



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL

**Você foi
ensinado a
Aprender?**

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...

OU SEJA:

- 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

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



Aprendendo a
Aprender

Agora sim...

Você Sabe Aprender

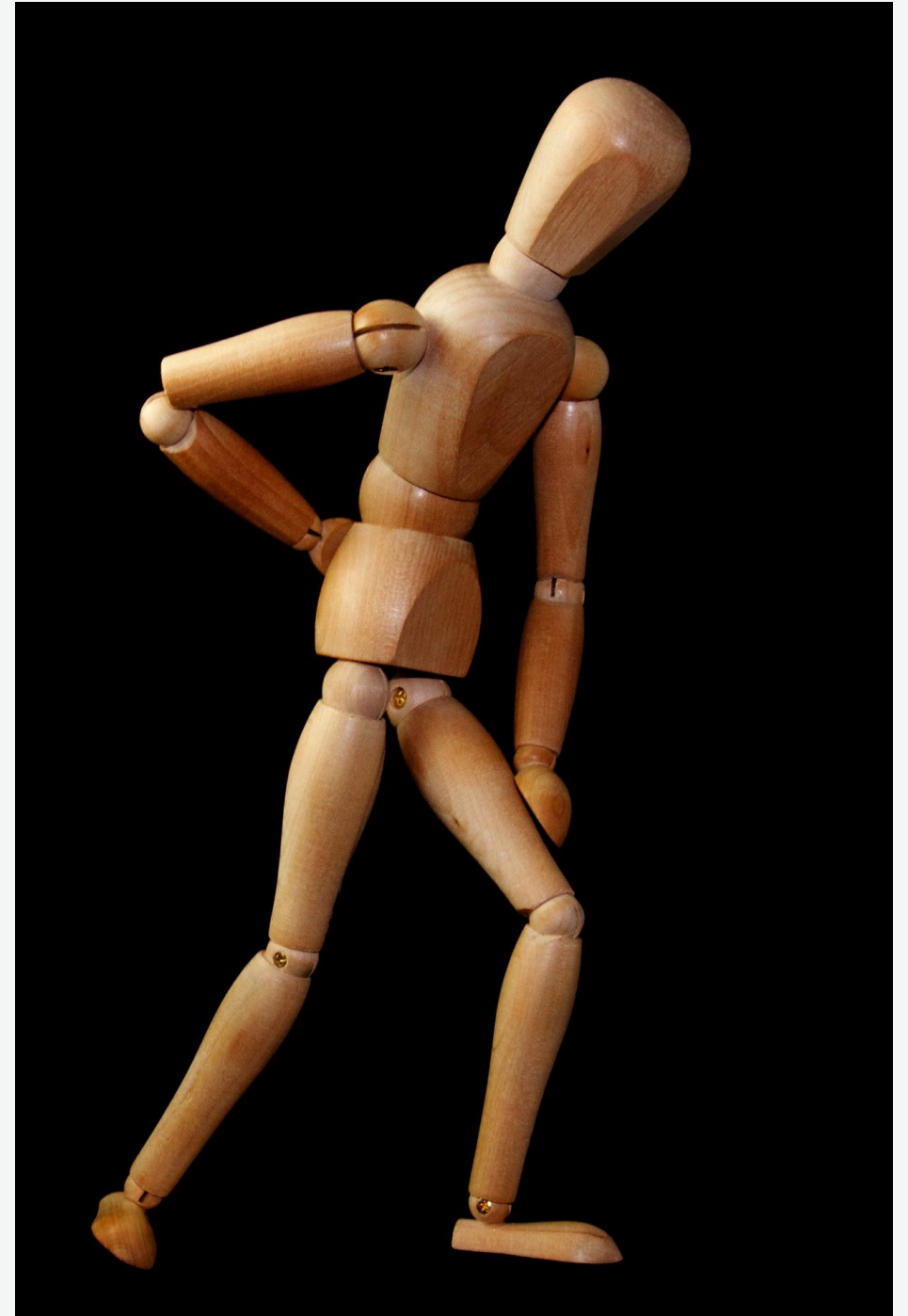
~~11~~ Dicas

3



dica 0: postura

posturas favorecem comportamento
(além de comunicar para o outro)



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: monitorare
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 vez que eu estudo
- 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



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL

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.

**Ao estudar é melhor devagar e
sempre do que rápido em
círculos.**

Mas COMO eu faço se eu tenho dificuldade?

1. Pergunte-se: como eu vou saber se eu já estou sabendo suficientemente a matéria?
 - Vai ser completando exercícios (fiz 3 listas)?
 - Vai ser em simulados (tira 80%)?
 - Vai ser por acertos na lista de exercícios?
 - **ESTA É A MINHA MEDIDA DE RESULTADO!**

2. Leia o conteúdo (no máximo uma página, idealmente um parágrafo).
3. Escreva o que você acabou de ler sem checar.
4. O conceito está batendo? Siga em frente.

FACILIDADE

5. O conceito não está batendo? Ficaram Dúvidas? Não bata a cabeça na parede... Peça ajuda. (para colegas ou professores).
6. Dê para alguém a aula que acabou de ter – idealmente quem te explicou. Ficou igual ou foi preciso correção?
 1. Se ficou igual, siga em frente
 2. Se precisar correção, volte para o ponto 5.

DIFICULDADE

7. Ao final, espere um dia ou pelo menos algumas horas. Você é capaz de fazer o ponto 3 sem checar? Se não, retome do ponto 1.

Mas COMO eu faço se eu tenho dificuldade?

1. Pergunte-se: como eu vou saber se eu já estou sabendo suficientemente a matéria?

- Vai ser completando exercícios (fazer 3 listas)?
- Vai ser em simulados (tira 80%)?
- Vai ser por acertos na lista de exercícios?
- **ESTA É A MINHA MEDIDA DE RESULTADO!**

2. Comece o primeiro exercício.

3. Sua resposta bate com a do gabarito/ colegas que são melhores na matéria? Se sim, siga em frente

FACILIDADE

4. Não está batendo? Ficaram Dúvidas? Não bata a cabeça na parede... Peça ajuda. (para colegas ou professores).

5. Explique para alguém (ou para você mesmo, em voz alta), o passo a passo **de como** se resolve o exercício – idealmente quem te explicou. Ficou igual ou foi preciso correção?

1. Se ficou igual, siga em frente
2. Se precisar correção, volte para o ponto 4.

DIFICULDADE

6. Ao final, espere um dia ou pelo menos algumas horas. Você é capaz de fazer o ponto 3 sem checar? Se não, retome do ponto 2.

Isso dá muito trabalho

[sim, mas funciona]

Sua tarefa:

1. Calendário GARANTINDO 2 horas de estudos POR DIA.

2. é produzir um *status report* seguindo esse planejamento de TODAS as disciplinas (moodle).

Agradeço
a sua atenção!



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL