

01

Técnica Pomodoro

O Método Pomodoro é uma técnica de gerenciamento de tempo que envolve sessões de estudo ou trabalho focado com duração de 25 a 30 minutos, seguidas por intervalos de 5 minutos. Após completar quatro dessas sessões, é comum fazer um intervalo mais longo, que varia de 15 a 30 minutos.

02

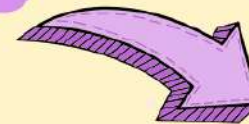
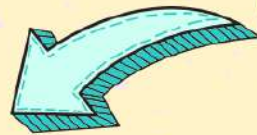
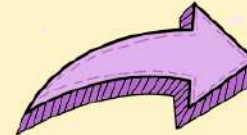
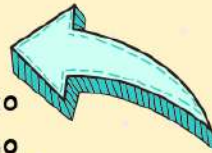
Estudo Mnemônico

A memorização mnemônica é um método de memorização que consiste na associação do que precisa ser lembrado, com alguns elementos, escrita, ou recursos que facilitem a memorização. Ao despertar os mecanismos da memória com um método de associação, é bem mais fácil assimilar e ampliar o conhecimento.

03

Brainstorming (chuva de ideias)

A Tempestade Cerebral é um método de estudo e aprendizado ativo que tem como finalidade a geração do maior número de ideias possíveis acerca de um determinado tema ou questão.



ESTRATÉGIAS DE ESTUDO

04

Flashcards/Fichamentos

Flashcards são cartões criados pelos estudantes, com uma pergunta escrita na parte da frente e a resposta na parte de trás. Os cartões devem ser colocados numa caixa e retirados de forma aleatória. Assim, as perguntas precisam ser lidas e respondidas. Depois, basta conferir no verso se a resposta dada está correta.

05

Mapas mentais ou conceituais

Mapas mentais e mapas conceituais possuem a mesma finalidade: explorar um determinado tema, de forma visual. O mapa mental é um esquema com as principais ideias do conteúdo, organizando, de forma lógica, as palavras-chave/ tópicos importantes. Já os mapas conceituais são organizados em forma de diagrama, onde as caixas definem conceitos e ideias, e as linhas que os conectam contêm frases que ajudam a entender as conexões entre eles.

06

Estudo por meio de pesquisa

O estudo por meio da pesquisa consiste na união dos princípios da pesquisa com o processo de ensino. Esta estratégia busca explorar as dúvidas e as críticas, a fim de gerar um estudo mais autônomo por parte do estudante.

07

Método Robinson (EPL2R)

O método EPL2R representa etapas que devem ser seguidas ao estudar, sendo elas: explorar, perguntar, ler, rememorar e repassar. A ideia inicial é que o estudante explore todo o conteúdo disponível para os estudos, como apostilas, videoaulas, etc. Em seguida, devem ser levantadas perguntas sobre o tema. Depois o estudante faz a leitura dos materiais em busca das respostas para as perguntas e, por fim, os questionamentos e respostas devem ser rememorados e repassados para fixar o aprendizado.

08

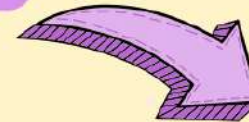
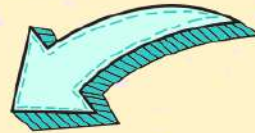
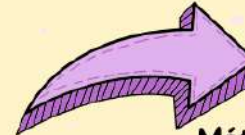
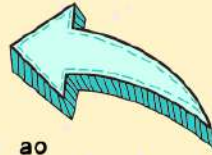
Escrever à mão

A escrita a mão promove o desenvolvimento de um pensamento mais crítico, aprimoramento do foco, aumento da compreensão, fazendo com que informações fiquem melhor retidas na memória, ajuda a ler melhor e permite um desenvolvimento conjunto de várias regiões do cérebro.

09

Construção de tabelas

A sistematização através de tabelas consiste em um método de organização, seja de horários, funções e atividades, e sintetização de conteúdos, que tem como objetivo a possibilidade de visualizar e esquematizar informações de forma clara e objetiva.



ESTRATÉGIAS DE ESTUDO

10

Testes práticos

Método de estudos que consiste na realização de exercícios referentes aos temas estudados, simulando uma prova, pode avaliar além do conhecimento adquirido o tempo necessário para resolução da atividade proposta. Comumente usado durante preparação para vestibulares, concursos e processos seletivos no geral.

11

Resumos

O resumo de texto é um mecanismo em que se aponta somente as ideias principais de um texto fonte, de forma que é produzido um novo texto, no entanto, de maneira resumida, abreviada ou sintetizada. Em outras palavras, o resumo é a compilação de informações mais relevantes de um texto original e não uma cópia.

12

Interrogação elaborativa ou Perguntas e respostas

A técnica de interrogação elaborativa consiste em criar explicações que justifiquem por que determinados fatos apresentados no texto são verdadeiros. O estudante deve concentrar-se em perguntas do tipo "Por quê?" em vez de "O quê?".

13

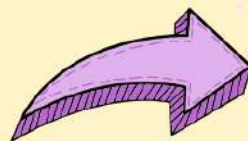
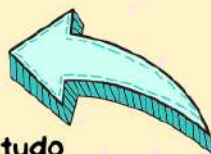
Grifo partes importantes

Grifo das partes importantes implica em um método de estudo utilizado para destacar palavras, números, símbolos ou qualquer elemento que você queira realçar, de forma a chamar a atenção para eles. O ato de grifar é, assim, uma maneira de enfatizar uma parte específica do texto, seja através do uso de negrito, itálico, sublinhado ou outras técnicas, como o uso de aspas no meio de uma frase.

14

Uso de áudios / visualização

O estudo por uso de áudios é um método em que, após o estudo de determinado tema, grava-se um áudio explicando os pontos mais importantes, de maneira resumida e organizada. Posteriormente, aquele áudio serve como material de revisão e fixação, para ser escutado enquanto se realiza outras tarefas diárias. Já o método de visualização, é aquele em que se imagina cenários e figuras enquanto a leitura é realizada, criando uma associação para facilitar a memorização. Porém, esse método tem se mostrado mais útil para frases e pequenas explicações, sendo menos eficaz na leitura de textos muito longos.



ESTRATÉGIAS

DE ESTUDO

15

Autoexplicação ou ensinar outra pessoa

A técnica de ensinar outra pessoa, também conhecida como "efeito do professor" ou "efeito de ensino", é uma estratégia de estudo que envolve explicar o material que você está aprendendo a alguém, como se você fosse o professor. A autoexplicação é uma técnica relacionada em que você se explica o conteúdo a si mesmo em voz alta ou por escrito. Ambas as técnicas podem ser eficazes para melhorar a compreensão e a retenção do material de estudo.

16

Associação

A técnica da associatividade durante a aprendizagem, consiste basicamente em criar uma memória associativa, ligando o conteúdo a ser desenvolvido, com alguma outra questão que seja significativa para o estudante. Em alguns estudos científicos, já ficou comprovado coisas como: Ouvir um mesmo som enquanto estuda, e poucos minutos antes da prova ouvir este mesmo som, pode ativar a memória de associação, trazendo as demais memórias sensoriais (visual, tátil, etc) daquele momento onde se ouvia o som (que representa a memória sonora).

