



Aula 0

Profº - Dr. Thales Levi Azevedo Valente
thales.l.a.valente@gmail.com

Sejam Bem-vindos !



**Os celulares devem
ficar no silencioso
ou desligados**

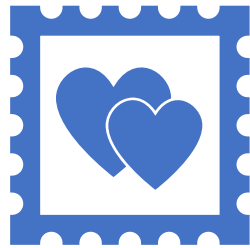
Pode ser utilizado
apenas em caso
de emergência



**Boa tarde/noite, por
favor e com licença
DEVEM ser usados**

Educação é
essencial

Na aula de hoje...



Realizar uma dinâmica para conhecer um ao outro

Discutir sonhos e desejos

A importância de ter um objetivo definido



Discutir boas práticas de estudo

Importância de um cronograma

Importância do foco

Importância de revisões periódicas

Alimentação e exercício

Na aula de hoje...



Avaliações



Sala: Atividades(10%) presença (10%)



2 provas (40%) + 1 Trabalho(30%) + ?

Objetivos de hoje



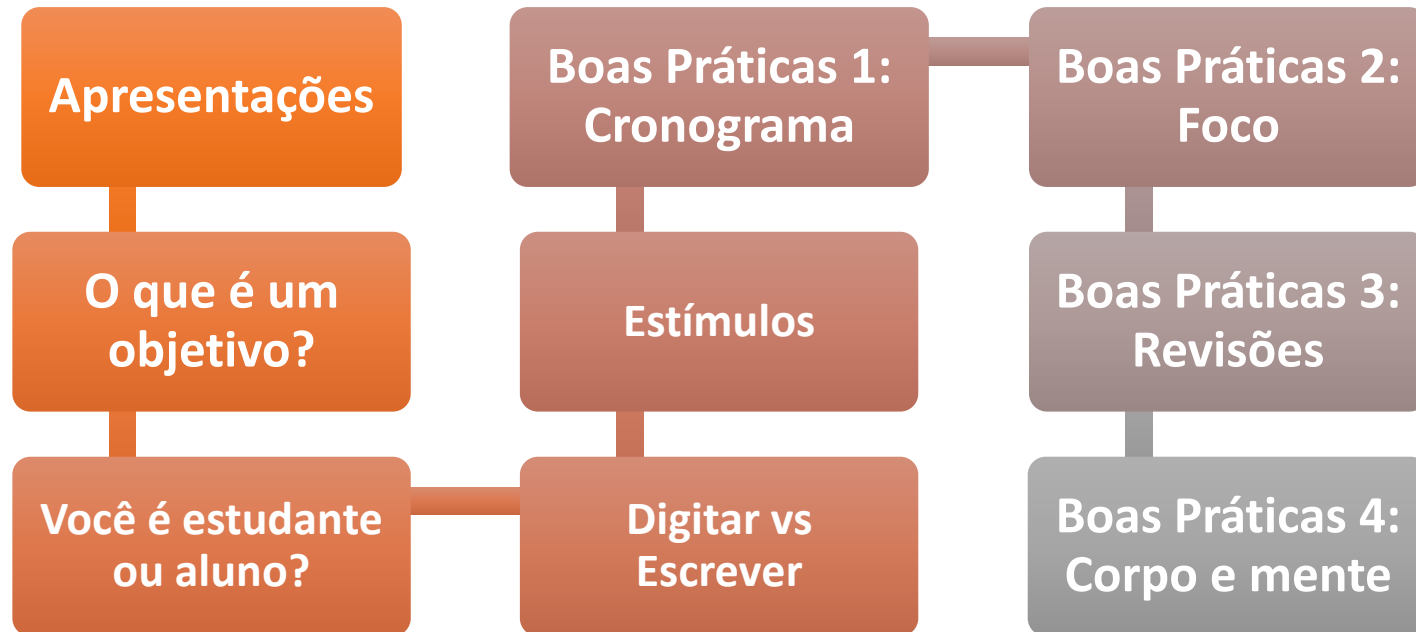
Nos apresentarmos um ao outros, apresentar dicas para sucesso na disciplina e nos estudos em geral



Ao final da aula, nos conheceremos um pouco e os alunos terão uma visão diferenciada sobre como encarar os estudos



Roteiro: Aula de Apresentação



Apresentações



- Quem são vocês
- Quem sou eu

O que é um objetivo?

- O que vocês entendem por um objetivo?
- Como definir?
- Como agir?

Você é
estudante ou
aluno ?



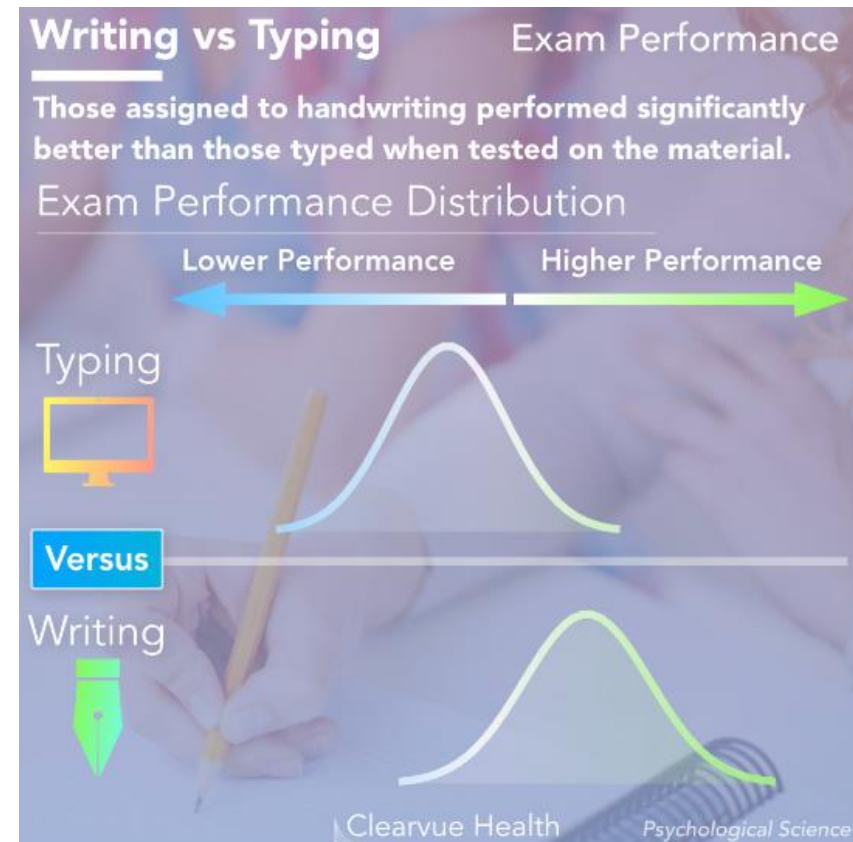
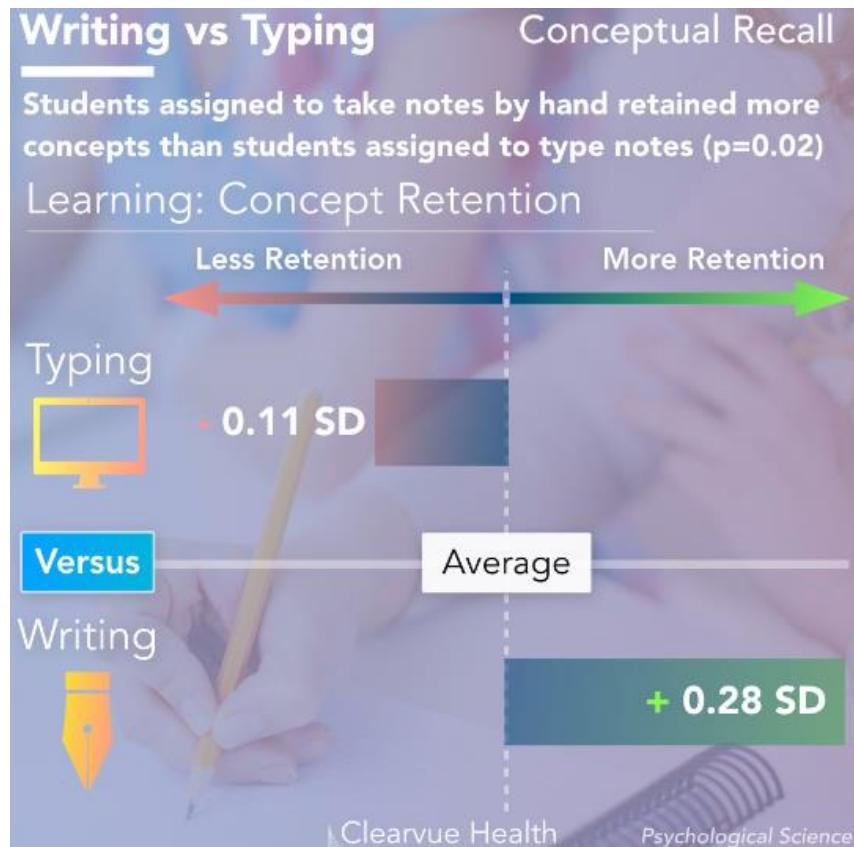
Você é estudante ou aluno ?



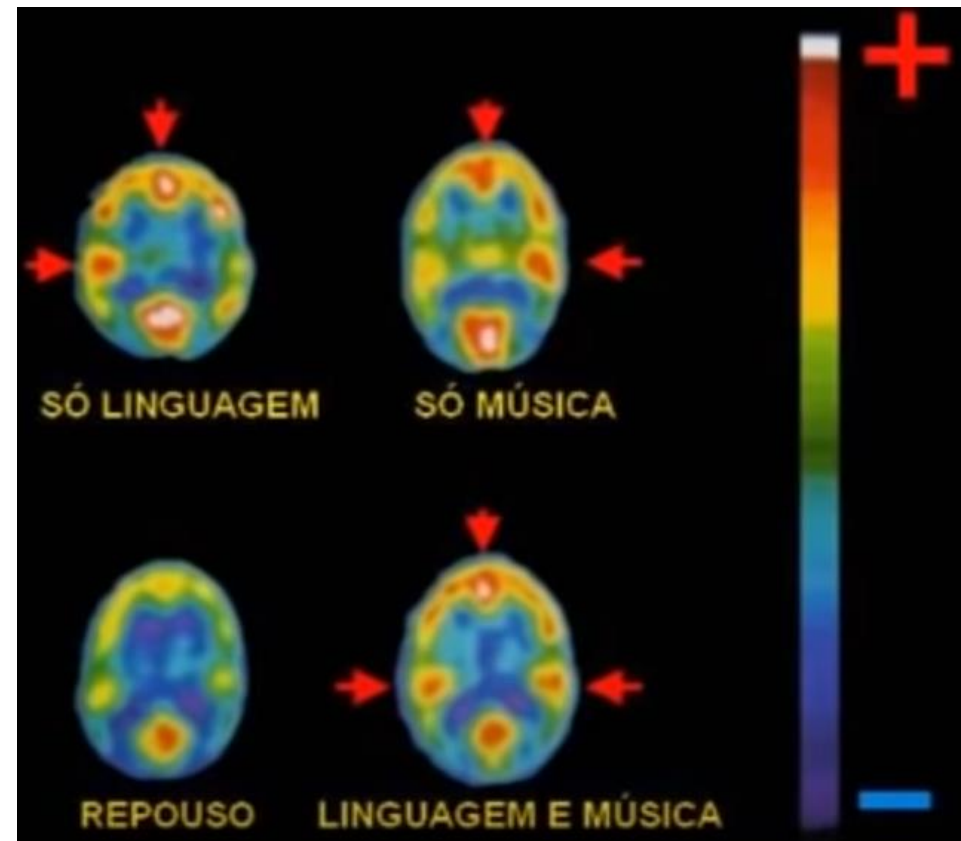
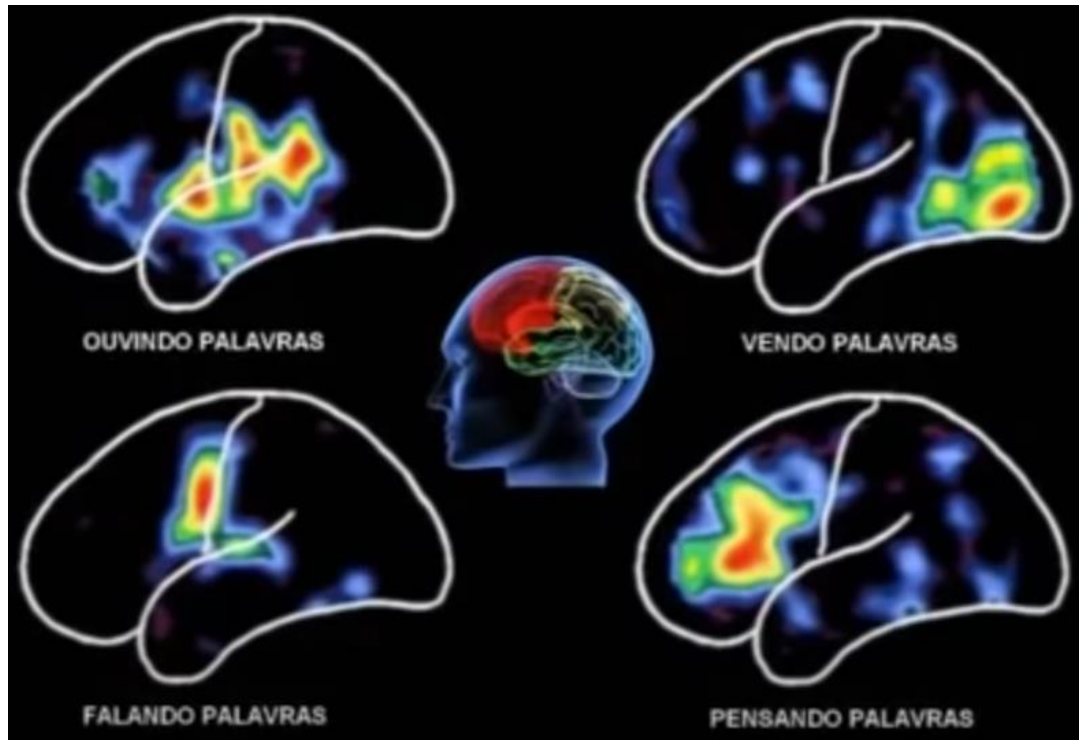
Digitar vs Escrever



Digital vs Escrever



Estímulos



Boas Práticas 1: Cronograma

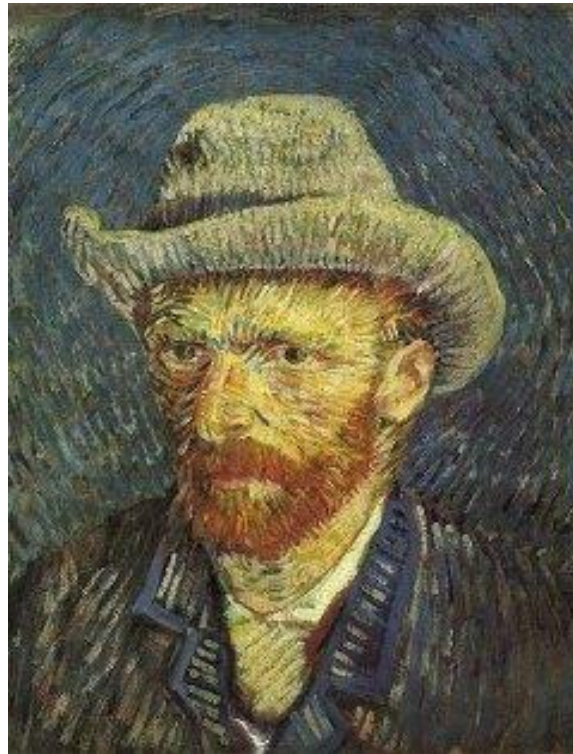
- Escreva seu cronograma (nada de planilhas digitais)
- Pense em seu cronograma antes de dormir
- Falhar uma vez não é derrota, é aprendizado
- Reescreva a história mentalmente

Boas Práticas 2: Foco

- Silencie a voz interior
- Respeite o seu tempo, respeite você mesmo
- Peça que os outros respeitem você
 - Cada um está atrás de resolver apenas seus próprios problemas



Boas Práticas 2: Foco



Se escutar uma voz dentro de você dizendo 'Você não é um pintor', então pinte sem parar, de todos os modos possíveis, e aquela voz será silenciada.

Vincent van Gogh

“ PENSADOR

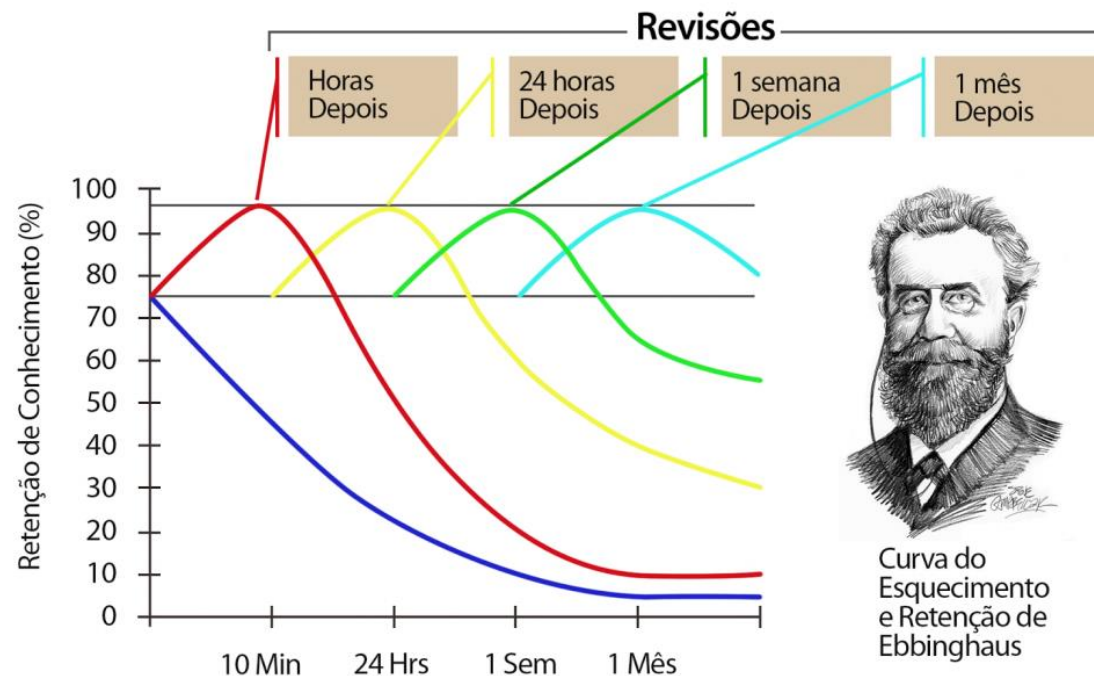
Boas Práticas 3:

Revisões Periódicas

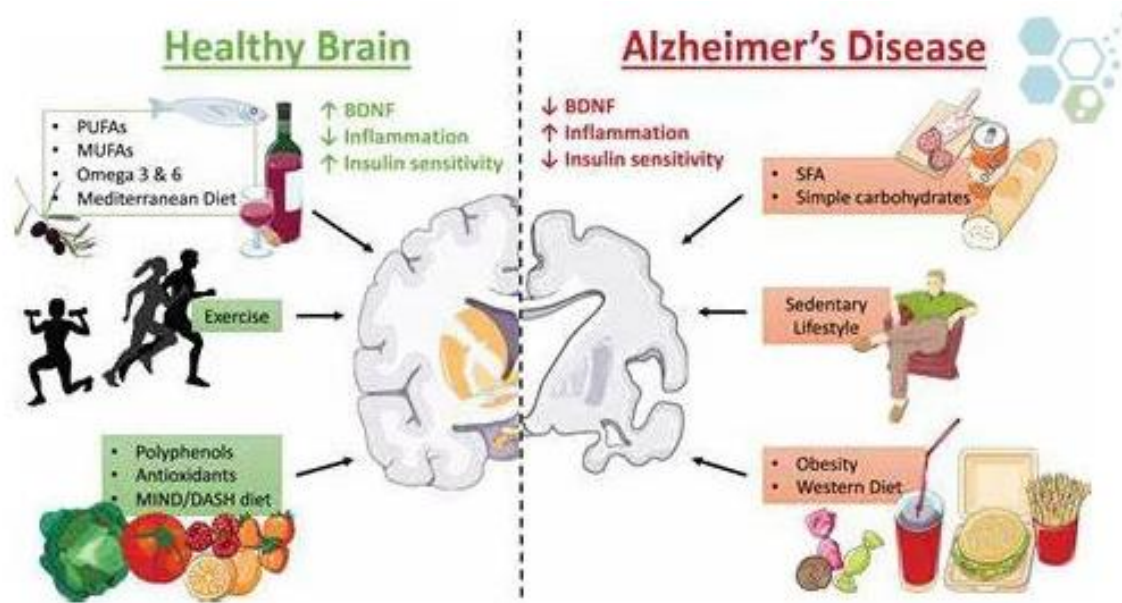
- Componente crítico do processo de aprendizagem
- 90% do conhecimento estudado pode ser esquecido em 1 semana
- Efeito de Espaçamento: o aprendizado é mais eficaz e duradouro quando as sessões de estudo são espaçadas ao longo do tempo
- Prática Distribuída: cronograma de estudo em que a aprendizagem é dividida em várias sessões curtas ao longo de um período de tempo.

Boas Práticas 3: Revisões Periódicas

- 90% do conhecimento estudado pode ser esquecido em 1 semana
- Redução da curva de esquecimento



Boas Práticas 4: Corpo e mente



- Alimentação: colina, complexo B, energéticos e aceleradores naturais**, creatina, zero açúcar ou gluten, zero carboidratos pobres, proteínas

Boas Práticas 4: Corpo e mente

Exercise and Memory

Jeff Edwards, Cell Biology & Physiology



Exercise promotes the delivery of nutrients to the

Exercise increase blood flow to improve the functionality of your heart, muscles, immune system, and brain.



Exercise advocates for priceless memories

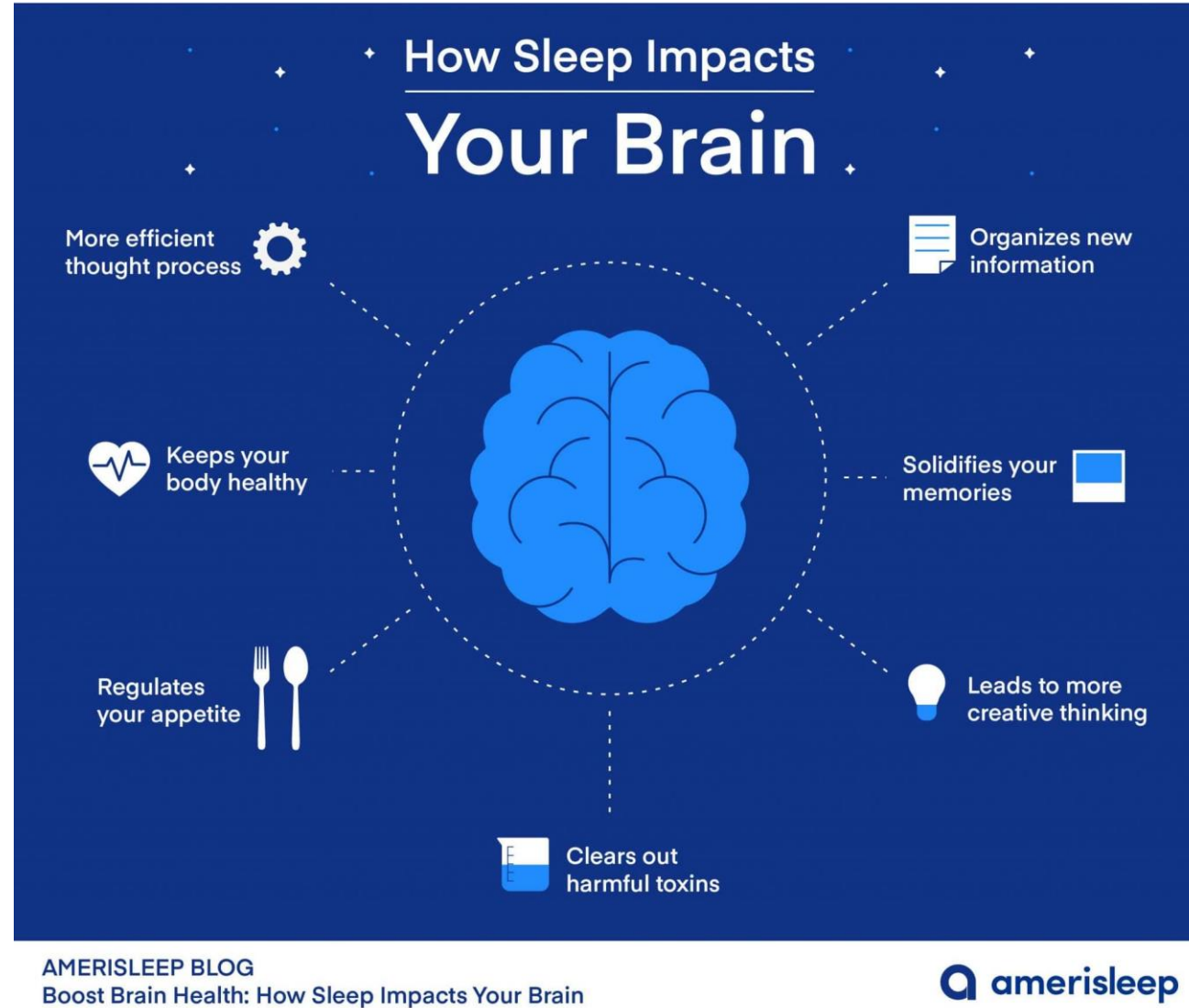
Exercise increases synaptogenesis so it becomes easier to form and retain long-term memories.



Exercise affects stress and opiate receptors

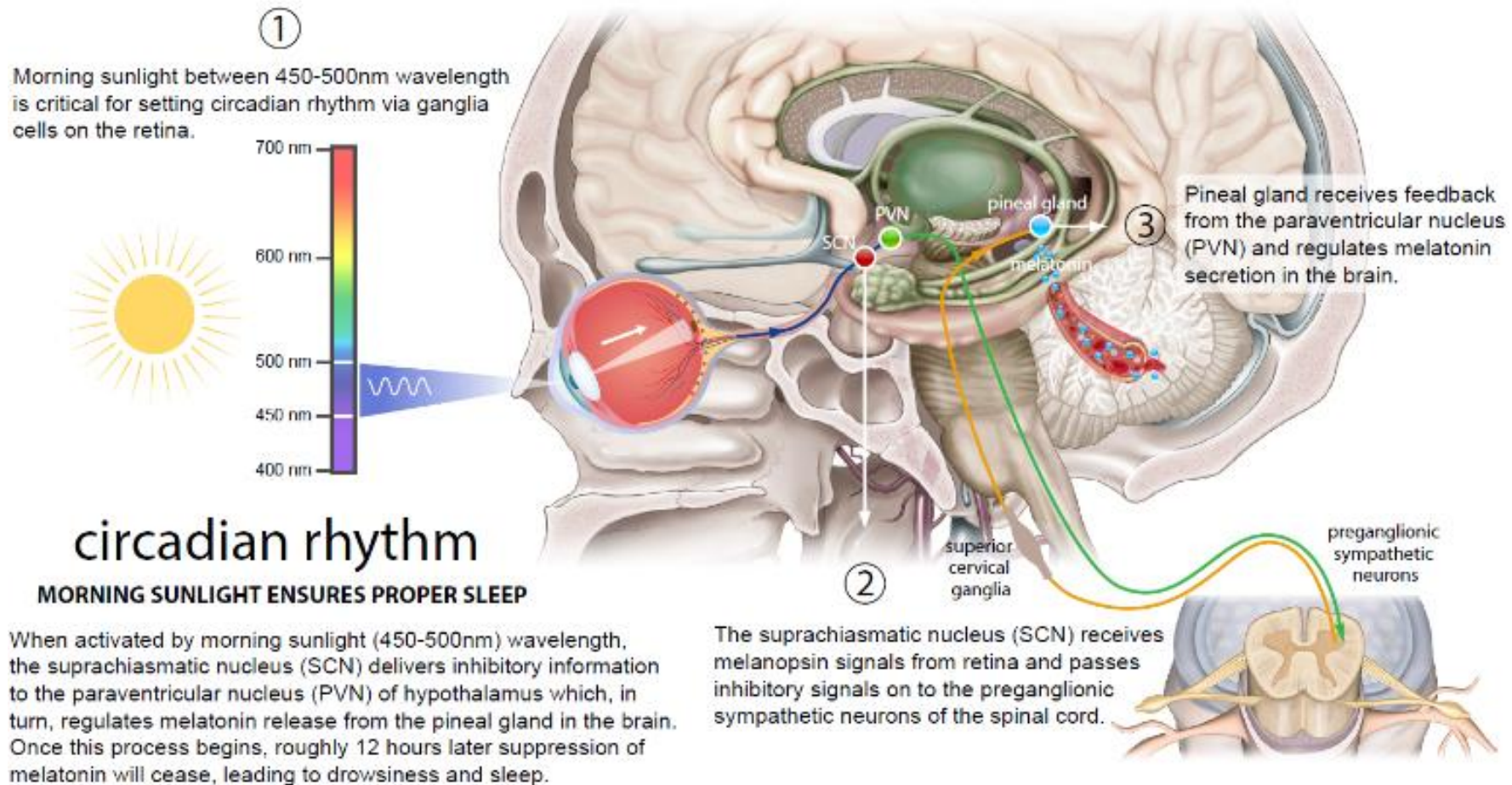
Exercise decreases the numbers of stress receptors in the hippocampus. It also creates a surplus of endorphines that act on opiate receptors creating a "runner's high."

Atividade Física: aeróbico, ferro, ar-livre



Boas Práticas 4: Corpo e mente

Fazer higiene do sono



Boas Práticas 4: Corpo e mente

Respeitar circadiano,
olhar para o sol da manhã

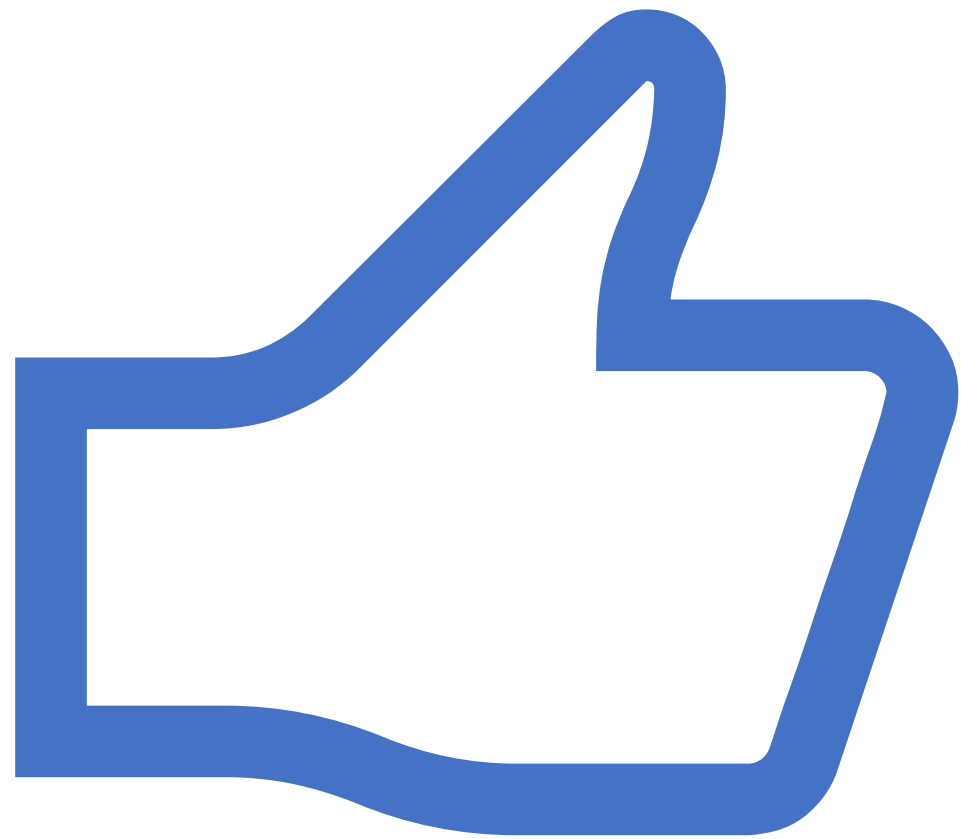
Referências

- [Como silenciar a sua mente | cabeça | controle | experiência | Epoch Times Brasil](#)
- [COMO ESTUDAR E APRENDER - Prof Pier – YouTube](#)
- [8 Super Foods for Better Brainpower & Boosting Cognitive Function \(stemcellthailand.org\)](#)
- [How exercise affects the brain - BYU Life Sciences](#)

Dúvidas?



Obrigado !





Apresentador

Thales Levi Azevedo Valente

E-mail:

thales.l.a.valente@gmail.com