



## A ODISSEIA DA VIDA

XVI Semana da Biologia - UnB



Universidade de Brasília

**Título:** Aprendendo a Aprender

**Ministrante:** Vinícius Borges

**Local:** Instituto de Biologia - Bloco H - Laboratório Multiuso (H1 - 01/7)

**Turno:** Bloco B (Noturno) – Segunda (23/10) e Terça (24/10), das 19h às 22h30.

**Número de Vagas Disponíveis para o Minicurso:** 30

**Ementa:** Discussão de métodos eficientes e não eficientes de estudar. Esse minicurso é baseado no curso *Learning How to Learn*, do Coursera, e possui como objetivo permitir que os alunos disponham de ferramentas úteis para o aprendizado rápido e eficiente. Todos os assuntos a serem abordados possuem base científica na neurociência/ psicologia.

**Tópicos a serem abordados:**

- Princípios de neurociência aplicados ao aprendizado efetivo;
- Como fazer boas anotações;
- Como lidar com a procrastinação;
- Como formar hábitos saudáveis de estudo;
- Como usar ferramentas intelectuais;



## A ODISSEIA DA VIDA

XVI Semana da Biologia - UnB



Universidade de Brasília

- Como construir um ambiente adequado de estudo;
- Técnicas de estudo;
- Como fazer provas.

**Avisos & Observações:** Referências listadas abaixo, como material suplementar.

### Referências:

- Anotações: <http://viniciusborges.com/como-fazer-boas-anotacoes/>
- Procrastinação:  
<https://www.goodreads.com/book/show/18079767-solving-the-procrastination-puzzle>; <https://www.goodreads.com/book/show/25744928-deep-work>
- Hábitos:  
<https://www.goodreads.com/book/show/12609433-the-power-of-habit>
- Técnicas de estudo e como fazer provas:  
<https://www.goodreads.com/book/show/18693655-a-mind-for-numbers>
- Ferramentas intelectuais:  
[https://www.goodreads.com/book/show/253203.How\\_to\\_Become\\_a\\_Straight\\_A\\_Student](https://www.goodreads.com/book/show/253203.How_to_Become_a_Straight_A_Student)
- [https://www.goodreads.com/book/show/1633.Getting\\_Things\\_Done](https://www.goodreads.com/book/show/1633.Getting_Things_Done)