



# MÉTODOS DE ESTUDO COM FOCO EM PRODUTIVIDADE

NOME: HENRIQUE FERREIRA

NOME: JOÃO VITOR DE MENESES

NOME: THIAGO FELIX

NOME: RAPHAEL BRANCO

# INTRODUÇÃO

A dificuldade em manter o foco ao realizar tarefas em nosso dia-dia tem se tornado cada vez mais comum, ainda mais no mundo moderno, devido as grandes distrações presentes em nosso cotidiano, isso acaba gerando uma série de fatores que dificultam nossa capacidade de entendimento e absorção de novos conhecimentos.

- Procrastinação
- Dificuldade em manter o foco durante um longo período de tempo
- Impasse na fixação de um conteúdo estudado

# PROPOSTA DE PROJETO

Com a criação de um website pretendemos ajudar o estudante a conhecer técnicas de estudo para que o possa ajudar em seu desenvolvimento pessoal, através de um site utilizando conceitos de HTML, CSS e Java Script que seja de fácil interação e acessível a todo publico



# TÉCNICAS DE ESTUDO

- **MAPAS MENTAL:** É uma técnica de estudo muito utilizada pois é uma técnica de organização e memorização de pensamentos lógicos e ideias que foi difundida pelo psicólogo inglês Tony Buzan.
- **ESTUDO INTERCALADO:** Envolve alternar entre diferentes assuntos ou tipos de problemas durante as sessões de estudo. Essa técnica melhora a retenção e a transferência de conhecimento, pois o cérebro se acostuma a buscar e aplicar a informação de várias formas
- **REPETIÇÃO ESPANCADA:** É método de estudo que diz que um conteúdo precisa ser revisado com uma certa frequência para que as informações não sejam esquecidas.

# MÉTODO POMODORO

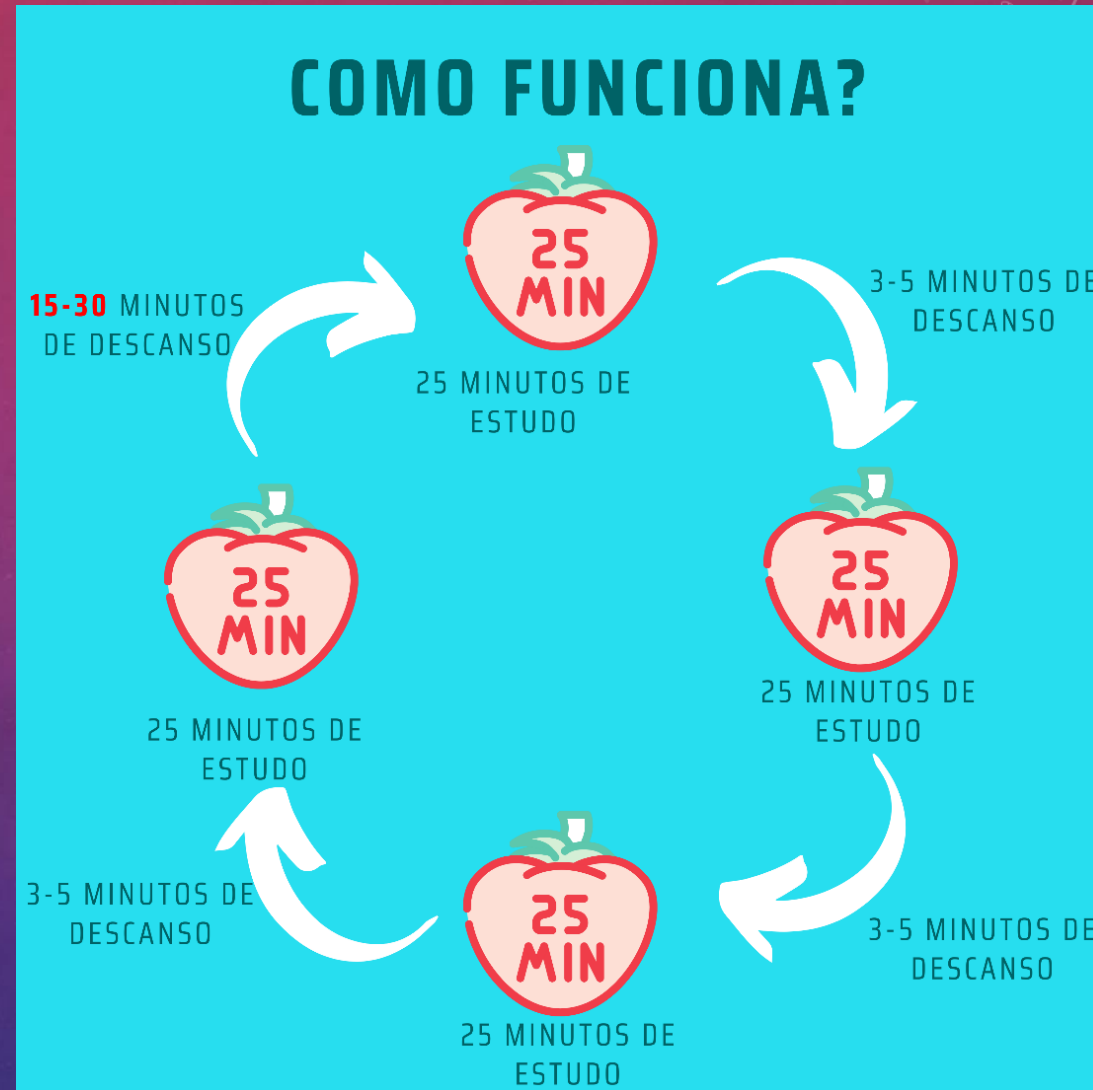
O Método Pomodoro foi criado por Francesco Cirillo no final da década de 80, o objetivo dessa técnica é aumentar seu processo de estudo, buscando evitar a procrastinação e aumento da sua produtividade.

O nome POMODORO faz alusão a um cronômetro em formato de tomate (Pomodoro em Italiano) que ele utilizava para delimitar um tempo para a conclusão de suas tarefas em um determinado período.



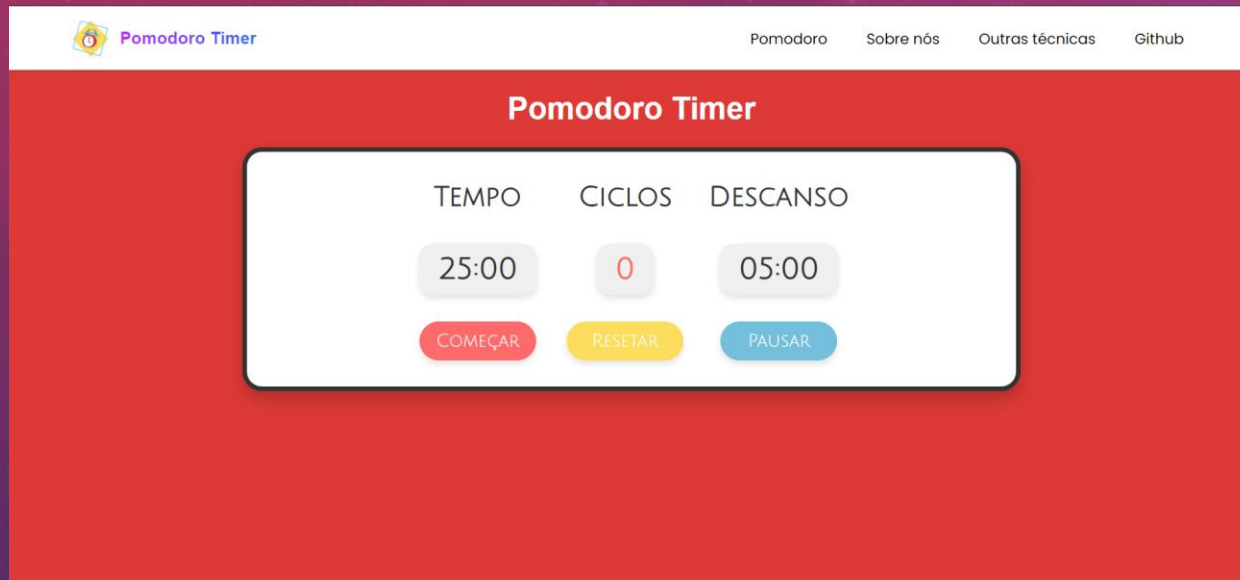
# COMO FUNCIONA A TÉCNICA POMODORO?

Após a escolha de uma tarefa, você definirá um tempo de estudo, geralmente esse período é de 25 minutos com uma pequena pausa para descanso, durando de 2 a 5 minutos. Esse ciclo pode ser repetido quantas vezes você quiser, porém após 4 pomodoros é recomendado uma pausa mais longa de descanso, durando de 15 a 30 minutos.





# APLICANDO POMODORO EM UM WEBSITE



Utilizando conceitos de HTML, CSS E Java Script, a criação de uma página web onde ela possa ajudar usuários a conhecerem novas técnicas de estudo que tenham impacto em sua produtividade no dia-dia e durante a realização de uma tarefa, mas enfatizando o uso de um Timer Pomodoro, como principal a técnica proposta.

# CONCLUSÃO

Com enfoque em apresentar técnicas de estudo a um público com objetivo de melhoria e desenvolvimento pessoal, a criação de um website onde possa ajudar pessoas a terem um fácil acesso a timer Pomodoro em português, também busca apresentar outras técnicas de estudos presentes atualmente. Esta ideia se tornou mais interessante, principalmente ao descobrir que grande parte da população não conhece esta técnica, principalmente jovens em sua etapa de vida acadêmica.



The background is a gradient of deep purple and blue, filled with numerous out-of-focus circular light spots (bokeh) in various sizes and colors. Overlaid on this are several faint, white geometric patterns. On the left side, there is a large circular scale with tick marks and numbers ranging from 140 to 260. Other elements include concentric circles, dashed lines, and small arrows, some of which are part of larger circular motifs. The overall aesthetic is modern and technical.

AGRADECEMOS!