

# Aprender a aprender.

1. **Organize-se.** Organizar não é perder tempo, pelo contrário, é investimento.

2. **Organize seu dia, sua semana, seu mês e seu ano.**

- **Macro para o micro:** Há algum trabalho/atividade a ser entregue naquele mês? E naquela semana? Quais são os conteúdos que você irá estudar na sua semana? Quais são os seus compromissos que você tem além do {Reprograma}?

- **Destrinche suas metas.** Os planos muito arrojados e genéricos acabam desencorajando. Por exemplo, ao invés de colocar como plano “estudar programação”, coloque “fazer exercícios 1, 2 e 3 de funções”.

- **Utilize uma agenda** de maneira correta: anote a atividade a ser feita quando a professora der a orientação; se não fizer naquele momento, corre o risco de esquecer ou perder algum detalhe importante.

3. **Organize seu espaço:** Estude em um ambiente adequado, com boa iluminação, silencioso e sem interferências de celulares, computador, TV ou música.

4. **Organize seu material:** tenha em dia todas as anotações feitas em sala.

5. **Quais são seus objetivos?** Associe projetos de vida à necessidade de dedicação ao conhecimento; assim encontraremos um sentimento de desejo e paixão pelo saber que se transformará em vontade, determinação, escolha, garra e prazer em estudar.

## ✓ DURANTE A AULA

6. **Como ouvir uma aula?** Ouvir é um ato consciente e intencional. Adote uma postura questionadora. Prestando atenção às explicações da professora, você terá andando metade do caminho para fixar a matéria. Busque anotar e desenvolver estratégias para continuar focada mesmo após várias horas de estudos.

7. **Como anotar?** o que se sugere é que NÃO COPIE a matéria, mas que ANOTE. Anotar significa: a) escrever aquilo que o professor sugerir que seja anotado; b) aquilo que entendeu sobre a aula (compreensão, palavras-chaves); c) aquilo que não entendeu (para que possa, posteriormente, ter um guia do que realmente precisa estudar).

Ouçá atentamente -> Selecione as informações importantes -> Condense as informações.

## ✓ DEPOIS DA AULA

8. Ouvir as aulas é importante, **mas estudar também acontece depois da aula!**

9. 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”.

10. Utilize o melhor horário de estudo (aquele que você sente mais disposição e capacidade de concentração). Utilize todo o período separado para estudar, mesmo que sobre um tempo. Pode utilizar o tempo, por exemplo, para repassar o conteúdo em voz alta.

11. **Faça pausas regulares** (sugestão: 4 blocos de 25 minutos de estudo e 5 minutos de pausa), cronometrados. Aproveite para beber água, ir ao banheiro ou comer uma fruta. 😊

12. **Estude um pouco por dia.** Estudar é hábito. Não estude os conteúdos de maneira massiva: artigos científicos revelam que estudar por longas horas (e de véspera) pode ser eficiente para fazer uma prova, mas não para reter a informação. Os conteúdos são lecionados pelos professores por blocos, tornando-os mais didáticos. Porém, os conceitos se correlacionam, inclusive entre diferentes áreas de conhecimento. Portanto, é mais eficaz compreender do que decorar.

13. Quando as dificuldades surgirem: procure entender **quais são suas dificuldades? E o que é preciso mudar** para superá-las? Procure ajuda do plantão, da orientação e do professor.

14. Ao procurar ajuda, conte a “história” de sua dúvida para que a professora/monitora/colega entenda em qual aspecto está com dificuldades. Assim, todo um procedimento de estudos e autonomia será valorizado e considerado. Tirar as dúvidas pode ser útil para reforçar os procedimentos de estudo como: levantamento das próprias dúvidas, a pesquisa, a solução das dúvidas e a produção de novas dúvidas, agora de um nível superior das anteriores! Quanto mais estudamos, mais dúvidas temos!

## ✓ O QUE É APRENDER?

15. O estudo deve ser dividido em três etapas:

Compreensão -> Exercícios -> Aplicação
--

16. 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. A compreensão envolve assistir aulas e estudar em casa. É preciso que você consiga responder essas duas perguntas: **O QUÊ e POR QUÊ estou estudando isso?**

17. Para matérias que possuem textos longos ou complexos, só vá para a próxima frase quando você possui certeza que compreendeu a anterior.

18. Faça uma **primeira leitura do texto**: aprender as informações mais gerais e localizar os aspectos, ou as ideias, mais importantes. Apanhar o sentido estrutural do todo, para depois atentar para os detalhes das partes.

**19.** Depois parta para a **análise do texto**: veja e compreenda todos os detalhes. É importante ter a noção do conjunto da fase anterior. Analisar, identificar os conceitos-chaves são os objetivos dessa fase.

**20. Sintetize:** Elimine da investigação tudo o que não for fundamental. Obter um conceito é retirar, por abstração, tudo o que for acessório e conservar o fundamental. Só a síntese feita pelo próprio aluno, partindo de uma pesquisa, faz com que ele aprenda.

**21.** Lembre-se: colocar em prática é fundamental. **Resolva exercícios.** Resolver exercícios é um momento crucial do seu processo de estudos, sem o qual não estará completo! Tente resolver os exercícios resolvidos, sem recorrer à resolução. Recorra novamente à resolução somente se for absolutamente necessário.

**22. Organize os exercícios:** as questões devem ser escolhidas e organizadas de forma a favorecer a evolução dos conceitos e em um número adequado para favorecer a assimilação. Fazer exercícios sem uma correta seleção, em excesso e de forma repetitiva não é um estudo eficiente, além de levar a um enorme desperdício de tempo e energia. **Muito mais importante que a quantidade é a qualidade dos exercícios** que nos propomos a resolver.

**23. Procure resolver questões de diferentes graus de dificuldade.** Ou seja, **fáceis** (quando exigem apenas a aplicação direta de um conceito e/ou fórmula); **medianas** (quando exigem uma capacidade de interpretação do enunciado em conjunto com a aplicação do conceito e/ou fórmula) e **difíceis** (quando exigem a compreensão do contexto apresentado no enunciado ou a aplicação de mais de uma área da matéria).

**24. Quando sentir dificuldade em um exercício, volte para a etapa de compreensão.**

**25.** Por último, é **importante aplicar os conteúdos ao longo do tempo e em diferentes momentos**, estabelecendo novas relações entre os conteúdos. Porém, não fique relendo ou revendo aulas. **Estude de maneira ativa.** Busque diferentes perspectivas para o mesmo conteúdo: teste-se, explique para alguém, elabore resumos, mapas mentais, busque outras fontes e refaça os exercícios.

**26.** O estudo e a aprendizagem não se tratam de repetição, como ficar relendo o mesmo texto. Trata-se de aplicar em novas situações por generalização (um caso mais difícil) ou por transferência (um caso diferente). Aprender trata-se de aplicar os conhecimentos adquiridos em novas situações.

**27.** Para as matérias que você tem mais domínio, retome-as de maneira mais espaçadas (por exemplo, duas vezes na semana). Para as matérias que você tem mais dificuldade, estude-as em intervalos menores de tempo (por exemplo, todos os dias).

**28.** Adote suas convenções pessoais que permitam uma rápida identificação de seus significados. Exemplos:

? – trecho não muito claro ou não compreendido.

! – importante para o trabalho.

// – para ser lido.

## **29. Resumo**

Um resumo é uma síntese de ideias, fatos e argumentos contidos num texto. É preciso empregar suas próprias palavras, evitando fazer cópias do conteúdo original.

- 30.** Amarre o novo no antigo. A aprendizagem ocorre, em grande parte, da articulação que fazemos entre o que já sabemos e o novo conhecimento que está se operando. Se não fizer isso, a nova aprendizagem fica “boiando”.
- 31.** Quando surgir dificuldades, peça ajuda para entender qual a sua melhor maneira de estudar. Tenha certeza de que se o conteúdo está difícil para você, também estará difícil para as outras pessoas. Não se coloque para baixo achando que você menos capaz por isso.
- 32.** Ninguém aprende sem se interessar. Entusiasmo, motivação e iniciativa são fatores que dão ímpeto para ações concretas que levem ao sucesso ou nos afastem de situações de fracasso.
- 33.** Por último, mas não menos importante: É importante descansar também. Não se cobre tanto. Não se compare com as outras pessoas. Só você sabe o que passou e fez para chegar até onde chegou. Cada uma vive suas batalhas e seus processos. Não é justo ignorar sua história e comparar com outras vivências. O que você da outra é uma fatia de sua vida, há uma porção de coisas que você não está vendo. Está com dificuldades? Busque ajuda! Buscar ajuda não é fraqueza. Você não está sozinha! 😊 Mulheres são mais fortes quando estão juntas.

