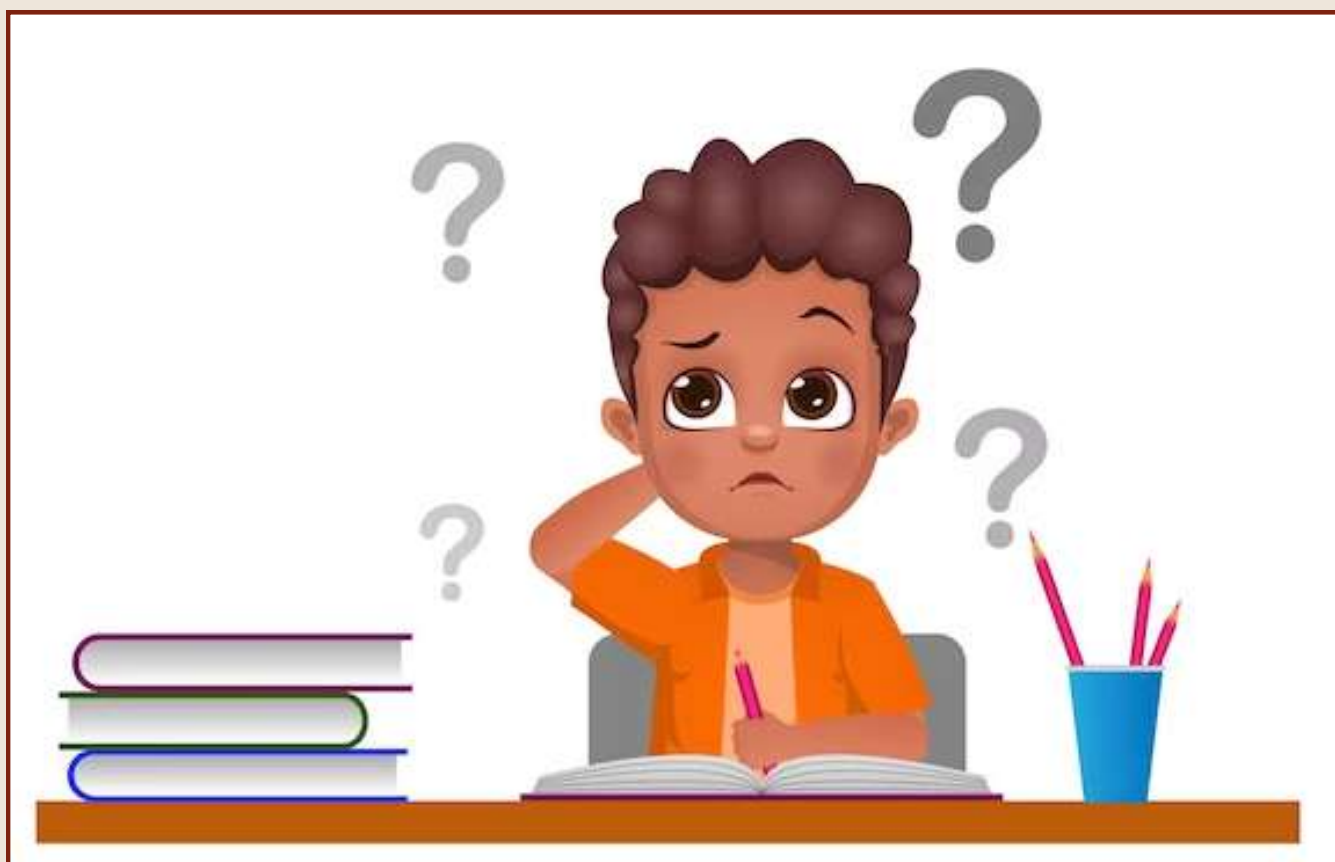




Técnica interrogatório elaborativo de texto: Utilidade moderada

Interrogatório elaborativo é uma técnica de estudos que busca criar explicações para fatos apresentados em um determinado conteúdo, a partir de interrogações. No decorrer da interrogação elaborativa do “porquê” das ações, você ativa esquemas cerebrais que ajudam na organização e recuperação das informações. Isso torna o aprendizado mais eficaz .

Trata-se de uma prática considerada simples de ser realizada, cabendo ao estudante saber empregar a pergunta “por que” nos estudos dos conteúdo aprendidos durante as aulas (ALVES; OLIVEIRA, 2018).



Fonte: Google imagens, 2023

Autoexplicação: Utilidade moderada

Educador(a) e Estudante,


Segundo Santos (2020), esta técnica de estudo é um método de problematização do objeto de aprendizagem. Auxilia o estudante compreender e explicar com suas próprias palavras seu entendimento após a leitura e análise do texto de estudo.

A autoexplicação requer uma revisão crítica do material de estudo. Possibilita questionamento do tipo: como isso se relaciona com o que já sei? O que essa informação pode acrescentar ao que já sei?

Assim, como no interrogatório elaborativo, a autoexplicação também amplia seus conhecimentos sobre um determinado assunto.

Considerando que através da explicação você amplia os conhecimentos prévios, na autoexplicação você pode montar um roteiro com conteúdos que serão explicados para você mesmo.

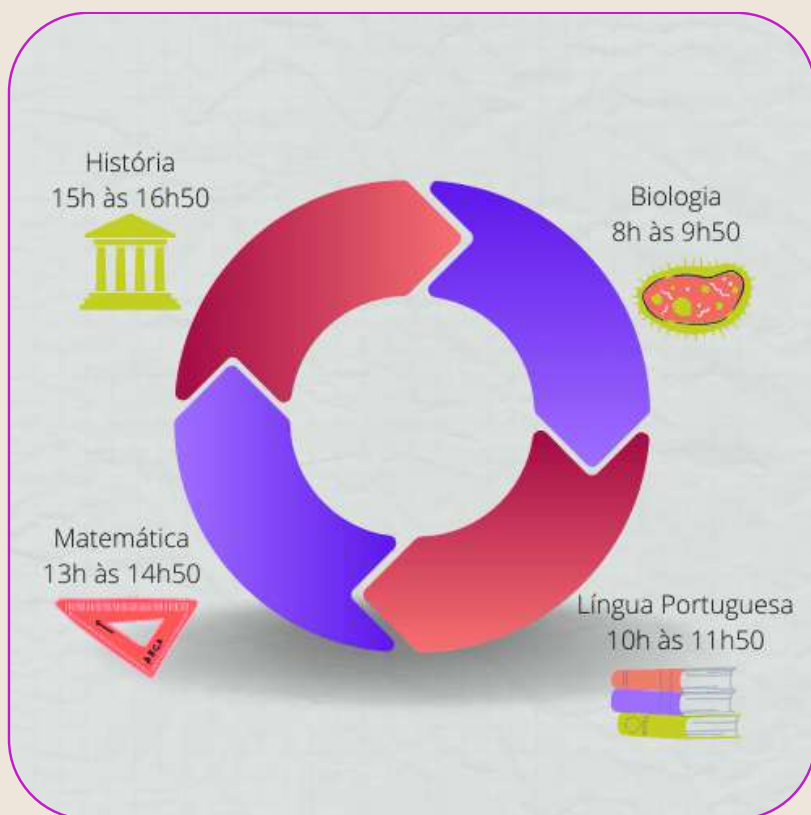
AUTO EXPLICAÇÃO

A photograph of a woman with dark hair, wearing a dark top, looking into a mirror. The mirror reflects her face, and she appears to be speaking or explaining something to herself.

*Espeho , espeho meu tem alguém mais bonita que eu?
Brincadeirinha, não é isso que você deve dizer de frente ao espeho e sim explicar a matéria que você acabou de estudar para você mesma.*

Fonte: Google imagens, 2023

Estudo intercalado: Utilidade moderada



Fonte: Google imagens, 2023



Educador(a) e Estudante,

Alves; Oliveira, (2018) orienta que o Estudo Intercalado é uma prática simples que otimiza os estudos. Para colocá-la em prática, basta que se intercale as matérias ou os assuntos estudados dentro de um período. Ex. se você tem 5 horas disponíveis por dia para estudo, pode dividir esse tempo entre 3 ou 2 matérias ou assunto.

Divida as disciplinas de forma que você se sinta motivado a estudar. Alternar matérias que exigem tipos de inteligência e atividades distintas. Recomenda-se intercalar sessões de estudo de disciplinas que exigem concentração na leitura e memorização, com outras disciplinas que exigem raciocínio lógico-matemático, por exemplo. O estudo de matérias distintas exige esforço de partes diferentes do cérebro, o que facilita a manutenção de um alto nível de atenção e concentração, diminuindo o cansaço Dunlosky et al., (2013)

Teste prático ou autoteste: Utilidade alta

Apresentada como uma das melhores técnicas de estudo, esta consiste em avaliar a si mesmo e ajuda a melhorar a aprendizagem. Durante a ação de estudar é importante criar situações de avaliações onde você terá que colocar em prática seus conhecimentos. Para tal, anote tudo que seus professores explicarem e preste atenção nas aulas, para saber o que eles querem que você aplique nas avaliações. Então, ao finalizar o período de estudos, simule questões com base nas aulas e em seus estudos individuais.

O estudante poderá realizar testes com foco em seus objetivos de estudo, exemplo: se você quer aprender uma determinada fórmula matemática, deve realizar testes e exercícios que o façam garantir o aprendizado da fórmula em si. Esse método funciona também para materiais lidos e aulas assistidas (ALVES; OLIVEIRA, 2018).



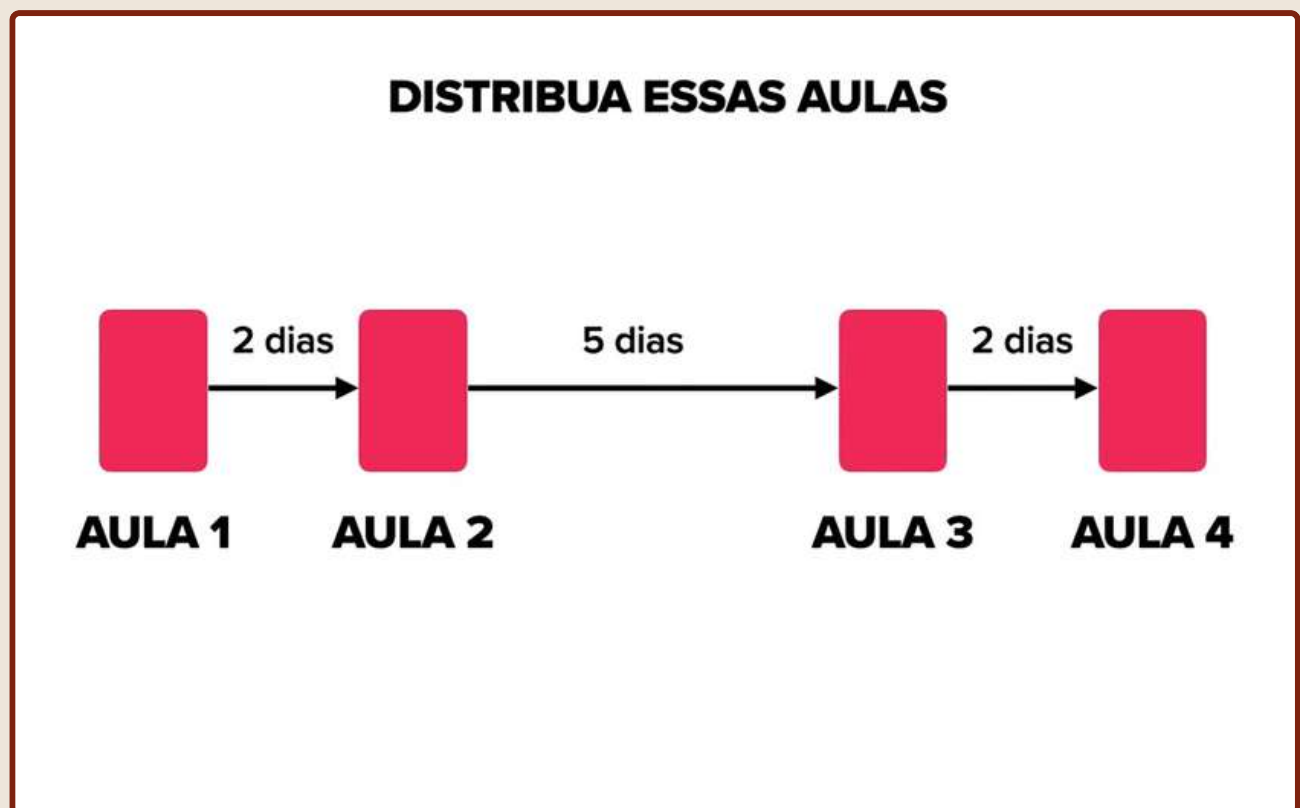
Fonte: Google imagens 2023

Prática distribuída: Utilidade alta

A técnica da prática distributiva compreende-se como a ação de distribuir o estudo ao longo do tempo, ao invés de concentrar toda a aprendizagem em único bloco. Estudos demonstram que o tempo razoável de distribuição das sessões de estudo é de 10% a 20% do período que o conteúdo precisa ser lembrado.

Em função disto, se você precisa lembrar de algo por cinco anos, você necessita espaçar seu aprendizado a cada seis meses. Se precisa lembrar por uma semana, necessita estudar uma vez ao dia.

A prática distributiva pode ser interpretada ainda como a distribuição do estudo em pequenos períodos ao longo do dia, intercalando com períodos de descanso. Exemplificando, 01 hora pela manhã, 01 hora à tarde e outra hora à noite, a técnica de estudos Pomodoro se encaixa no exemplo citado (SANTOS, 2020).

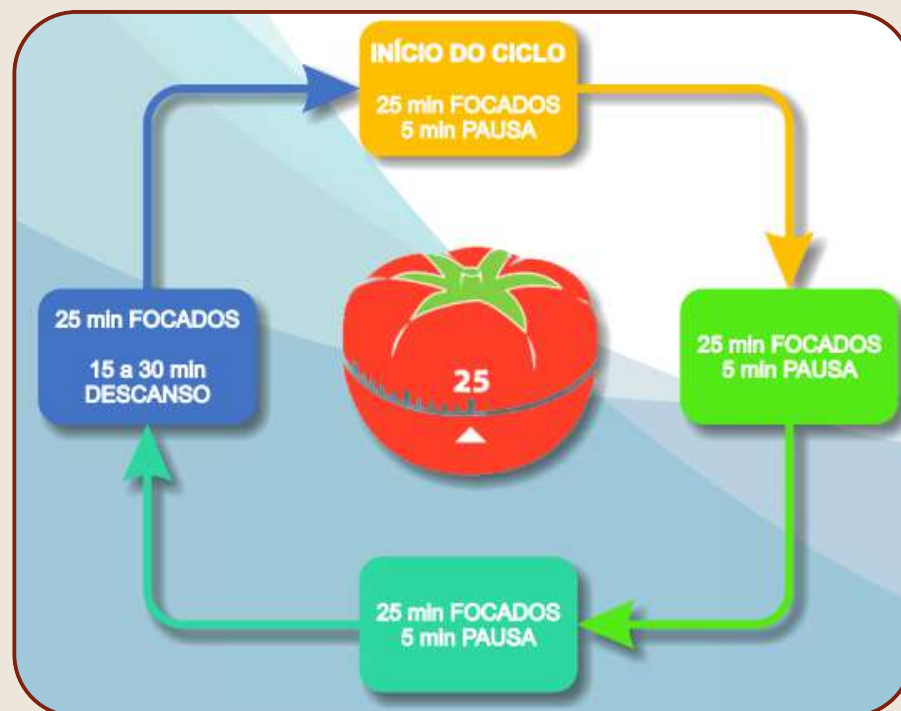


Fonte: RIBEIRO, 2023.

Técnica Pomodoro: Organização do Tempo

Em 1980 Francesco Cirillo buscando gerir melhor o tempo e manter o foco em suas tarefas desenvolveu um método para se manter concentrado por um determinado tempo, com um breve intervalo entre as atividades. Para ajuda-lo nesta ação, ele usou um temporizador de cozinha em forma de tomate (pomodoro em italiano) para cronometrar o tempo que ele realmente conseguia ficar concentrado em estudar sem interrupções ou distrações (SANTOS; OLIVEIRA JR., 2018).

Assim sendo, um pomodoro é caracterizado por um periodo de 25 minutos de estudo ininterrupto e 5 minutos de pausa para recuperação, sendo considerado um ciclo o conjunto de quatro pomodoros. No final do quarto pomodoro o ciclo se completa, sendo recomendado uma pausa de maior duração, entre 15 e 30 minutos.



Fonte: Coelho, 2020

Em resumo, Cirillo ressalta que a técnica de estudos pomodoro, consiste basicamente em: Fazer uma lista com as atividades a serem cumpridas, assinalando o grau de importância e urgência de cada uma; definir temporizador (relógio digital ou aplicativo de celular), selecionar a tarefa a ser realizada; separar 25 minutos para essa tarefa, trabalhar na tarefa até que o cronômetro toque, fazer uma pausa de 05 minutos; Retornar ao trabalho e no final do quarto ciclo fazer uma pausa maior entre 15 a 30 minutos (CIRILLO, 2020).

MÓDULO IV – COMPORTAMENTOS QUE DIFICULTAM A EXECUÇÃO DE UMA ROTINA DE ESTUDOS

Agora, vamos discutir
alguns comportamentos
que dificultam os
momentos de estudos.



Comportamentos que dificultam a execução de uma rotina de estudos

COMPORTAMENTOS QUE DIFICULTAM A EXECUÇÃO DE UMA ROTINA DE ESTUDOS

OBJETIVOS

- ◆ Conhecer as fases da aprendizagem;
- ◆ Apresentar os comportamentos que dificultam a aprendizagem;
- ◆ Discutir maneiras de evitar tais comportamentos.

COMO PARAR DE PROCRASTINAR

Fonte: www.eucorganizado.com

- 1 EVITE INTERRUPÇÕES**
Desligue o celular e ponha ele longe do reach. Tranche o ponto do quarto, onde possa ter o celular que não seja acessível. Avise o chefe para não gastar o fim de semana em distrações pessoais e tecnológicas.
- 2 CRIE PRAZOS**
Ponha um prazo em todos os seus trabalhos importantes e tenha uma recompensa sempre que isso for feito. Escreva em um papel o que você vai fazer e compare com o seu objetivo. Citar para se pressionar todos os dias, religiosamente.
- 3 CRIE RECOMPENSAS**
Qual coisa você faz depois de estudar para se sentir bem? Faça isso depois de estudar. Você pode fazer isso depois de estudar para se sentir bem. Você pode fazer isso depois de estudar para se sentir bem.
- 4 TRABALHE COM NÃO PROCRASTINADORES**
Se você não pode estudar sozinho, tente estudar com alguém que não procrastina. Isso pode ser um amigo ou um colega de classe. Isso pode ser um amigo ou um colega de classe.
- 5 FAÇA A PIOR COISA PRIMEIRO**
Faça o que você mais não quer fazer primeiro. Isso pode ser um trabalho ou um projeto. Isso pode ser um trabalho ou um projeto.
- 6 UMA COISA DE CADA VEZ**
Não tente fazer tudo ao mesmo tempo. Faça uma coisa de cada vez. Isso pode ser um trabalho ou um projeto. Isso pode ser um trabalho ou um projeto.

26

Fonte: Dados da pesquisa, 2023

Procrastinação e os diferentes tipos de alta sabotagem são comportamentos comuns por parte dos estudantes (SANTOS 2020). Posto isto, conhecer e discutir os impactos de tais ações no processo de aprendizagem, se torna importante para que a relação educadores, estudantes e processo de ensino não seja prejudicada e a efetivação da rotina de estudos aconteça de modo a produzir bons resultados.



Nas páginas seguintes apresentaremos os comportamentos aqui mencionados

Procrastinação

Procrastinar é o ato de adiar uma tarefa, deixando para depois o que poderia ser realizado agora. Sendo um comportamento que dificulta a execução de uma rotina de estudos, mesmo os estudantes elaborando um plano de estudos com cronograma e quadro de horários bem definidos na hora de estudar não conseguem executar o que haviam planejado, pois postergam com as seguintes desculpas: "amanhã eu estudo", "ainda tenho tempo suficiente para estudar esse conteúdo" etc.

Essas atitudes, com o passar dos dias, contribuem para que o estudante entre em um ciclo de procrastinação, ocasionando o acúmulo de tarefas não executadas, o que resulta em frustração, stress e o mal desempenho escolar. De modo geral, o cérebro humano "se rende" à procrastinação porque tem preferência pela recompensa imediata. Portanto, tendencia-se a lutar contra tarefas que prometem vantagens futuras em troca de esforços no presente. (SANTOS, 2020).



Fonte: Google imagens, 2023

Como parar de procrastinar???

2. Crie prazos

Ponha um prazo em todas as suas tarefas importantes e tenha essa informação sempre na sua frente. Escreva em um papel e cole onde você consiga ver diariamente observe os prazos todos os dias rigorosamente.

1. Evite interrupções

Desligue o celular e ponha bem longe de você. Feche a porta do quarto, avise para todo mundo que você está ocupado. Arme o jogo para você ganhar e tire de perto todas as distrações possíveis e imagináveis.

3. Crie recompensas

se manipular de forma inteligente e consciente é um excelente jeito de terminar as coisas que você começou. Se prometa alguma coisa muito boa e depois cumpra.

4. Trabalho com Não procrastinadores

Se junte com uma pessoa mais eficiente do que você. Peça a ajuda de alguém que tem mais facilidade para terminar as tarefas e marquem encontros para trocarem feedbacks.

5. Faça a pior coisa primeiro

Nada de lista de tarefas, nada de métodos complexos. Quando acordar, escolha apenas uma tarefa e caia de cabeça nela. Qual é a coisa que você mais tem procrastinado ultimamente? Faça ela primeiro e tire logo do caminho.

6. Uma coisa de cada vez

Quanto mais você pensa, mais desesperado você fica. Anote em um papel o seu projeto mais importante, aquele que você precisa fazer para ontem. Se concentre nele e apenas nele. Nada de mutitarefar, nada de fingir que você é super herói.

Autossabotagem

A autossabotagem acontece, no momento em que os estudantes colocam obstáculos diante das tarefas que precisam ser executadas. Ao agir assim, certamente que eles abandonarão as metas e os objetivos traçados mediante explicações que omitem sua fragilidade diante do ato de aprender om responsabilidade.

Em Santos (2020) tem-se que, por vezes boicotamo-nos em situações de dificuldades, com um modo de nos protegermos do fracasso. Tal atitude pode impedir nosso sucesso no cumprimento de metas e objetivos que são essenciais para a vida e o consequente sentimento de culpa, frustração ou fracasso por algo que deixamos ficar pela metade, ao invés de ir adiante com o compromisso.



Fonte: Google imagens ,2023

Os tipos de autossabotagem

Negar suas próprias necessidades: "Eu não preciso disso, eu não quero aquilo"

Segundo Santos (2020), a autossabotagem se mascara sob expressões do tipo: "não me importa", "não me agrada", "não quero isso" ou "não me interessa".

Esse modo de se auto justificar leva ao fracasso escolar. Essa nessa direção que o diálogo entre Educador(a) e Estudantes é essencial para se avançar na quebra das barreiras que impedem o desenvolvimento do hábito e da rotina dos estudos.

O sucesso escolar se assenta em aceitar o desafio da aprendizagem do saber/conhecimento necessário ao sucesso na vida pessoal e no mundo das profissões.

Neste caso, o Educador(a) exerce papel fundamental.

Para além dos conteúdos curriculares é urgente o ensino de atitudes motivadoras em torna do desenvolvimento da autonomia e da consciência crítica do estudante.

Consciência esta de que, no ato da autossabotagem de uma rotina de estudos e de aprendizagens, coloca-se em jogo o sucesso e o futuro da vida do aluno.

Estudante e Educador(a),

O ato de procrastinar é postergar e/ou deixar para amanhã o que se pode fazer hoje (SANTOS, 2015).

O fracasso dos estudos está intimamente relacionado, à procrastinação dos deveres estudantis na construção do saber/conhecimento que será o instrumento essencial para a sua participação na vida social.

Se você, Estudante, tem atividades de estudo para fazer não deixe para depois. Crie a sua rotina de estudo. Não se deve postergar, indefinidamente, a realização de uma tarefa importante para o seu crescimento intelectual.

Educador(a), a rotina de estudos do público discente depende da sua mediação pedagógica. A escola é uma zona de criação de possibilidades para o desenvolvimento integral do estudante.

Referências

ALVES, D.; OLIVEIRA, P. T. Aprendendo a estudar: um olhar científico sobre as formas de estudo. In: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 18, 2018, São Paulo. Anais. São Paulo: UNIP, 2018. Disponível em: ALVES, D.; OLIVEIRA, P. T. Aprendendo a estudar: um olhar científico sobre as formas de estudo. In: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 18, 2018, São Paulo. Anais. São Paulo: UNIP, 2018. Disponível em: <https://www.conic-semesp.org.br/anais/files/2018/1000000863-capa.pdf> . Acesso em 06 de set. 2023

BEBER, Bernadette; SILVA, Eduardo da; BONFIGLIO, Simoni Urnau. Metacognição como processo da aprendizagem. Rev. psicopedag., São Paulo , v. 31, n. 95, p. 144-151, 2014 . Disponible en <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862014000200007&lng=es&nrm=iso> . Acesso em 01 de set. 2023

CIRILLO, F. O Processo principal do Pomodoro Technique. Disponível em: <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>. Acesso em 06 de Set. 2023.

COELHO, Maria das Graças da Silva Costa. Êxito: guia para otimização da rotina de estudos a distância / Maria das Graças da Silva Costa Coelho; Roberta Pereira Matos: IFNMG, 2020. 43 p.; il.

DUNLOSKY, J.; RAWSON, A., K.; MARSH, J., E.; NATHAN, J., M.; WILLIANGHAM, T. D. Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. Virginia, EUA: Psychological Science. 2015

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo. Paz e Terra, 1997.

GARDNER, H. Estrutura da Mente: a teoria das inteligências múltiplas. Porto Alegre: Artmed, 1994

MASTELARI, Tania Belizário. Estudo sobre uma oficina de aprendizagem e o desenvolvimento de capacidades cognitivas propostas na matriz do Enem. Dissertação de mestrado em Metodologias para o Ensino de Linguagens e suas Tecnologias. Universidade Norte do Paraná. 2017. 131 f. Disponível em: https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/1807/1/Versão%20final_Tania.pdf. Acesso em: 15 set. 2023.

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

SANTOS, Alexsandro souza dos. Guia Técnica de estudos e planejamento: como estudar e organizar os estudos. Disponível em : <https://ufdpar.edu.br/>. Acesso em: 21 de ag. 2023

VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente. Tradução de José Cipolla Neto, Luís Silveira Menna Barreto, Solange Castro Afeche. 7.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.