

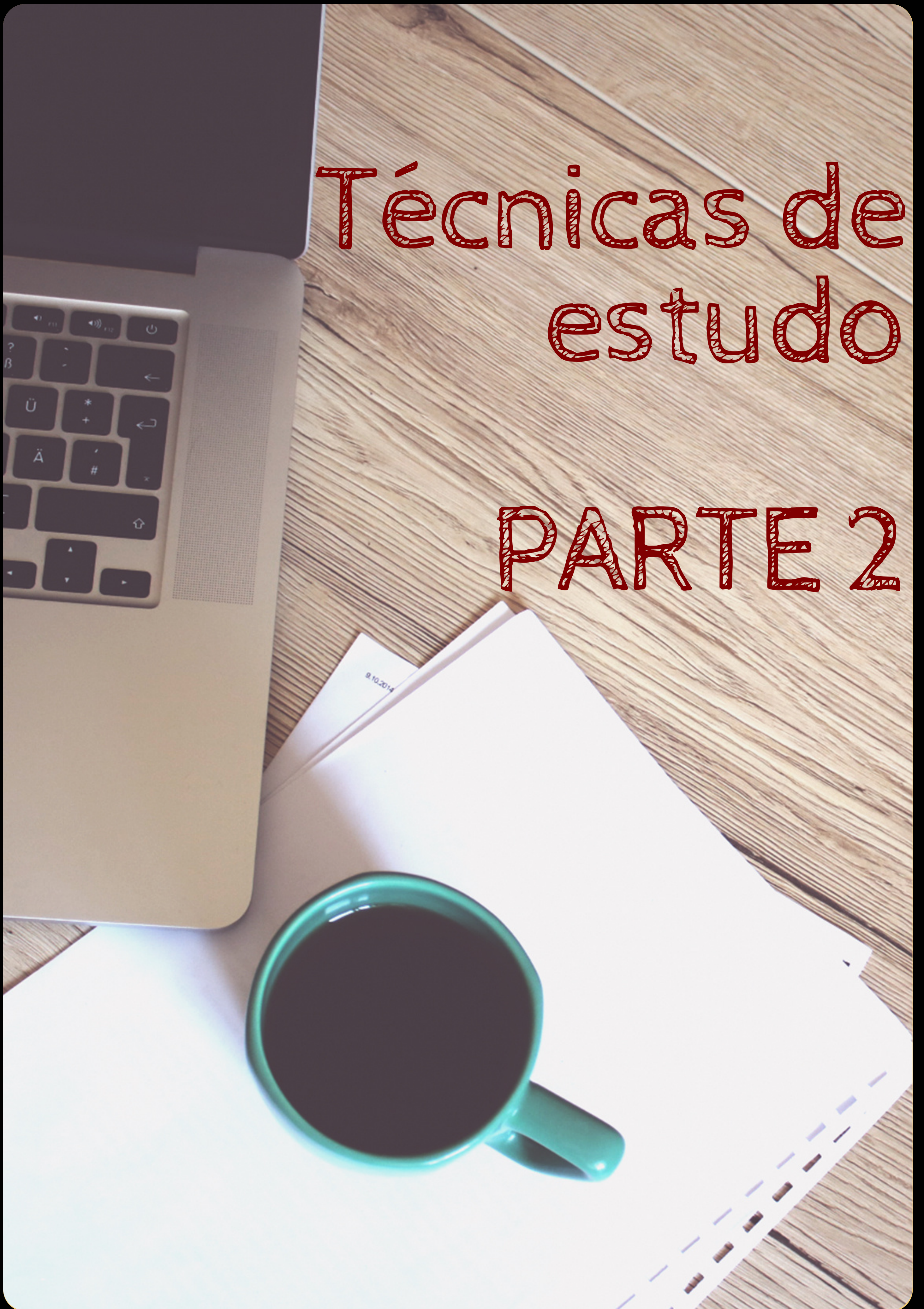
Técnicas

de estudo

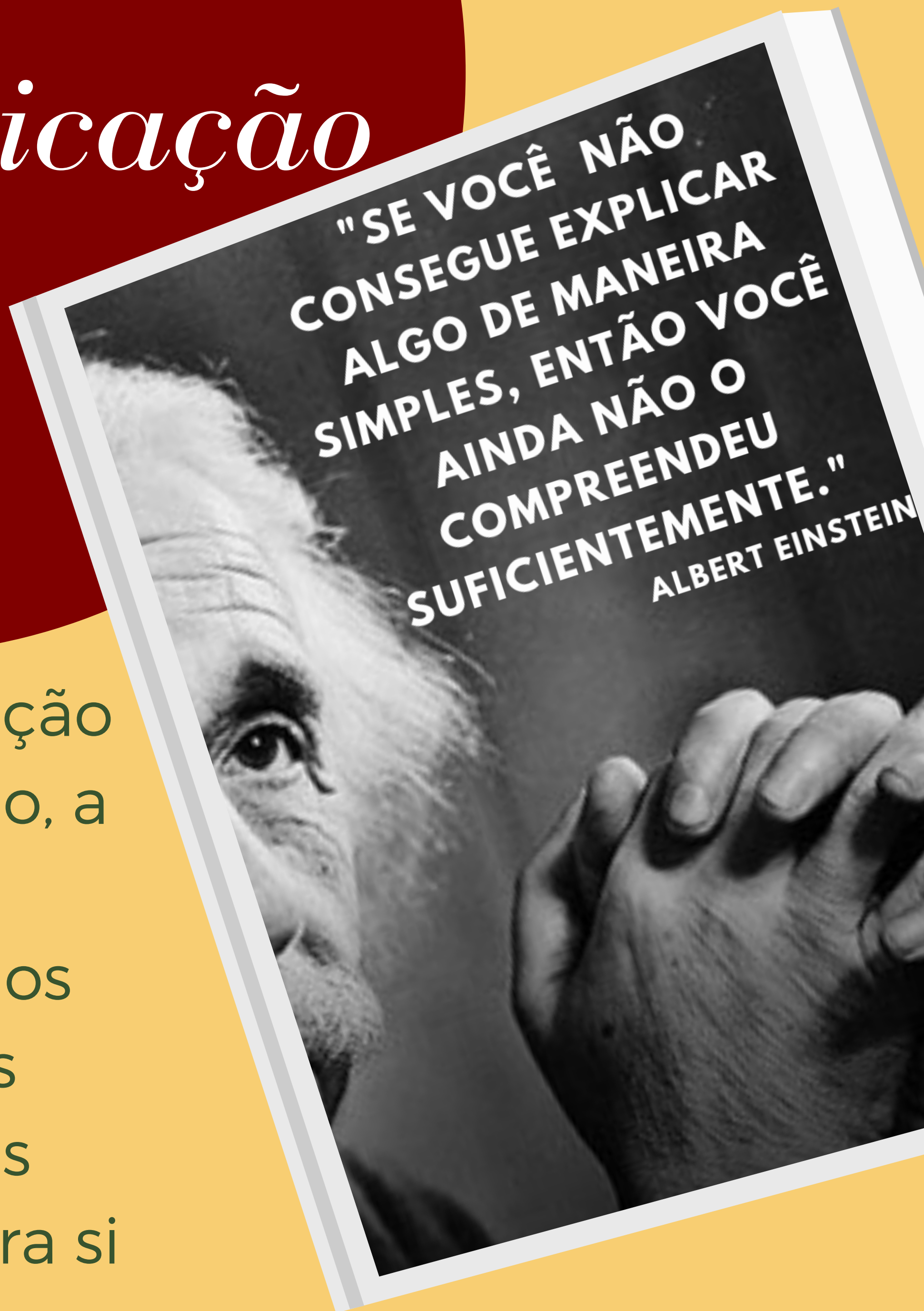


Técnicas de estudo

PARTE 2



Autoexplicação



- A autoexplicação ocorre quando, a partir de indagações, os estudantes explicam os conteúdos para si mesmos.
- Pode parecer loucura, mas dê - se uma aula nem que seja sozinho na sala ou enquanto estiver tomando banho.
- Você acaba identificando as suas dúvidas

Interrogação Elaborativa



- Consiste em criar explicações que justifiquem por que determinados fatos apresentados no texto são verdadeiros.
- Usar perguntas do tipo “Por quê?” no lugar de “O quê?”.
- Perceba que criar e responder perguntas aumenta seu tempo de estudos, então use essa técnica em assuntos mais complexos e otimize seu tempo de estudos.



Prática Distribuída

- Distribua as disciplinas conforme sua concentração.
- Faça pausas de descanso.
- Estudar com espaço de tempo pode te ajudar a adquirir o conhecimento
- Essa técnica é o que ajuda em outra, o estudo intercalado

Acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=D5vXlwXReuc>

Estudo Intercalado

- O principal benefício da intercalação é fazer com que a pessoa consiga manter-se mais tempo estudando.



acesse : <https://www.youtube.com/watch?v=7V7qHUoqGLw>

Testes Práticos



- Teste prático é formado por exercícios objetivos ou discursivos, flash cards, ou qualquer forma de teste.
- O segredo para o sucesso com esta técnica é fazer blocos de questões sobre temas que deixaram dúvidas durante a leitura.

Técnica Pomodoro

Após 4' pomodoros' faça uma pausa



Técnica Pomodoro



- Caso ocorra quebra de concentração por “alguma emergência”: cancelar o pomodoro e iniciar outro ciclo do pomodoro novamente.
- Dica é usar modo avião no celular durante os 25 min.
- No método, não é permitido nenhuma interrupção.



Método Robinson

*Gráficos / leitura rápida
Explore o material de estudos*

1 Explorar

*Perguntas que chame a atenção
Como? / Por quê?*

2 Perguntar

*Procurar respostas
das questões anteriores*

3 Ler

*Releia o material
sem pensar em aplicações
Resumos/
Mapas Mentais*

4 Rememorar

*Análise Final
Explique os conceitos mais
importantes em voz alta.*

5 Repassar



Dica

- Tenha uma rotina de estudos constante. Não estude para provas, mas para aprender!

Técnica	Eficiência	
Prática com exercícios	Melhor	} Todos os dias
Prática distribuída	Melhor	
Prática variada (Q. discursiva e objetiva)	Moderada	} Use para estudar assuntos complexos ou difíceis de memorizar
Auto-pergunta	Moderada	
Auto-explicação	Moderada	
Fazer resumos	Baixa	} Faça só de vez em quando!
Grifar ou marcar	Baixa	
Usar mnemônicos	Baixa	
Imaginar imagens durante leitura	Baixa	
Rerler	Baixa	

<https://www.resumov.com.br/comparacao-entre-10-tecnicas-de-estudo/>



Dica

- Facilite a recuperação do seu conteúdo de estudo.
- Crie o seu material de revisão.
- Crie um espaço de armazenamento desse material, deixe ele bem organizado e de fácil acesso.
- Material de revisão não é para ficar somente guardado ou na gaveta ou em aplicativos, recupere -o , visite - o sempre.



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

**Fonte: E. Boruchovitch & GOMES, M. A. M.
(Orgs.), Aprendizagem Autorregulada: Como
promovê-la no contexto educativo?
Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2019.**

