

Técnicas

de estudo





**SEGUNDO BORUCHOVITCH E
GOMES(2019, PAG.: 9) " A
APRENDIZAGEM
AUTORREGULADA É O PROCESSO
PELO QUAL INDIVÍDUOS
ATIVAM, ORIENTAM,
MONITORAM E SE
RESPONSABILIZAM PELA SUA
PRÓPRIA APRENDIZAGEM "**



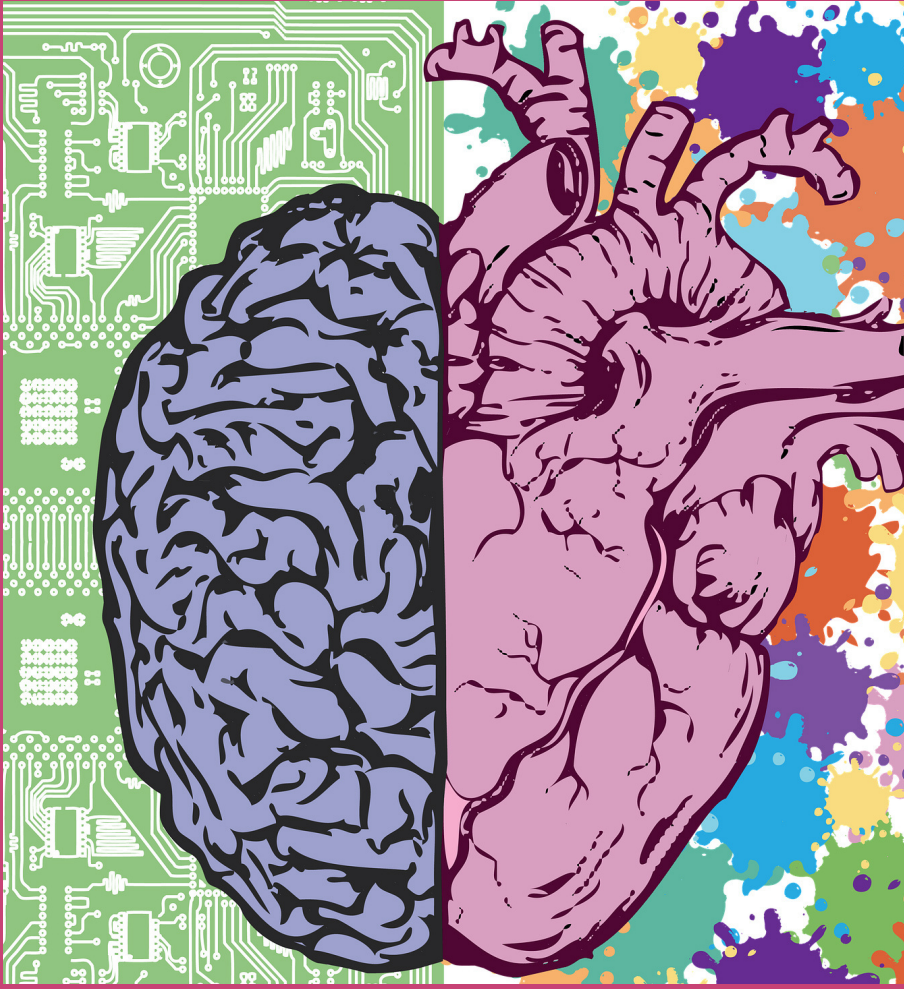
**SEGUNDO BORUCHOVITCH E
GOMES(2019, PAG.: 9) "UM
ESTUDANTE É AUTORREGULADO
QUANDO:**

- PLANEJA O ESTUDO;
- UTILIZA ESTRATÉGIAS COGNITIVAS E METACOGNITIVA DE APRENDIZAGEM;
- MONITORA SE ESTÁ, OU NÃO, APRENDENDO;
- REGULA OS SEUS ESTADOS MOTIVACIONAIS E EMOCIONAIS;
- AVALIA SEU DESEMPENHO"



- COGNIÇÃO É O PROCESSO DE ADQUIRIR CONHECIMENTO.
- METACOGNIÇÃO É CONHECER OS PRÓPRIOS PROCESSOS COGNITIVOS NO QUE DIZ RESPEITO AO CONHECIMENTO SOBRE SI E A TAREFA

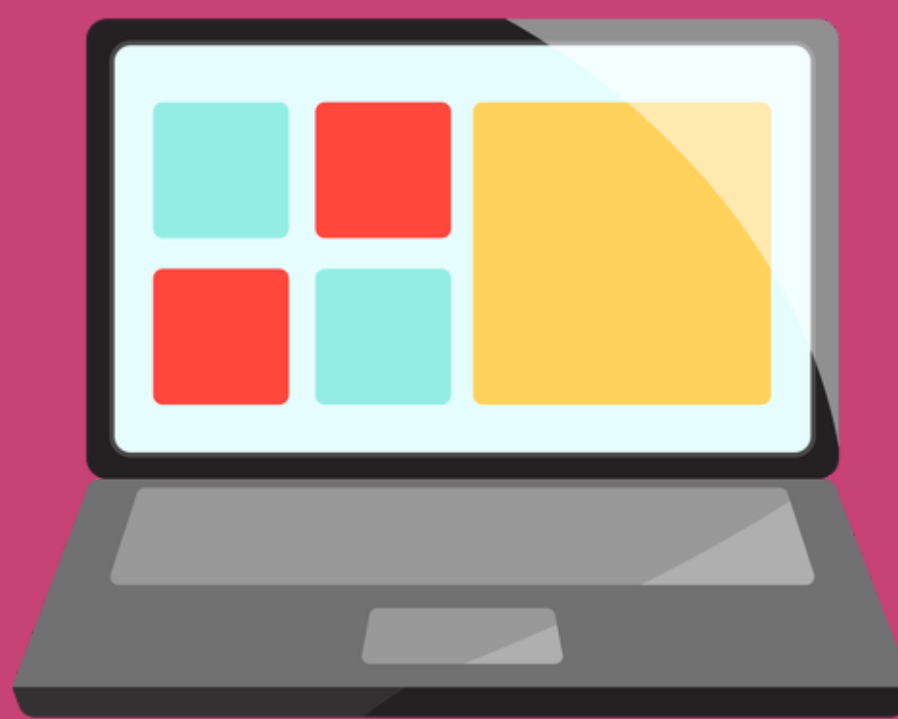
ALGUMAS



TÉCNICAS



DE



ESTUDO



APRENDA A
APRENDER

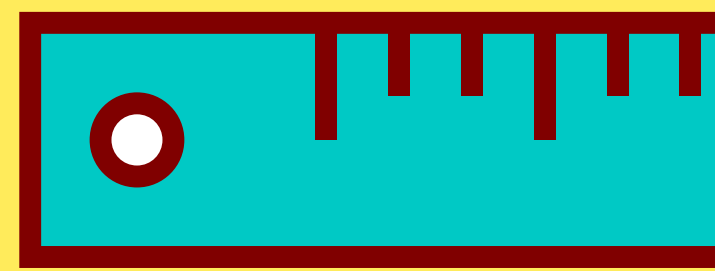




Algumas técnicas de estudos



Lembre-se de que se desenvolver nos estudos requer, além de técnicas, um sistema que se adeque a você. São técnicas para você colocar na sua rotina e aprender mais de acordo com o seu desenvolvimento.



Sublinhar, Fazer anotações e Resumos no texto



- Apenas grifar partes importantes de um texto não requer esforço.
- Ao fazer um grifo, seu cérebro não está organizando, criando ou conectando conhecimentos. Então, grifar só pode ter alguma utilidade quando combinada com outras técnicas.

Destaques chamam a atenção., mas alie -o a uma material produzido por você.

Sublinhar, Fazer anotações e Resumos no texto



- Fazer anotações do que entendeu ou tem dúvida pode contribuir com a técnica de grifar.
- Resumir e anotar pode ser útil em questões discursivas.
- Fazer anotações ajudam a registrar o que é importante e reduzem o tempo para revisar o conteúdo estudado, você pode anotar conceitos, ideias principais, citações importantes.
- Você também pode além de registrar, fazer um grupo no whatsapp só com você e gravar as informações indispensáveis.

Mapas Mentais

- Consiste em uma espécie de diagrama que une palavras chaves e imagens, use variadas cores.

É um método voltado para todas as pessoas que querem gerenciar as informações, sejam elas ideias para projetos, material de ensino, conteúdo de livros, entre outras.

Se você não gostar do seu primeiro mapa mental, refaça - o.

Desenhos aumentam o interesse e uma imagem vale mais do que mil palavras.



Utilizar Mnemônicos



- É uma técnica para memorizar informações envolvendo a vinculação de palavras a letras específicas.
- “Mnemônicos são úteis só se a palavra for muito fácil e o texto muito importante.”
- “Mnemônicos são mais úteis no curto prazo do que no longo prazo.”

Releer conteúdos

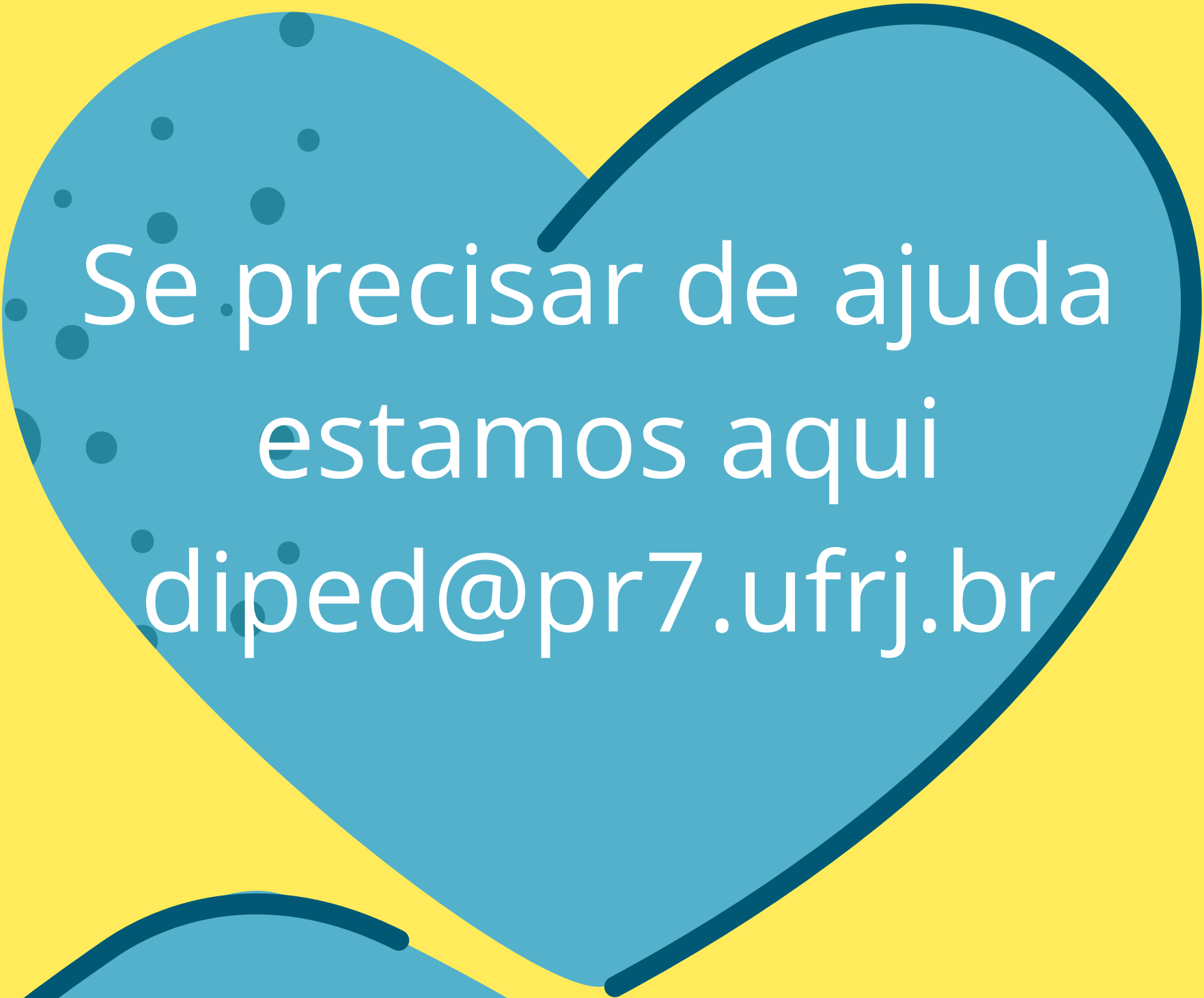
- A dica é releer imediatamente depois de ler, por diversas vezes, ou seja, mais de uma vez a mesma leitura.
- Ajuda a focar na parte importante ao releer, procure não fazer essa releitura do mesmo modo, e preferencialmente do seu resumo. Talvez você até monte o "resumo do resumo" ou aquele mapa mental, aquele material que você produziu com as suas palavras. Não fique só na leitura, agregue -a a outra técnica.



A photograph of a study desk with a wooden surface. On the left, a silver laptop is open, showing its keyboard. In the center, there are several white papers, one of which has the date '9.10.2014' written on it. In the foreground, a green ceramic cup filled with dark coffee sits on the papers. The entire image is framed by a thick red border.

Técnicas de estudo

PARTE 1



Se precisar de ajuda
estamos aqui
diped@pr7.ufrj.br

