***- ANOTACOES 20/03/24***

***POR QUE ESTUDAR***

Quando estudamos adquirimos mais criatividade, inteligência, raciocínio, senso-critico, pensarmos como pontos que iremos distribuir para nossa própria evolução

Adquirir conhecimento não precisa ser necessariamente estudando, podemos citar viver algo e tirar um aprendizado disso.

***QUALIDADE VS QUANTIDADE***

Quando usamos a qualidade buscamos entender algo, sem pressa porem eficácia.

Já na quantidade, se trata de algo breve, que pode acabar sendo esquecido tão rápido quando a aprendizagem, sendo uma aprendizagem de decorar algo, não aprender algo.

***ESTUDAR COMO TODO MUNDO ESTUDA***

Devemos descobrir um jeito de estudar, por que todos somos diferentes, e nos adaptamos de jeitos e aprendemos de jeitos diferentes

Mas, boas notas não significam aprendizado, necessariamente, aprendemos que notas são um bom sistema, porém não, então afim de notas fazemos estudos desnecessários e que acabam sendo descartadas rapidamente.

***SONO***

O sono e muito importante para o aprendizado, ele serve como uma limpeza para os aprendizados diários, o nosso cérebro adquiri no máximo 3 horas do dia, dormindo nem que seja 15 minutos, seu cérebro pode guardar esse aprendizado e assim liberar espaço para novos aprendizados.

***QUANDO ESTUDAR***

Imediatamente logo após a aula, para relembrar e auxiliar na fase de gravar aquele conteúdo novo.

Nunca deixe para depois as coisas, evite ao máximo sua procrastinação,

**Aluno = estudante¿**

Aluno= quem assiste aulas.

Estudante = quem estuda.

O jeito certo de estudar e FAZENDO, estudar uma forma ativa, estudar e

- Desenhar

- Escrever

Para assim na pratica aprender tudo o que precisa.

***Lição***

Procure sempre por referencias no assunto estudado, e e muito importante não perder tempo com secundarismos, coisas que podem te atrapalhar no foco do estudo.

***Pausar***

A pausa e importante resumidamente para seu cérebro respirar e voltar a estudar, isso ocorre por meio das toxinas liberadas pelo cérebro que causam exaustão.

Deve pausar quando notar uma perca de foco, atenção, concentração no momento de seus estudos.

Revisar e sempre importante, ajuda a gravar o conteúdo.

**APRENDIZAGEM**

1 Quando você vir um homem com fome, não o de o peixe... ensine-o a pescar!!

2 Está perdendo o jogo¿ não mude os jogadores, mas sim as regras.

***Procurar desafios***

Quanto mais difícil / exigente – mais aumenta inteligência

Ler muito oque lê causa prazer, para achar algo que gosta, tente algo, se não lê agradar troque e tente novamente ate algo que seja prazeroso para você.

Não ler pode causar tanta lentidão na leitura, falta de vocabulário, dificuldade de produção de texto etc.

***RETROALIMENTACAO***

Efeito alimenta a causa e vice-versa

-Na aprendizagem quanto mais você aprende, mais sente vontade de aprender

**Pontos ...........**

**- 2 habilidades** necessárias e muito importantes são a lógica matemática e

**- Importante também** não se comparar aos outros, procuram o seu próprio desenvolvimento.

**- Melhore a ti mesmo**, não interessa o que outros sabem mais ou menos que você

**- Foco total,** se necessário se desligar de tudo que possa te distrair.

- **Estudar sobre algo que gosto** e me agrade.