



SÃO  
PAULO  
TECH  
SCHOOL

**Você foi  
ensinado a  
Aprender?**

mas antes...

Existe  
desenvolvimento  
sem esforço?

**Gênio?**

**Gênio,  
certo?**



## quantas horas ele se dedicava?

Estudava 10 horas por dia 6x na semana (desde menino)

Tempo livre – fazia coisas que estimulavam seu cérebro de outras maneiras (tocava violino)

Com 12 anos passava o tempo livre devorando exercícios de geometria...

Etc.

## o que isso significa?

Quer dizer que se a gente se esforçasse a gente seria tão inteligente quanto o Einstein?



Quer dizer que mesmo o Einstein teve que se esforçar para chegar em algum lugar.

Imagina a gente que é normal...

- Podemos ajudar vocês a estudar da melhor forma possível, mas precisamos de algumas coisas

1. Isso aqui precisa ser importante para você.

- É o seu futuro!

- Postura de aluno e de profissional vem com disciplina
- E disciplina aparece via repetição
- Não adianta esperar bronca para reagir



## EM RESUMO

Para estar na SPTECH **exigimos:**

1. **Postura**
2. **Empenho – trabalho duro!**
3. **Atitude**

O resto a gente consegue correr atrás

Consciência (esforço) é o maior preditor de sucesso (em pesquisas!)





Aprendendo a  
Aprender



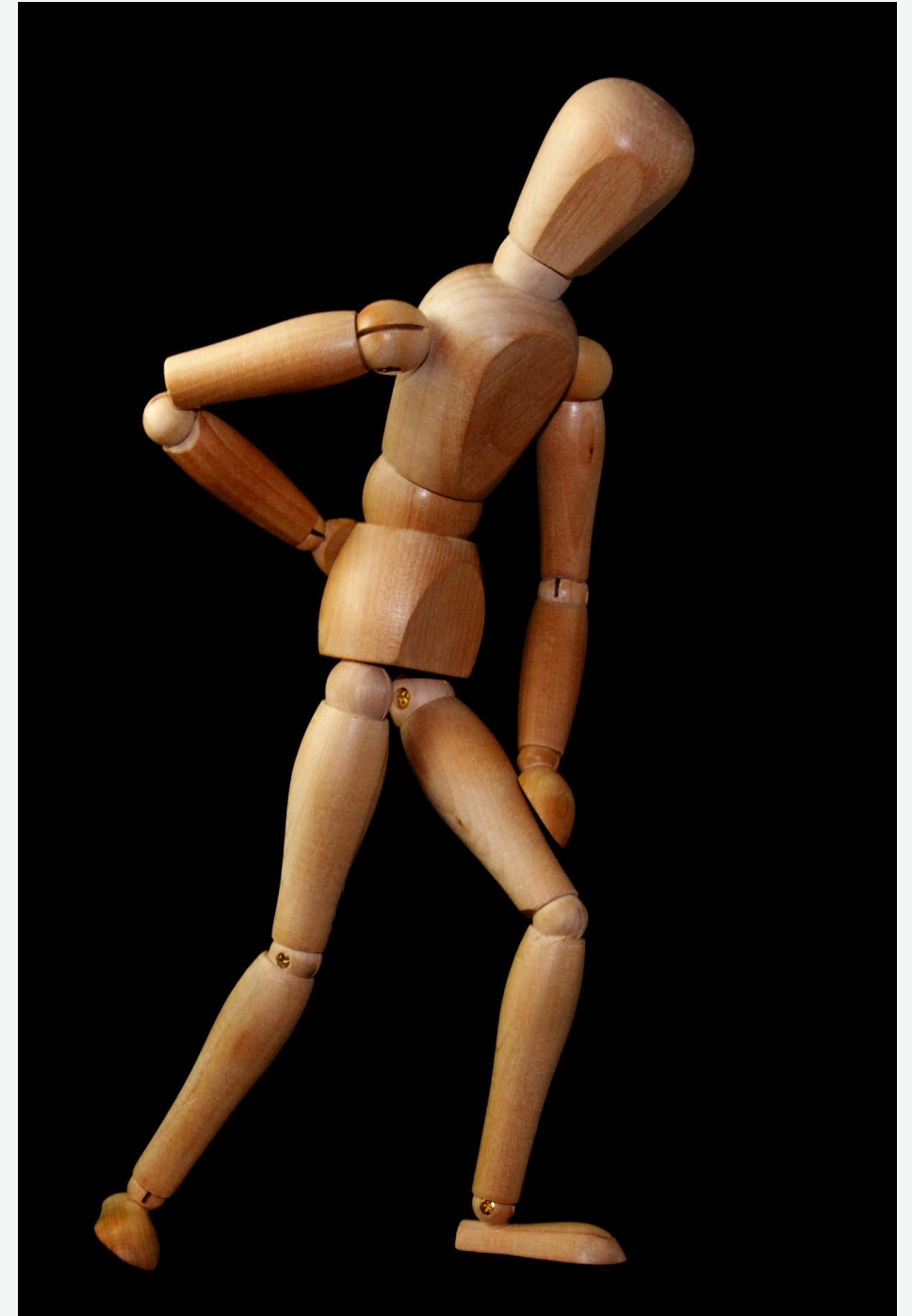
Agora sim...

# Você Sabe Aprender? ~~11~~<sub>3</sub> Dicas



## dica 0: postura

posturas favorecem comportamento  
(além de comunicar para o outro)



# experimento

metade da sala vai se comportar **como aluno ideal**:

- lápis e papel na mão
- postura ereta (de orgulho)
- olhos para mim

metade da sala vai se comportar **como aluno cansado**:

- escorregado na cadeira
- sem fazer anotações
- olhando pouco na direção do professor

**dica 1: crie uma rotina  
de estudos**

# dica 1: crie uma rotina de estudos

Planeje (e garanta) momentos de descanso

- Faça coisas que você gosta e que te relaxam
- Einstein e Violino

ROTINA: precisa ser feito TODOS os dias

- Se exagerar em um dia, a rotina se quebra
- Pense no longo prazo!
- Aprender a tocar violão

Comece sempre por algo que você já é capaz de fazer

Monte um cronograma por escrito

- Dias e horários que você vai estudar (e o que)
- Periódicos – exemplo: todo dia às 18:00



**dica 2:  
monitore o  
progresso**



## dica 2: monitore o progresso

Se você **está desmotivado**, uma ótima estratégia é **monitorar o próprio progresso**.

- Faça manejo das atividades em um planner.
- OBS: cuidado para não achar que o riscar é o objetivo!!

Ver o nosso progresso ajuda que a gente perceba o nosso desenvolvimento. **Faz o tempo de estudo valer a pena.**

Faça objetivos pequenos

- É importante fazer progresso a cada sentada
- Objetivos muito grandes tendem a gerar desamparo – não reparamos nosso progresso

**Faça Gráficos do seu DESEMPENHO!**

**dica 3: aprenda  
de forma ativa**

## dica 3: aprenda de forma ativa

- Ler um material não costuma ajudar a realizar a tarefa depois.
- Quanto mais **ATIVO** você estiver, **mais você vai se lembrar** depois.
- Se for uma matéria com exercícios, **faça os exercícios**.
- Se for um conteúdo mais teórico, **procure maneiras ativas** de checar seu aprendizado
  - Exemplo: feche o material e escreva com suas palavras o que acabou de ler (a cada página, ou par de páginas). Compare com o que você leu. Se dê uma nota. Se for abaixo de 9, faça novamente.
  - O mesmo vale para vídeos

**atividade:** Monte o seu  
Roteiro de Estudos

# Seu **roteiro** deverá ter:

- 0\_ Qual seu alvo? Todas as disciplinas ou algumas específicas?
- 1\_ Horas de estudo, descanso e a disciplina / tema [diário];
- 2\_ Como vai estudar [se manter ativo]. Ex.: "Refazer as listas de exercícios conferindo a resposta a cada exercício. Só avançar quando tiver acertado tudo";
- 3\_ Como vai avaliar o estado atual e o progresso [o que vai medir] Ex.: "Fiz a lista e acertei 7/10 na primeira tentativa em 1h. Medir tentativas, tempo e resultados em tentativas seguintes";
- 4\_ Fazer o reporte do progresso para Socioemocional [de preferência de forma quantitativa faça gráficos do desempenho medido.

**Agradeço**  
a sua atenção!

SÃO  
PAULO  
TECH  
SCHOOL