

## **Fatores, métodos e técnicas Que podem influenciar positivamente em seu aprendizado**

Além dos métodos e técnicas, existem alguns fatores que podem influenciar o seu aprendizado, procure observar se eles estão lhe atrapalhando ou ajudando e busque sempre as melhores condições para que alcance suas metas. Veja alguns aspectos que deve observar:

- **Saúde física e mental:** Aprendemos melhor quando estamos nos sentindo bem. Uma boa noite de sono, boa alimentação e a prática de exercícios físicos ajudam a manter o corpo saudável. Saber nomear o que está sentindo e identificar suas necessidades expressando-as contribui para o seu bem-estar mental. Esses fatores podem aumentar sua capacidade de atenção e concentração, o que é essencial para compreender e memorizar os conteúdos estudados.

### **Para refletir, responda:**

1. Estou conseguindo me alimentar bem?
2. Consigo dormir 8 horas de sono por noite?
3. Costumo praticar algum exercício físico ou alongamento?
4. Tenho me sentido inquieto, agitado ou ansioso na maior parte do tempo?
5. Existe algo que está me incomodando, me causando muita tristeza ou raiva?
6. Fico irritado por qualquer motivo?
7. Esqueço rapidamente as informações e tarefas que me são passadas?

*Pensar sobre essas questões podem lhe ajudar identificar os aspectos da sua vida que precisam de mais atenção e cuidado. Não tenha vergonha, caso necessário procure ajuda.*

- **Local de Estudo:** O ideal é sempre utilizar o mesmo ambiente, que deve ser simples, fisicamente confortável e sem distratores sonoros e visuais (evite lugares onde haja muita gente conversando, televisão ligada, celular, etc.). Algumas pessoas gostam e conseguem estudar com música, faça o teste e veja se é o seu caso, porém, caso não seja, procure um local mais silencioso, pois o mais importante é encontrar estratégias que lhe favoreçam o aprendizado.

### **Para refletir, responda:**

1. Qual cômodo da casa utilizo quando vou estudar?
2. Costumo ficar na cama, no sofá, sentado próximo a uma mesa?
3. Tenho algum lugar confortável em casa onde posso estudar?
4. Em qual horário a casa está mais silenciosa?
5. Me concentro melhor com música ou sem?
6. Qual horário costumo me concentrar melhor para fazer meus temas?
7. Minha família costuma colaborar para que eu tenha um ambiente tranquilo de estudo?

*Caso não tenha um local agradável, converse com sua família para juntos identificarem o que pode ser feito para que você tenha um ambiente adequado para realizar seus estudos. Lembrando que também pode usar a sala de informática e a biblioteca da escola, consulte nossos horários.*

- **Tempo de estudo:** Cada aluno deve fazer a gestão de seu tempo e a planificação do que deseja estudar. Isso significa que de acordo com suas necessidades e dificuldades o aluno precisa organizar sua rotina de estudo, de um modo flexível, que seja viável de cumprir diariamente ao longo das semanas. É recomendado que o aluno faça um cronograma, onde possa visualizar as matérias e tempo que terá para se dedicar a cada uma. Lembrando que é importante considerar fazer intervalos (de 10 minutos para tomar água, se alongar e ir ao banheiro) após cada 30 ou 40 minutos de estudo, também é melhor começar estudando os conteúdos mais difíceis e não estudar em sequência duas matérias com conteúdos semelhantes, por exemplo evitar estudar geografia seguida de história.

**Para refletir, responda:**

1. Na minha rotina diária, costumo deixar algum tempo reservado para estudar?
2. Quanto tempo gasto jogando no computador ou celular?
3. Quanto tempo utilizo para ajudar nas tarefas de casa?
4. Quanto tempo costumo gastar para fazer um trabalho avaliativo?
5. Quais matérias tenho mais dificuldade?
6. O que mais gosto de estudar?
7. Consigo me manter concentrado por quanto tempo?

*É importante ser sincero consigo mesmo, pois o hábito de estudar pode ser construído aos poucos, não existe uma regra com a quantidade de horas que precisa dedicar aos estudos. Porém é importante considerar que quanto mais dificuldade encontra em sala, mais tempo é necessário para que compreenda os conteúdos e realmente aprenda.*

Alguns métodos e técnicas de estudo:

- **Associações:** encontrar aspectos de um conteúdo e tentar associá-los com outros. Fazer conexões de informações e áreas do conhecimento.
- **Elaboração de fundamentos:** elaborar afirmações que sustentem sua opinião sobre o que compreendeu do conteúdo estudado.
- **Esquemas e super notas:** organizar as ideias de um texto de modo a diferenciar hierarquicamente as principais ideias, depois as secundárias e assim por diante. Mudar o tamanho da letra e numerar, pode ajudar visualizar mais facilmente a sequência.
- **Leitura ativa:** interpretar o que está escrito no texto, conversar com ele, tentando compreender o que o autor quis dizer, se apropriar da ideia a ponto de conseguir explicar o conteúdo para outra pessoa. Para isso as vezes é necessário ler o mesmo texto mais de uma vez.

- **Mapas conceituais:** desenhar e/ou esquematizar o conteúdo de uma maneira que facilite a visualização das ideias centrais e secundárias. Usar cores, setas e símbolos também ajuda a criar uma imagem mental do conteúdo.
- **Parafrasear ou transcrever:** escrever com suas palavras as ideias de um texto ou explicações das aulas. Também pode usar a transcrição para escrever com as mesmas palavras do autor algum ponto importante, anotar exatamente alguma expressão que o professor usou e que o ajude a lembrar do conteúdo.
- **Perguntas e respostas:** criar perguntas sobre o conteúdo que está estudando, tentando compreender quais os aspectos mais relevantes da matéria. Após responder uma pergunta, pode criar e responder outras para aprofundar mais seu conhecimento.
- **Resolução de problemas:** buscar ou criar situações problemas onde você pode testar e aplicar seus conhecimentos previamente adquiridos. Quando encontrar dificuldades, observar quais são e usá-las como guias para buscar mais conhecimento.
- **Resumos:** ler uma ou mais vezes um texto e fazer a escrita do que compreendeu. Ao utilizar suas próprias palavras é importante que consiga manter a ideia principal do texto original.
- **Técnica de Sublinhar e Pequenas notas:** sublinhar as ideias mais importantes, conceitos e palavras chaves. Anotar alguma expressão ou frase próxima ao parágrafo para sintetizar o que compreendeu.

Você também pode:

- Frequentar a biblioteca da escola;
- fazer pesquisas na informática;
- ver videoaulas, procurar seus professores para sanar as dúvidas;
- fazer exercícios e tentar identificar quais as maiores dificuldades e erros;
- ainda pode combinar com alguns colegas que tenham o mesmo objetivo e montar um grupo de estudo.

Lembre-se que o conhecimento é um bem extremamente importante e valioso e é o único que ninguém pode tirar de você. Aproveite as dicas e utilize-as para conquistar seus objetivos pessoais e profissionais, pois o seu futuro começa agora. Bom estudo!

### Fonte consultada

- Rodrigues, Rita Leonor Ribeiro e Ramos, Susana Isabel Vicente. (2014). Hábitos de estudo, estratégias de estudo e aprendizagem - sua relação com a ansiedade e o estresse face às avaliações nos alunos do ensino superior. Acesso em 30/01/2020, no site: <http://bit.do/frcwN>
- Taller escolar, Técnicas de estudio. Ano 2011. Consulta em línea: <http://bit.do/frcyC>