
{reprograma}

APRENDER A APRENDER

PARA QUE VOCÊ ESTUDA/APRENDE?

- Qual o seu propósito com isso?
- O que você quer obter de retorno com o seu estudo?
- Por que é importante para você estudar?



MITOS X VERDADES

- Mito: Estudar como grande habilidade inata
- Estudar com eficiência: adquirir fluência em menos tempo e em muitas coisas!
- Mito: Aluna burra ou preguiçosa
- Existe aluna desmotivada e/ou sem estratégia de estudos
- 1º passo: avaliar seu próprio repertório de estudos!
- Autoconhecimento: pontos fortes e aspectos a melhorar!



VAMOS MAPEAR SEUS PONTOS FORTES E FRACOS!

- https://docs.google.com/document/d/ITOSML8_QxbXAPxF8ahKuTEmlaYXByYVaWlenthZxk2I/edit?usp=sharing

OP	1. Você costuma organizar o ambiente antes de começar a estudar, retirando de perto todas coisas que podem te distrair durante o estudo?			X	
ET	2. Você costuma examinar o texto antes <u>começar de ler</u> , observando título, subtítulos, figuras, tabelas, mapas quadros e palavras em destaque ao longo do texto?				
RQ	3. Ao responder questões de prova ou tarefa de casa, você costuma destacar as informações mais importantes do enunciado para não perder nada?				
SD	4. Você costuma perceber quando não está entendendo o que está estudando ou quando está com dificuldade de aprender determinados assuntos ou matérias?				
PE	5. Você costuma fazer um esboço das ideias que irá desenvolver antes de começar a escrever uma redação?				
MR	6. Você costuma demorar para iniciar o estudo no horário planejado?				
OP	7. Antes de começar a estudar, você costuma separar os materiais de estudo, deixando ao alcance das mãos tudo que é necessário e guardando aquilo que não será utilizado?		X		
ET	8. Antes de iniciar a leitura de um texto, você costuma se perguntar o que já sabe sobre o assunto ou tenta imaginar o que irá aprender ao ler o texto?				
RQ	9. Você costuma copiar as informações mais importantes do enunciado no espaço reservado para a resposta para facilitar a sua consulta?				
SD	10. Quando você percebe que não entendeu algo que leu, costuma ler novamente?				

0

1

RESULTADO: NÃO SE ATENHAM A ISSO

- Somar por SUBESCALAS

SEMPRE = 2 / ÀS VEZES = 1 / NUNCA = 0

- OP – Organização e planejamento
ET – Estudo do texto didático
RQ – Resolução de questões
SD – Pesquisa para solucionar dúvidas
PE – Produção escrita
- MR – motivação e resiliência

RESULTADO: NÃO SE ATENHAM A ISSO

- Multiplicar as SUBESCALAS por 6,25

Exemplo:

- OP – $15 \times 6,25$
ET – $9 \times 6,25$
etc...
- MR – $100 - 14$

Forma de respostas

PERGUNTAS		sempre	às vezes	nunca	
OP	1. Você costuma organizar o ambiente antes de começar a estudar, retirando de perto todas coisas que podem te distrair durante o estudo?				
ET	2. Você costuma examinar o texto antes <u>começar de ler</u> , observando título, subtítulos, figuras, tabelas, mapas quadros e palavras em destaque ao longo do texto?				
RQ	3. Ao responder questões de prova ou tarefa de casa, você costuma destacar as informações mais importantes do enunciado para não perder nada?				
SD	4. Você costuma perceber quando não está entendendo o que está estudando ou quando está com dificuldade de aprender determinados assuntos ou matérias?				
PE	5. Você costuma fazer um esboço das ideias que irá desenvolver antes de começar a escrever uma redação?				
MR	6. Você costuma demorar para iniciar o estudo no horário planejado?				

ASPECTOS A SE MELHORAR!!

Tudo aquilo que nas escalas OP, ET, RQ, SD e PE estiver em “NUNCA” são pontos a se melhorar

Tudo aquilo que nas escalas MR tiver marcado “SEMPRE” são pontos a se melhorar

POR QUE A GENTE FAZ O QUE FAZ?

Tipos de comportamentos:

- **Paralisar:** acreditar que aquilo é verdade. Exemplo: “eu não consigo”

- **Fugir:** tentar não entrar em contato com aquilo. Exemplo: “Depois eu estudo”

- **Lutar:** tentar não fazer com que algo seja verdade. Exemplo: “Eu me acho burro” – Estudar demais

Não são verdades!

Você não é seu pensamento e nem sua emoção! Você é...

PROCRASTINAÇÃO: UM COMPORTAMENTO HUMANO!

- Não procrastinamos porque queremos!
- Procrastinação em si não é um problema, é um sintoma!
- Nessa hora, o que você fala para si mesma?





- Minorias
- Carga mental

- - Atividades energizantes x desgastantes
- Não ter decidido o que fazer antes.
- Tempo livre pode ser ansiogênico. = Organizar tempo livre!
- Pode estar escondendo o medo de um fracasso
- Pode acontecer por excesso de perfeccionismo.



COMO QUEBRAR?

- Se dê uma chance para quebrar o ciclo com algo que você esteja com vontade
- Espaço para saber o que está impedindo de você fazer o que realmente precisa
- Se você se permitir, não vai procrastinar “para sempre”
- Confiança em si!



{reprograma}

PORÉM, CUIDADO COM A PROCRASTINAÇÃO “PRODUTIVA”

- *“Ao usar a ocupação como um escudo para nos proteger de fazer as coisas que realmente deveríamos fazer, deixamos de transformar nossos sonhos em realidade” - Jari Roomer*

VOCÊ MERECE SE TRATAR MELHOR!

- Escreva para você uma carta motivadora para se blindar das coisas ruins que você pensa para você mesma. Lembre-se de colocar todos os aspectos que você admira em si, suas conquistas passadas e todos os seus esforços diários para que tenha uma vida ainda melhor.



- "se pergunte o que há por trás das histórias de mulheres que abrem caminhos. mulheres que continuam caminhando com os pés amassando a exaustão. mulheres que se encaram até a maior profundidade possível para que possam reconhecer se há abismos seguros por ali. mulheres que se erguem e narram seus assombros. mulheres que não sabem como se livrar dos escudos acumulados durante suas trajetórias. mulheres que pegam suas fragilidades nas mãos e não permitem que ela escorra até que saibam nomeá-las. mulheres que se amam com tanto afinho que mesmo nos dias em que caem sabem que existe um retorno até si mesmas. mulheres que engoliram o sol e às vezes queimam pra iluminar. se pergunte quais labirintos elas tiveram que cruzar. quais portas elas estão abrindo agora. quais dores vão visitá-las essa noite. se pergunte se há pessoas apoiando seus recomeços ou deixando com que elas lidem sozinhas com seus renascimentos. se pergunte o que se esconde nas entrelinhas. o que elas não falaram porque estavam ouvindo. as estrelas que elas não abraçaram porque estavam organizando o céu pra te acolher.

elas também sentem medo. elas também são feitas de água. elas também perdem mapas.

soprem bons ventos em direção a elas. acrescentem seus nomes em suas rezas. suas inspirações também estão recolhendo pedaços do chão e definindo o que ainda cabe e o que deixar ali mesmo. mulheres que chamam a loucura pra andar de mãos dadas. que sabem que a incerteza também dita estradas. que decoram armadilhas, tentam enganar a autossabotagem e escutam o que a madrugada diz. mulheres que tentam. que falham. que seguem.

toda vez que alguém me diz que eu sou força motriz eu quero responder:

eu acredito na minha continuidade, eu boto fé no meu legado, mas eu também preciso de você."

se puder
descanse
nem que sejam cinco minutos
voltados para os cantos de sua voz
diminua a velocidade
tome um banho quente
coloque um pijama velho e confortável
esqueça das lutas por hoje
sussurre calma nas urgências
deixar pra lá também é resistir
estique os pés, descerre os punhos
observe a noite até o dentro constelar
cuide da pele que te envolve

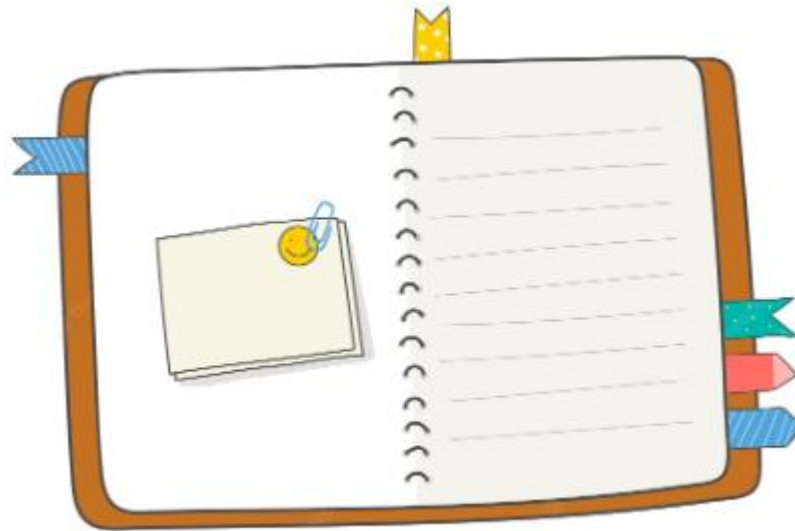
amanhã o sol continuará sendo sol
as casas e os prédios estarão
no mesmo lugar

agora tudo voltará
a ser como era antes
menos você



NÃO DEIXE
DE
ENTREGAR AS
ATIVIDADES!

A IMPORTÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO!



A UTILIZAÇÃO DA MEMÓRIA COMO AGENDA GERA ANSIEDADE

- ✓ Abre espaço na sua mente! 😊
Fomos criadas para inventar e criar!



AGENDA COMO “DESCARREGO”

- ✓ Agenda minimiza a tendência de urgências
- ✓ Agenda te dá segurança! Está tudo armazenado em um local seguro!
- ✓ Proporciona mais tempo: estabelecer prioridades, visualizar o que tem de ser feito e administre o volume de horas diárias.
- ✓ O princípio de descarregar consiste em tirar da cabeça qualquer tipo de “coisa a fazer” e colocar em alguma ferramenta, como o papel.

ORGANIZAÇÃO




- **Organize-se.**
- **Organizar não é tão simples assim!**
- Organizar não é perder tempo, pelo contrário, é investimento.
- **Organize por etapas!**

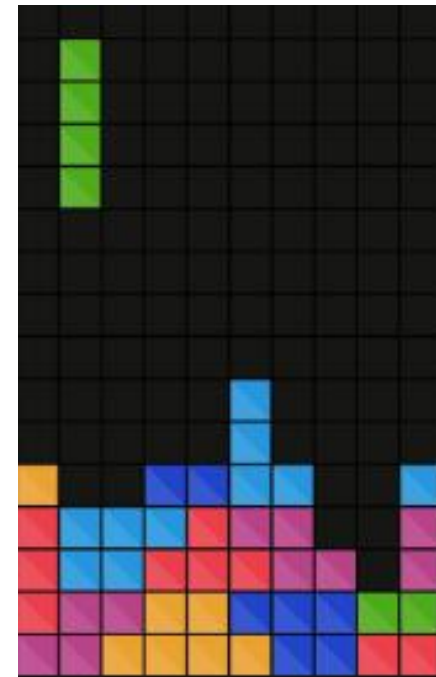
{reprograma}

- Quais atividades você tem para fazer nas próximas duas semanas?
- Quais matérias você precisará?
- Quais são as suas prioridades de estudo?
- Quanto tempo você tem disponível para cada atividade?
- Como organizar metas num cronograma? (Tem a ver com sua fluência)
- ***Tirar olhar do todo e olhar para estudos de maneira microscópica.

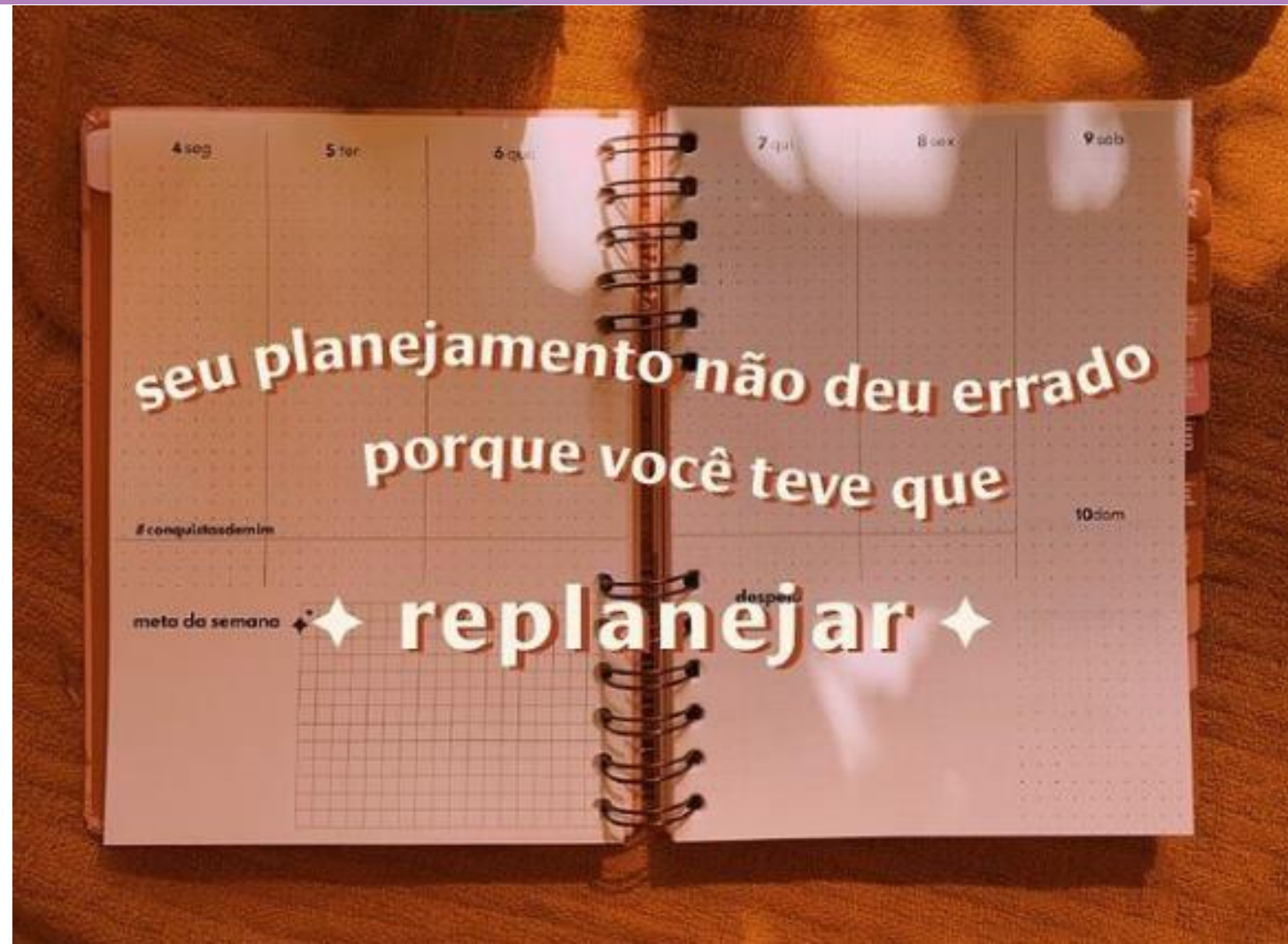


- 
- O que você **realmente precisa** fazer no dia!
 - Ações a se fazer em um horário específico (compromissos, reuniões, aulas, remédio);
 - Ações que precisam ser feitas em um dia específico (exemplo: tirar o lixo)
 - Informações relevantes para saber determinado dia específico (prazos, como por exemplo: entrega de atividades, vencimentos de conta)
 - *dica: tenha **uma única agenda** para todas as suas tarefas!

- Não faça sua agenda ser um jogo tetris!
- Deixe tempo livre (se possível) para ter espontaneidade, imprevistos...
- Quanto tempo você pode deixar para isso?
- Pensar nas suas ações como um cardápio.
- **A agenda está a seu serviço! Não você a serviço dela!**



@FLORDEMIM



VAMOS FAZER JUNTAS :D

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Despejo	Para a próxima semana:

COMO CONSTRUIR UM CRONOGRAMA DE ESTUDOS

- Meta factível + desafiadora: "melhores" metas quando possuem essas 2 características
- Metas irreais: maior chance de autossabotagem.
- Metas desafiadoras: motivação
- **METAS são diferentes de TAREFAS.** Metas (tudo o que fará em um tempo X) x Tarefa (o que precisa ser feito)
- Na reta final (prova, vestibular, projetos) você não deverá se preocupar em aprender, e sim em adquirir fluência

COMO CONSTRUIR UM CRONOGRAMA DE ESTUDOS

- Não anote no dia que a tarefa é passada
- Não anote somente no dia da tarefa ser entregue
- Faça cronograma mensal, semanal e checklist (to do)
- Não há nada mais motivador do que planejar e cumprir o que se propôs! :)
- Organização -> Ação -> Resultado



CRONOGRAMA MENSAL



CRONOGRAMA SEMANAL

PROPOSITOS DA SEMANA: ☐ Fisico e Emocional ☒ Hobbies ☐ Vida Social ☐ Carreira

17	SEGUNDA	18	TERÇA	19	QUARTA
	8:00 REUNIÃO 19:00 NATAÇÃO	9:00 DENTISTA 13:00 ALMOÇO COM CLIENTE	18:00 CURSO DE INGLÊS		
	COMPRAR - arroz - feijão - lentilha - chá ↳ - maçã - abacaxi	PRAZOS - Terminar Relatório - Entregar TCC	PESQUISAR - PASSAGEM - HOTEL - PASSAGENS - MAPAS - RESTAURANTES		
	HÁBITOS ~ LER ~ ● ● ● ● ● ● ● ● - MEDITAR - ● ● ● ● ● ● ● ●		CHECK LIST <input checked="" type="checkbox"/> encomendar cadernos <input checked="" type="checkbox"/> comprar guarda roupa <input type="checkbox"/> comprar geladeira <input type="checkbox"/> deixar roupa na lavanderia <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

ESSA SEMANA Agendar as férias NOT TO DO: ACORDAR TARDE
EU VOU:

20	QUINTA	21	SEXTA	22	SABADO
	Bianca	20:00 ENCONTRO DA TURMA			Comunhão
	TAREFAS - desenvolver livro - fazer encadernação - ligar p/ fornecedor 011-9999-9999 - lição de casa				<input checked="" type="checkbox"/> ir ao cinema
				23	DOMINGO
					DESCANSO
	IDEIAS E PENSAMENTOS É SO QUANDO VOCÊ SE ARRISCA A FALHAR QUE DESCOBRE COISAS LUTA DIÁRIA				CONQUISTAS E GRATIDÃO

norte

tarde

manhã

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

sábado

domingo

de 10h às 12h

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1 - 10h às 12h
2 - 10h às 12h
3 - 10h às 12h


1 - 10h às 12h
2 - 10h às 12h
3 - 10h às 12h

1 - 10h às 12h
2 - 10h às 12h
3 - 10h às 12h

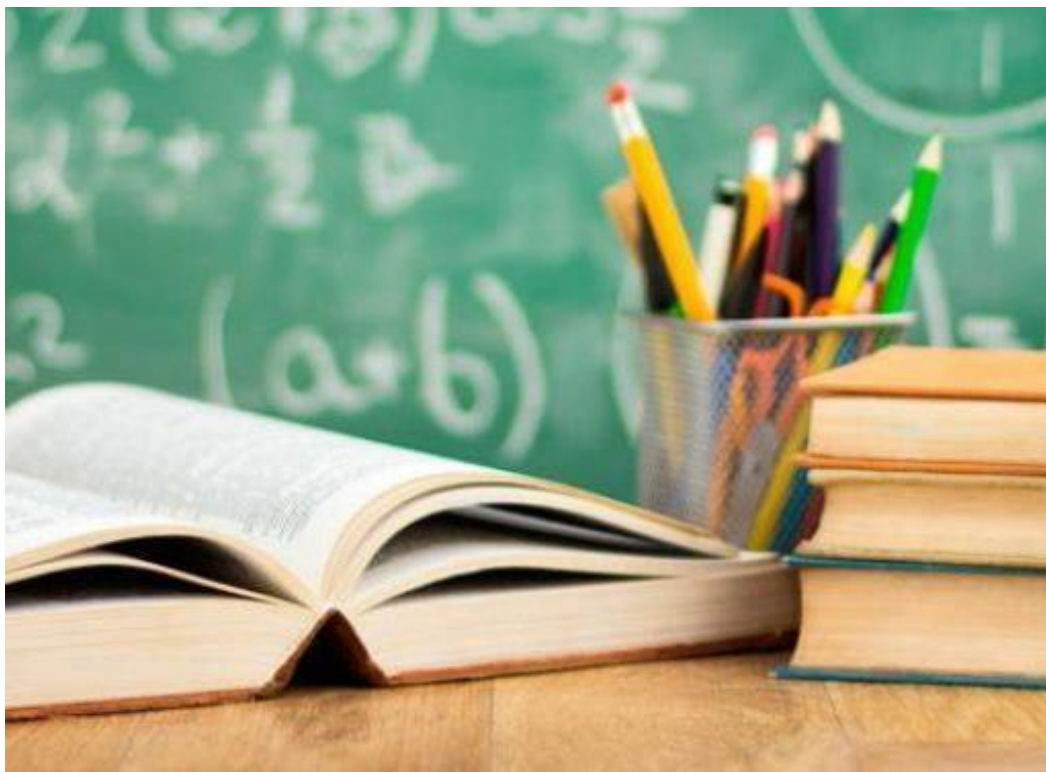
NÃO SE
ESQUEÇA...

A importância do:

- Lazer
- Sono
- Exercício físico
- E de manter o foco de onde você quer chegar!

- 
- É uma habilidade que pode ser aprendida.
 - É uma tomada ativa de um evento ou situação...abandono de suas regras rígidas sobre você, os outros e o mundo.
 - É um processo ativo de sentir sentimentos como sentimentos, pensar pensamentos como pensamentos ... e assim por diante...

AMBIENTE



- **Organize seu espaço:** Estude em um ambiente adequado, com boa iluminação, silencioso e sem interferências de celulares, computador, TV ou música.
- **Organize seu material:** tenha em dia todas as anotações feitas em sala, questões resolvidas em aula, projetos anteriores e listas de exercícios.

TÉCNICAS DE CONCENTRAÇÃO



TÉCNICAS DE CONCENTRAÇÃO:

APP FOREST



ESTUDO AUTÔNOMO


- Ouvir as aulas é importante, **mas estudar mesmo acontece fora da sala de aula!**
- A barreira mais importante a ser superada é a dispersão psicológica e procrastinação.
- Ler alto, escrever, resolver exercícios, começar pelos mais fáceis ajuda a “esquentar o motor”.
- Utilize o melhor horário de estudo.


ESTUDO AUTÔNOMO...


- **Estude um pouco por dia.**
- Estudar é hábito.
- Não estude os conteúdos de maneira massiva: pode ser eficiente para fazer uma prova, mas não para reter a informação.
- Os conteúdos são lecionados por blocos, tornando-os mais didáticos. Porém, os conceitos se correlacionam, inclusive entre diferentes áreas de conhecimento.
- É mais eficaz compreender do que decorar.

SENTA QUE LÁ VEM HISTÓRIA...

- Numa cidade muito distante vivia uma jovem muito pobre, que durante muitos anos havia guardado dinheiro com um só objetivo: comprar o melhor vestido do reino. Transcorridos vários anos, pôde juntar o valor para poder pagar por ele. Foi para a casa da melhor costureira do reino, entregou-lhe o dinheiro e esperou uma semana, o tempo que a costureira necessitava para aprontar o sonho da moça. O dia chegou, e a jovem se dirigiu à casa da costureira. Esta a recebeu com um grande sorriso, conduzindo a jovem até a sala onde se encontrava seu vestido pronto. Era melhor do que havia imaginado, belo, perfeito, único!
- -Prova-o – disse a costureira.

- 
- O entusiasmo se transformou em temor e ansiedade quando a jovem pôde notar que o vestido não entrava no seu quadril.
 - - Não se preocupe, disse a costureira – você só tem que torcer um pouco o corpo
 - e...PRONTO! o vestido entrou, mas novamente, quando a jovem tentou colocar um braço, o braço não entrava.
 - - Não se preocupe, disse a costureira - você só tem que torcer um pouco o braço e... PRONTO!
 - O vestido entrou, mas, novamente, quando a jovem tentou colocar o outro braço, o braço não entrava.
 - - Não se preocupe, disse a costureira - você só tem que torcer um pouco o braço e... PRONTO! O vestido entrou, mas quando a jovem tentou fechar o zíper, este não fechava.

- 
- - Não se preocupe, disse a costureira - você só tem que torcer um pouco más o tronco e... PRONTO!
 - Para surpresa da jovem, e mesmo quando sentia todo o corpo torcido e comprimido, o vestido parecia perfeito. Por isso, decidiu usá-lo, mesmo caminhando com grande dificuldade em direção à porta.
 - Ao sair, passou por dois cavalheiros do reino que murmuram entre eles:
 - - Pobre jovem, olha o quão incômoda está dentro desse vestido- disse o primeiro cavalheiro
 - -Mas olha como ela se acha linda!- disse o segundo

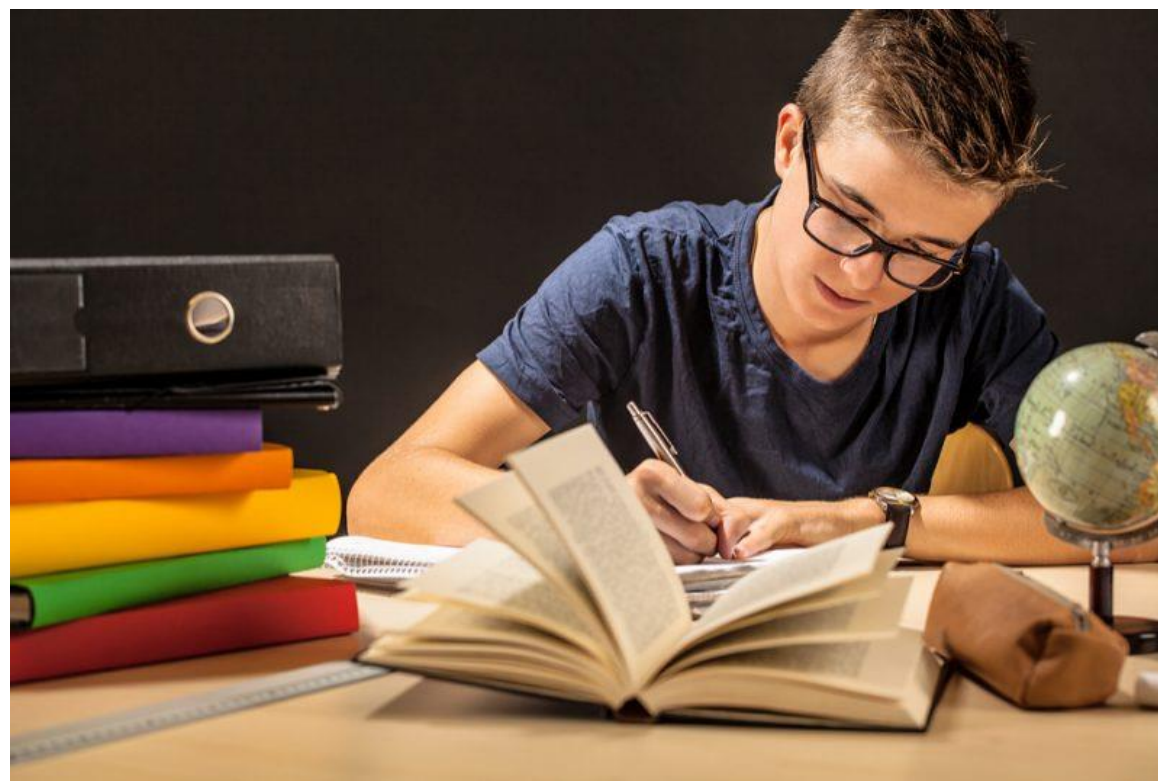
- 
- Quantos vestidos você colocou até o ponto de se confundir com eles?
 - Quantos “Eu sou” ou “Eu devo ser” você comprou, tecidos pelos mais amados costureiros?
 - Quão cômoda você se sente dentro deles?
 - Quantas pessoas estão felizes com seus vestidos e quantos realmente estão dispostos a ver você sem eles?
 - Quem é a pessoa que se esconde dentro de todos eles?

SE CONHECENDO...

Quando as dificuldades
surgirem: procure
entender **quais são**
suas dificuldades?

E o que é preciso
mudar para superá-
las?

O QUE É APRENDER?



APRENDER..

- Estudar qualquer conteúdo (inclusive as exatas) exige **compreender o conteúdo por etapas**.
- Antes de avançar para conteúdos mais complexos, tenha certeza de ter entendido os conteúdos mais básicos.
- É preciso que você consiga responder essas duas perguntas: **O QUÊ e POR QUÊ estou estudando isso?**

SINTETIZE...

- **Sintetize:** Obter um conceito é retirar, por abstração, tudo o que for acessório e conservar o fundamental. Só a síntese feita pelo próprio aluno faz com que ele aprenda.



EXERCÍCIOS...

- Tente resolver os exercícios resolvidos, sem recorrer à resolução. Recorra novamente à resolução somente se for absolutamente necessário.
- **Organize os exercícios:**
- **Muito mais importante que a quantidade é a qualidade dos exercícios** que nos propomos a resolver.
- **Procure resolver questões de diferentes graus de dificuldade.**
 - - Fácil
 - - Médio
 - - Difícil

NÃO É DECOREBA!

- O estudo e a aprendizagem não se tratam de repetição
- Trata-se de aplicar os conhecimentos adquiridos em novas situações.
- Mais domínio: retome-as de maneira mais espaçadas.
- Mais dificuldade, estude-as em intervalos menores de tempo.

O “EU” COMO OBSERVADORA

Quais são as evidências de que seu pensamento é verdadeiro?

- Quais são as evidências de que seu pensamento não é verdadeiro?
- O que de pior pode acontecer? Se isso acontecer, você vai superar isso?
- E de melhor?
- O que é mais realista?
- E em outras situações parecidas com essa? O que você sentiu? O que realmente aconteceu?