

RESILIA

Módulo 1.3: Estudar não precisa assustar

Tarefa em aula:

- [A borboleta de Austin](#)
- Dinâmica: Práticas de estudo

1	Ler e reler o conteúdo
2	Sublinhar só o que é importante
3	Relembrar os conteúdos importantes após uma aula/ leitura
4	Testar-se sobre conteúdos aprendidos
5	Fazer pausas durante o estudo
6	Checar a solução do problema e refazê-lo mentalmente
7	Dividir o problema em etapas e ir resolvendo passo a passo
8	Alternar diferentes técnicas de resolução de problemas
9	Resolver repetidamente os mesmos tipos de problemas que já se sabe a solução
10	Deixar para que as dúvidas se resolvam com o tempo
11	Desligar todas as fontes de distração e focar 100%
12	Começar pelo mais difícil
13	Estudar apenas na véspera da avaliação
14	Usar analogias para entender um conteúdo
15	Varar a noite estudando
16	Começar a resolver um problema sem entender totalmente o conteúdo
17	Se distrair enquanto estuda
18	Ter em mente o objetivo final do estudo
19	Estudar um pouco todos os dias
20	Estudar muito por poucos dias

Tarefa de casa:

- [Objetivos e metas](#) (13 min)
- [Hábitos](#) (7 min)
- [O loop do hábito](#) (10 min)

- [Marcação do primeiro texto](#) (20 min)
- [Separando conteúdo e informações](#) (20 min)

Material complementar:

- [MDN - documentação para desenvolvedores](#)
- [W3Schools - referências e tutoriais](#)