

o manual
PERFEITO
para estudantes
▶ **IMPERFEITOS** ◀

GIOVANNA K MANGONI

Tudo o que você precisa
saber para **iniciar do zero**
seus estudos de ENEM
e vestibulares.



SUMÁRIO

SUMÁRIO.....	2
ESTRATÉGIA	4
Comprometimento.....	5
Você sabe estudar?	5
Como montar minha estratégia de estudos?	6
A “receita de bolo”	9
Como saber se estou estudando “certo”?	11
Como criar hábitos? – O “Loop do Hábito”	12
Deixa	12
Rotina.....	13
Recompensa	13
Anseio	13
Saúde mental no período de estudos	14
O medo	15
A autoconfiança	15
Como lembrar do que estudo? - “Curva do Esquecimento”	16
Cronograma de estudos	17
Uma questão de prioridade	17
Como montar um cronograma de estudos perfeito	18
Avaliação	18
Dicas	19
MÉTODO	20
Técnicas de estudo	21
Prática espaçada	21
Recuperação.....	21
Explicação.....	23
Elaboração.....	23
Intercalação.....	24
Exemplos concretos	25

Codificação dupla	26
Técnica pomodoro	26
Marca-texto: técnica eficaz?	27
Metodologia direcionada.....	28
Como estudar MATEMÁTICA - mesmo que você a odeie	28
Como estudar CIÊNCIAS DA NATUREZA	30
Como estudar CIÊNCIAS HUMANAS.....	31
Como estudar LINGUAGENS.....	32
Estudo interativo em grupo	33
Stop	33
Quem sou eu?.....	34
Card Game	34
FERRAMENTAS	36
De revisão	37
Flashcards	37
Mapa mental	38
Pasta de revisões	39
A tecnologia ao seu favor	40
Estuda.com.....	40
XMind.....	41
PartiuRevisar	41
Flashcards – Estude e Memorize o Vocabulário.....	41
PomodoroTimer.....	42
Forest: Mantenha o foco.....	42
AppBlock – Mantenha o foco (bloqueie sites e apps)	42
Disposição final	43
Referências	44

ESTRATÉGIA

A estratégia é uma atividade planejada para melhor obtenção do resultado esperado. A estratégia guia o estudo através do método. Nos estudos, alunos que aprendem com estratégias sempre estiveram à frente daqueles que não as fazem. Métodos, técnicas, objetivos, cronogramas, entre outros elementos se combinam para uma estratégia de sucesso.

Qual vai ser sua escolha? Estudar com consistência, persistência e potência, com plano de estudos, definir prioridades, utilizando técnicas e métodos, testando qual deles mais faz seu estudo render, ou estudar por horas todos os dias, sem planejamento, sem objetivo claro, sem conseguir ter perspectiva de resultados?

COMPROMETIMENTO

A atitude psicológica do estudante, no processo de aprendizagem, pode favorecer ou dificultar o sucesso. Então se você não gosta de estudar, o primeiro passo é se livrar desse pensamento.

Os estudantes que adotam uma atitude positiva veem no estudo uma ponte que os conduzirá à meta desejada. Duas pessoas, de capacidades semelhantes, alcançam resultados muito diferentes pela forma, positiva ou negativa, como encaram o estudo. A motivação, a autoconfiança e a persistência fazem subir o rendimento.

Treinando nossa mente para se adaptar nas dificuldades e se agarrar aos desafios, objetivando obter alegrias maiores do que as momentâneas e não nos deixando levar por comentários externos e pensamentos negativos, mantemo-nos motivados e engajados para fazer o que for necessário.

A disciplina é um êxito fundamental para o sucesso nos estudos e também na sua vida. Uma pessoa metódica e organizada poupa tempo e energias. O trabalho pode implicar alguma dose de sacrifício, mas traz as suas recompensas. Os bons hábitos, adquiridos agora, rendem juros elevados no futuro. Escolha o que é importante para você e dedique-se a isso.

VOCÊ SABE ESTUDAR?

Assistir aula e ler resumo NÃO é estudar. Gostamos de nos enganar e pensar que nos conhecemos muito bem; nosso cérebro nos prega peças o tempo todo para que tomemos a decisão de ir pelo caminho mais fácil. No entanto, confiar em nossos sentimentos e intuições sobre nosso aprendizado às vezes pode causar problemas. Por exemplo, uma das estratégias de estudo mais comuns usadas pelos alunos é a releitura, apesar do fato de que a releitura foi repetidamente considerada uma das estratégias de aprendizado menos eficazes.

Por que estudantes fazem isso então? Uma razão é porque *parece* como se estivéssemos aprendendo. Ler uma frase pela segunda ou terceira vez consecutiva geralmente é mais fácil do que na primeira vez. Lemos mais rápido e nos parece mais familiar, então isso nos faz sentir que aprendemos alguma coisa e que estamos “estudando”, de fato. No entanto, a menos que sua capacidade de ler uma passagem de maneira rápida e eficiente seja o que você deveria aprender, isso geralmente não nos ajuda muito no conhecimento a longo prazo.

Pelos maus hábitos repetidos ao longo de toda uma vida acadêmica, provavelmente a adoção de novos métodos seja bastante difícil, e pode fazer com que os alunos se sintam piores no início. Nesse cenário, pode surgir a dúvida: por que continuar fazendo algo que me faz sentir mal comigo mesmo? Conhecer os benefícios a longo prazo das estratégias, e entender que a dificuldade inicial faz parte do processo para todos, fará grande diferença para sua evolução acadêmica. Uma vez que o aluno compreende isso, o conhecimento não será adotado apenas para provas de ensino médio ou vestibulares, mas para o bom desempenho escolar na faculdade, em cursos técnicos assim como também na vida profissional.

Vencer a fase da vontade de desistência e abandono das estratégias, abdicando de dizer a famosa frase “eu não gosto de estudar” ou então que “isso não é pra mim” é essencial para que você tenha sucesso no seu objetivo. Assim que ver os benefícios das estratégias mais desafiadoras, as mesmas se tornarão mais fáceis de seguir – e para isso é preciso de tempo e muita persistência!

“O aprendizado deve ser desafiador - mas não impossível” – Learning Scientists

COMO MONTAR MINHA ESTRATÉGIA DE ESTUDOS?

Estratégias de estudo não são como uma fórmula mágica que se aplica em várias pessoas; cada um precisa criar a sua de acordo com seus objetivos, rotina e prioridades.