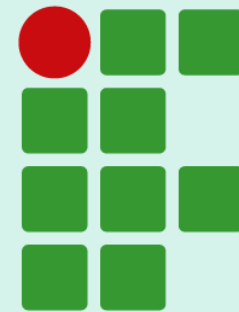


TÉCNICAS DE ESTUDO



**INSTITUTO
FEDERAL**
Sul-rio-grandense

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (MEC)
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (SETEC)
INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE (IFSUL)
CAMPUS PELOTAS



Projetada pelo Freepik

TÉCNICAS DE ESTUDO

Existem diversas técnicas de estudo, você deve escolher a que melhor se adapta a sua **PREFERÊNCIA**, ao **CONTEÚDO** e ao **TEMPO** disponível.

DESTACAR

Consiste em marcar as expressões significativas e ideias principais, utilizando marcadores de texto coloridos, caneta, lápis ou a ferramenta de destaque do editor/leitor de texto.

Depois de destacar palavras ou frases, faça a leitura apenas da parte destacada para verificar se há compreensão.



Projetada pelo Freepik

RESUMIR



Projetada pelo Freepik

Exige uma leitura ativa do texto, questionando-se:

Quais ideias principais e secundárias?

Como os conceitos se inter-relacionam?

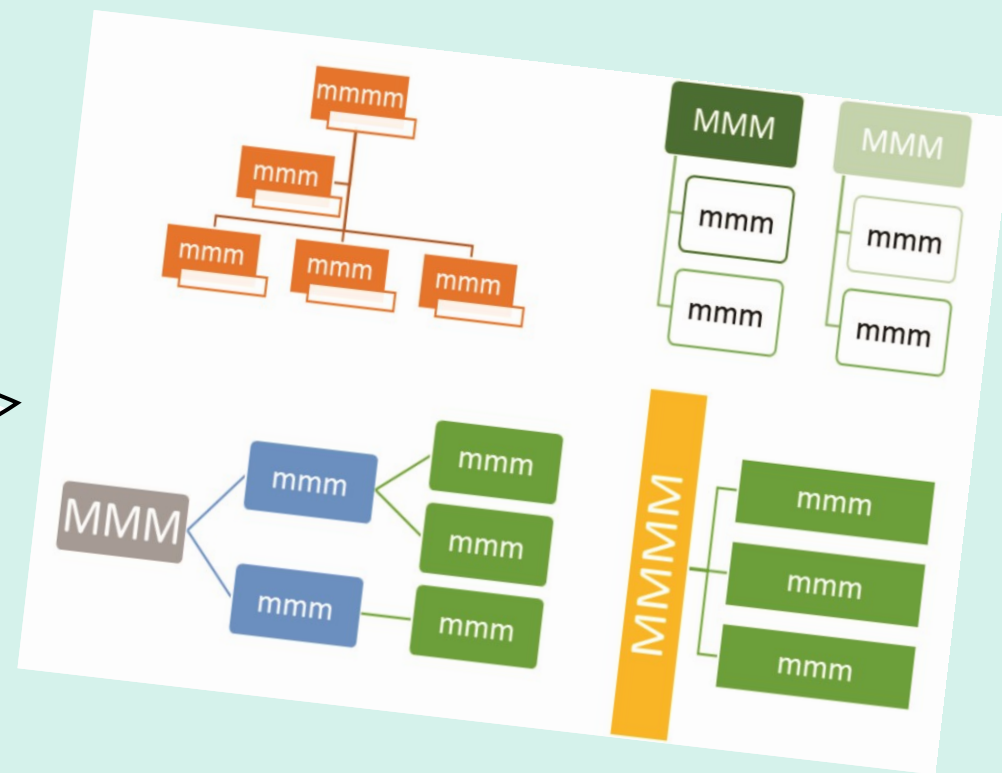
O que o autor quis dizer?

O que, de fato, é importante para minha aprendizagem nesse texto?

Não é cópia, é elaboração textual a partir da leitura, compreensão/interpretação do texto original. Dê preferência à escrita manual.

ESQUEMATIZAR

- Consiste em selecionar uma ideia geral, ideias principais e secundárias, detalhes e explicações.
- Organizar as informações de modo lógico, do geral para o específico.
- Evidenciar elementos de maior destaque.





MAPA MENTAL

Apresentação gráfica ou não-linear das principais informações.

Trata-se de uma técnica com alto poder de fixação e retenção de ideias e conteúdos (LIMA; DOUGLAS, 2011).

Contém uma ideia principal no centro, com diversas ramificações palavras-chaves e desenhos.

RESOLVER QUESTÕES



Projetada pelo Freepik

A estratégia de resolver problemas pode auxiliar na compreensão e retenção de informações. Estão incluídas nessa categoria atividades como:

realizar exercícios

simulados

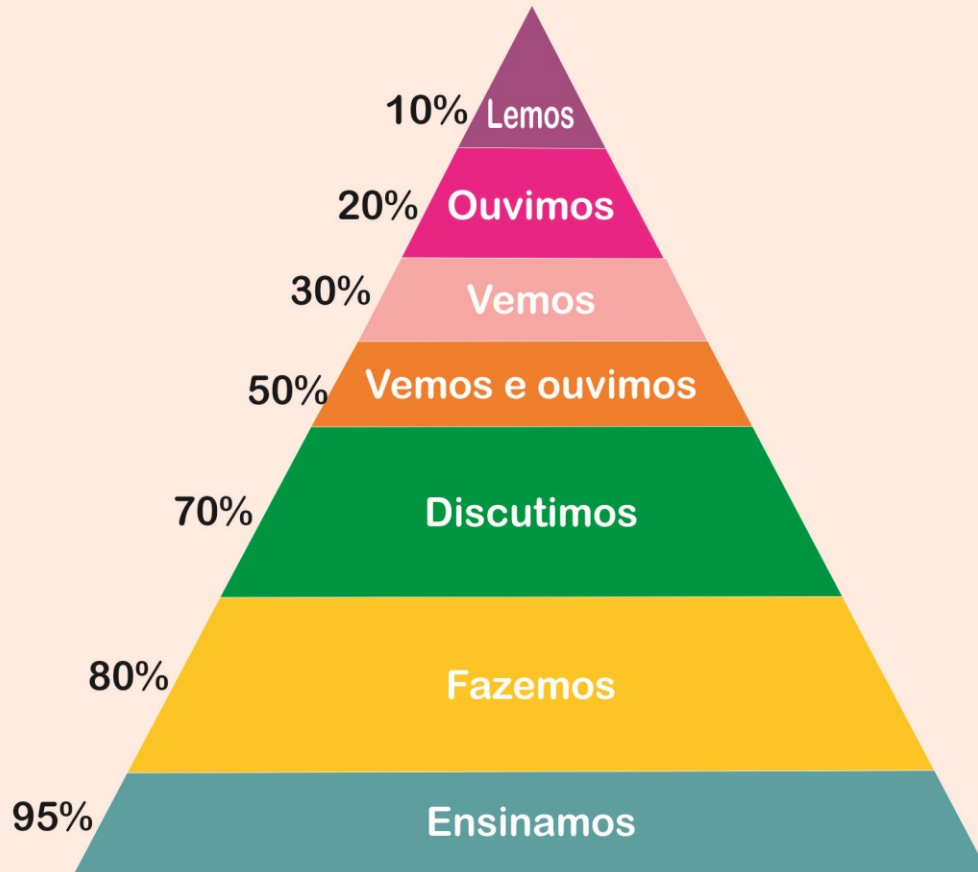
estudos de caso

formular e responder questões

trocar questões com os colegas

COMO APRENDEMOS

PIRÂMIDE DE APRENDIZAGEM
DE WILLIAM GLASSER



EXPLICAR O CONTEÚDO

Explique o conceito aprendido para outra pessoa e veja se ela consegue entender.

Autoexplicação: leia o texto e procure explicá-lo, com suas próprias palavras, para si mesmo.

ESTUDO INTERCALADO

-O estudo intercalado é a distribuição dos conteúdos que você precisa estudar, com definição de períodos de tempo para cada um deles. É ideal para quem precisa estudar muitas matérias, otimizando o tempo dedicado a cada uma delas.

-Verifique o tempo de estudo disponível e a quantidade de conteúdos a serem estudados naquele ciclo.

-Em seguida, defina o tempo dedicado a cada um deles. Intercale assuntos distintos e faça pequenas pausas.



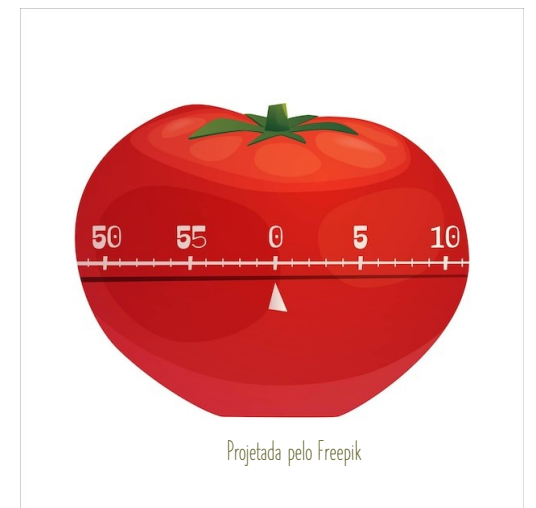
HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:30	Matemática	História	Fazer trabalho Hist.	Planejar trabalho Mat.	Química
8:15	Português	História	Fazer trabalho Hist.	Fazer trabalho Mat.	Química
9:00	Fazer trabalho inglês	Física	Geografia	Português	Fazer trabalho port.
9:45		Física	Inglês	Português	Fazer trabalho port.

Projetada pelo Freepik

POMODORO

O Pomodoro é um método que consiste em dividir o trabalho/tarefa em blocos, mantendo a atenção focada na tarefa durante 25 minutos (1 pomodoro), seguido de um intervalo de 5 minutos. Ao final do ciclo de 4 pomodoros, deve-se fazer uma pausa maior, de 30 minutos, para relaxamento (SANTOS; OLIVEIRA-JÚNIOR, 2018).

Existem aplicativos e sites com cronômetros baseados no método pomodoro.



Técnica Pomodoro



- * Selecione uma tarefa de sua lista
- * Dedique-se por 25 minutos na execução da tarefa escolhida
- * Faça uma pausa de 5 minutos
- * Inicie outro pomodoro (25 minutos de dedicação + 5 minutos de pausa)
- * Após 4 'pomodoros' faça uma pausa de até 30 Minutos
- * Inicie outro 'ciclo' de pomodoros

(152) COMO TER MAIS FOCO | A TÉCNICA POMODORO | RESUMO ANIMADO - YOUTUBE

REFERÊNCIAS

LIMA, F.; DOUGLAS, W. Mapas mentais e memorização: para provas e concursos. Niterói, Rj: Impetus, 2011.

Oliveira, Sara Beatriz Soares de. Como organizar os estudos no ensino remoto: orientações aos estudantes da FAMED (recurso eletrônico) - Diamantina: UFVJM, 2020.

PIAZZI, Pierluigi. Aprendendo inteligência: manual de instruções do cérebro para alunos em geral. 2. ed. ver. São Paulo: Aleph, 2008.

SANTOS, J. R. A. dos; OLIVEIRA JÚNIOR, J. A. de. Técnicas de estudo e gestão do tempo na aprendizagem de fundamentos de matemática e algoritmos nos cursos técnicos integrado ao ensino médio do IFPA-Campus Itaituba. Educon, Aracaju, Volume 12, n. 01, p.1-11, set/2018.



Onde procurar ajuda?

COAP— Coordenadoria de Apoio Pedagógico

Fone: (53) 21231127

Email: pl-coap@ifsul.edu.br

COAE—Coordenadoria de Apoio Estudantil

Fone: (53) 21231062

Email: pl-coae@ifsul.edu.br