



"APRENDER A APRENDER É A HABILIDADE MAIS IMPORTANTE DA VIDA"

HACKEANDO SEUS ESTUDOS



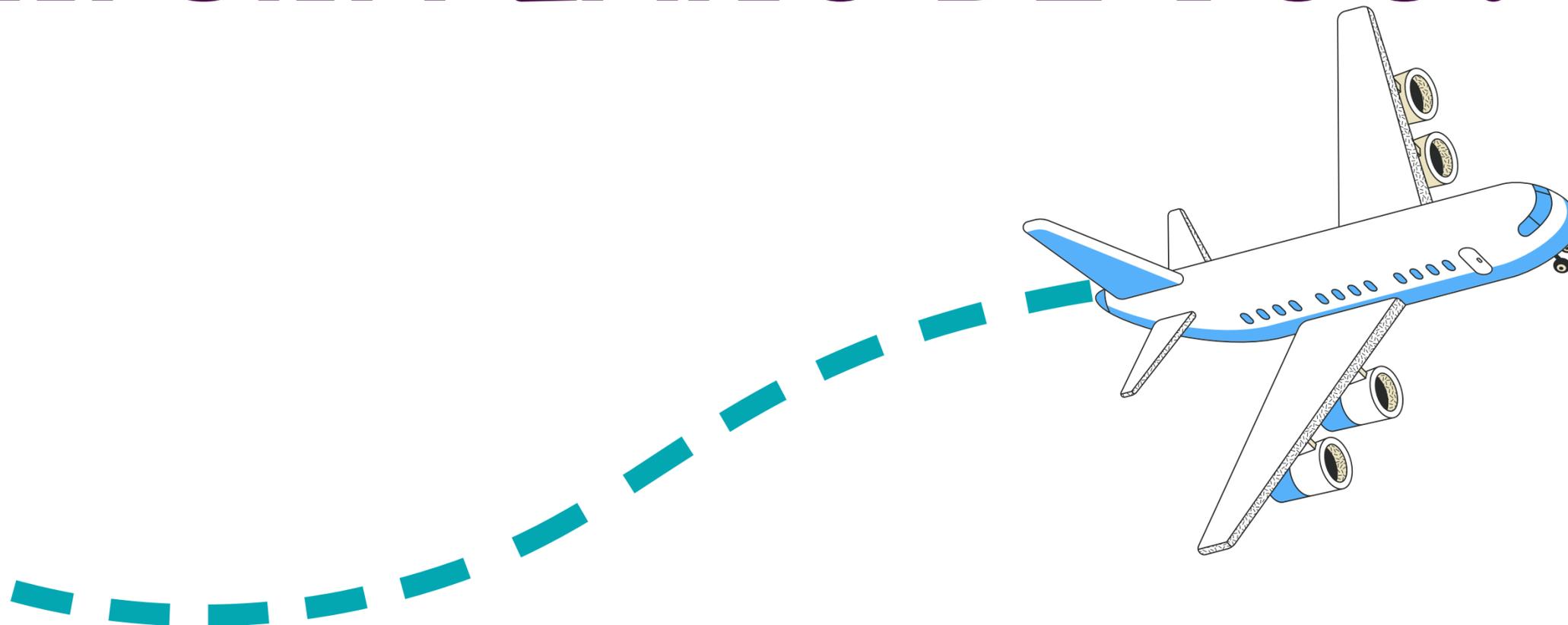


O QUE É UM LUGAR SEGURO?





**VOCÊ ENTRARIA EM UM AVIÃO
SEM UM PLANO DE VÔO?**



PLANO DE AÇÃO

ORGANIZAÇÃO

CONTROLE

**TÉCNICAS E
MÉTODOS**





AULA DADA = AULA ESTUDADA

CONHEÇA A TEORIA!

Rascunhos x Caderno de estudo

Lista de exercícios adaptada

Aprenda sozinho!

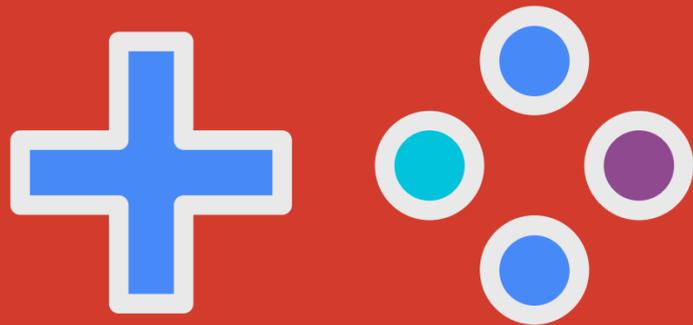
Estude em grupo de vez em quando

Faça uso de ferramentas e técnicas para
aprender.



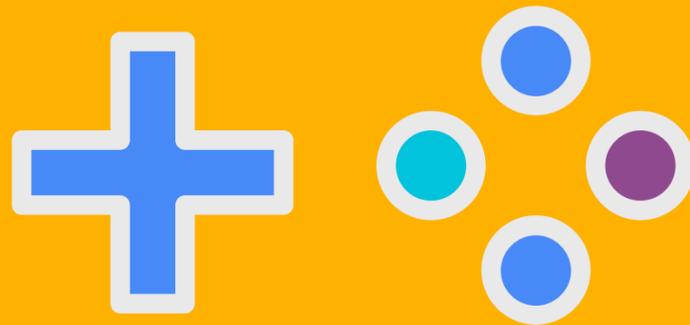
OBRIGATÓRIO

- COMPROMISSOS AGENDADOS
- AULAS



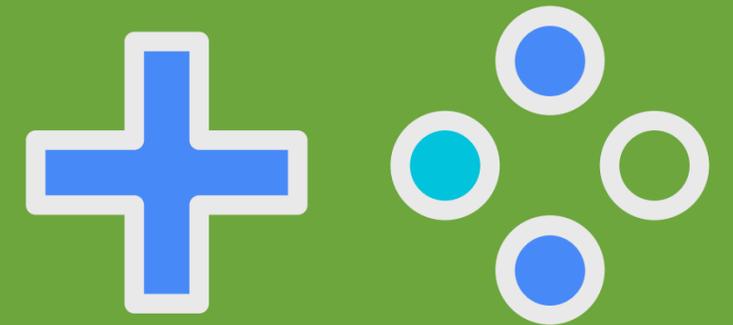
NECESSÁRIO

- ESTUDOS
- ATIVIDADE FÍSICA
- DESCANSO



IMPORTANTE

- LAZER
- DIVERSÃO





ALTO RENDIMENTO

ESTRATÉGIA

=

HARDWARE

+

SOFTWARE





A EQUIPE DE AÇÃO

APRENDIZAGEM

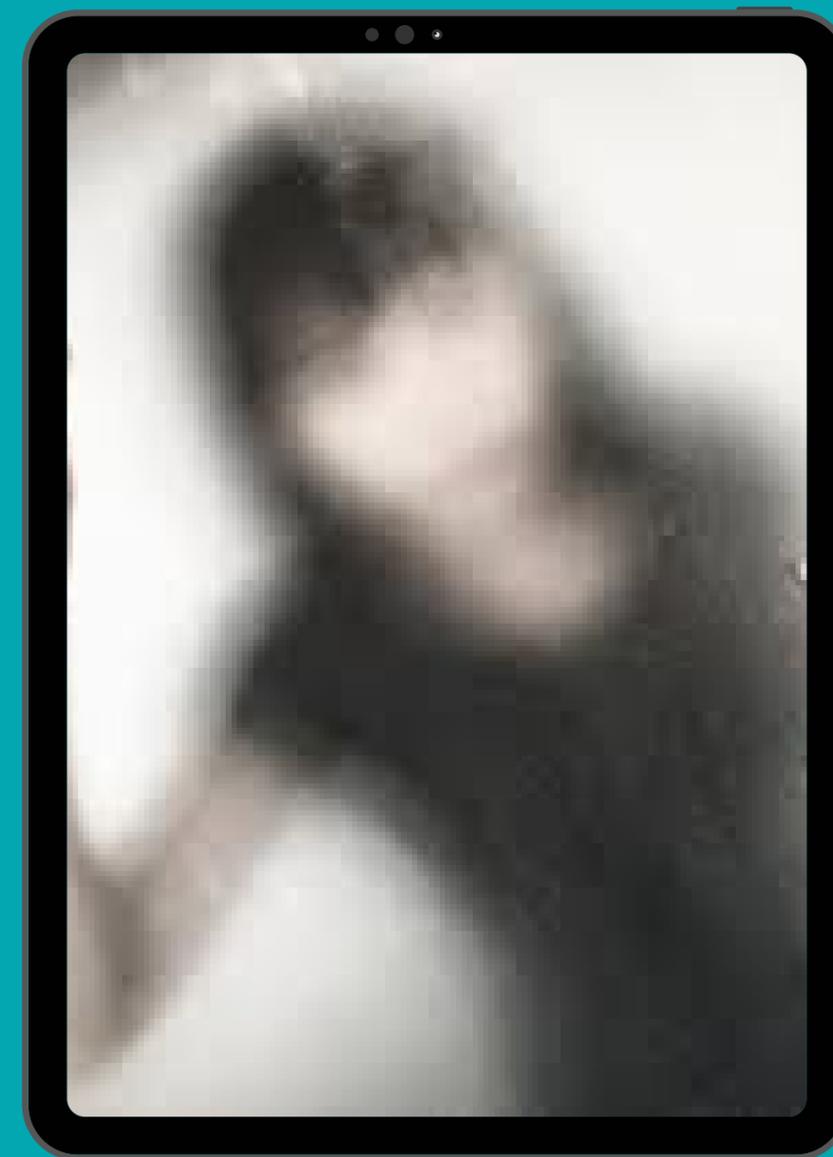
=

Estímulo Físico + Estímulo Intelectual



ANSIEDADE

"...é um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa."



Dicas para controlar sua ansiedade

1. Tenha tudo anotado;
- 2 Oriente-se por uma agenda / cronograma / Trello;
3. Respeite seu descanso – SONO é fundamental ;
4. Alimente-se bem e com qualidade;
5. Evite excessos;
6. MEXA-SE! Pratique atividade física regularmente;
7. Mantenha frequente seus hobbies;
8. Explore seu potencial artístico;
9. Aprenda sobre você mesmo.

RESPIRE!





Respeite e trate bem você mesmo!
Orgulhe-se daquilo que você é muito bom.
Você não é bom em tudo! Aceite.
Seja gentil e paciente com você, assim
como é com os outros





PROVAS!

1. Tenha tudo anotado.
2. Oriente-se por uma agenda/software/cronograma.
3. Se prepare na véspera da prova.
4. Dê o seu melhor antecipadamente.
5. Realize um passo de cada vez, é apenas uma prova!



MAPEAMENTO DE EVOLUÇÃO

The image shows a Microsoft Excel spreadsheet titled "Mapeamento de Evolução - Saved". The spreadsheet is used for tracking weekly progress and mood. It features a main table with columns for "ÁREA", "ATIVIDADE PROPOSTA", "META DA SEMANA", and days of the week (DOM, SEG, TER, QUA, QUI, SEX, SÁB), followed by "CONQUISTA DA SEMANA".

MAPEAMENTO DE EVOLUÇÃO SEMANAL

ÁREA	ATIVIDADE PROPOSTA	META DA SEMANA	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	CONQUISTA DA SEMANA
SAÚDE	Alimentação									
	Sono									
	Atividade Física									
	Consumo de Água									
	Medicação (se fizer uso)									
	Acompanhamento Profissional									
	Higiene Pessoal									
ESTUDOS	Organização do Ambiente									
	Lazer (fazer o que gosta)									
	Estudei em casa (como?)									
	Estudei no Inatel (como?)									
	Presença nas aulas									
SOCIAL	Acompanhamento Psicopedagógico (se necessário)									
	Atividades em dia (trabalhos, relatórios, projetos,...)									
	Convívio com Colegas No Inatel									
HÁBITOS	Encontro com Amigos									
	Contato com Pessoas Fora do Ambiente de Estudos									
VILÕES DO TEMPO - USO INADEQUADO	Contato com a Família									
	Extinção de 1 Hábito Ruim									
	Inclusão de 1 Hábito Bom									
DISTRATORES	Consultar a rotina									
	Uso Do Celular									
	Tempo de TV / Computador									

LEGENDA DE PREENCHIMENTO

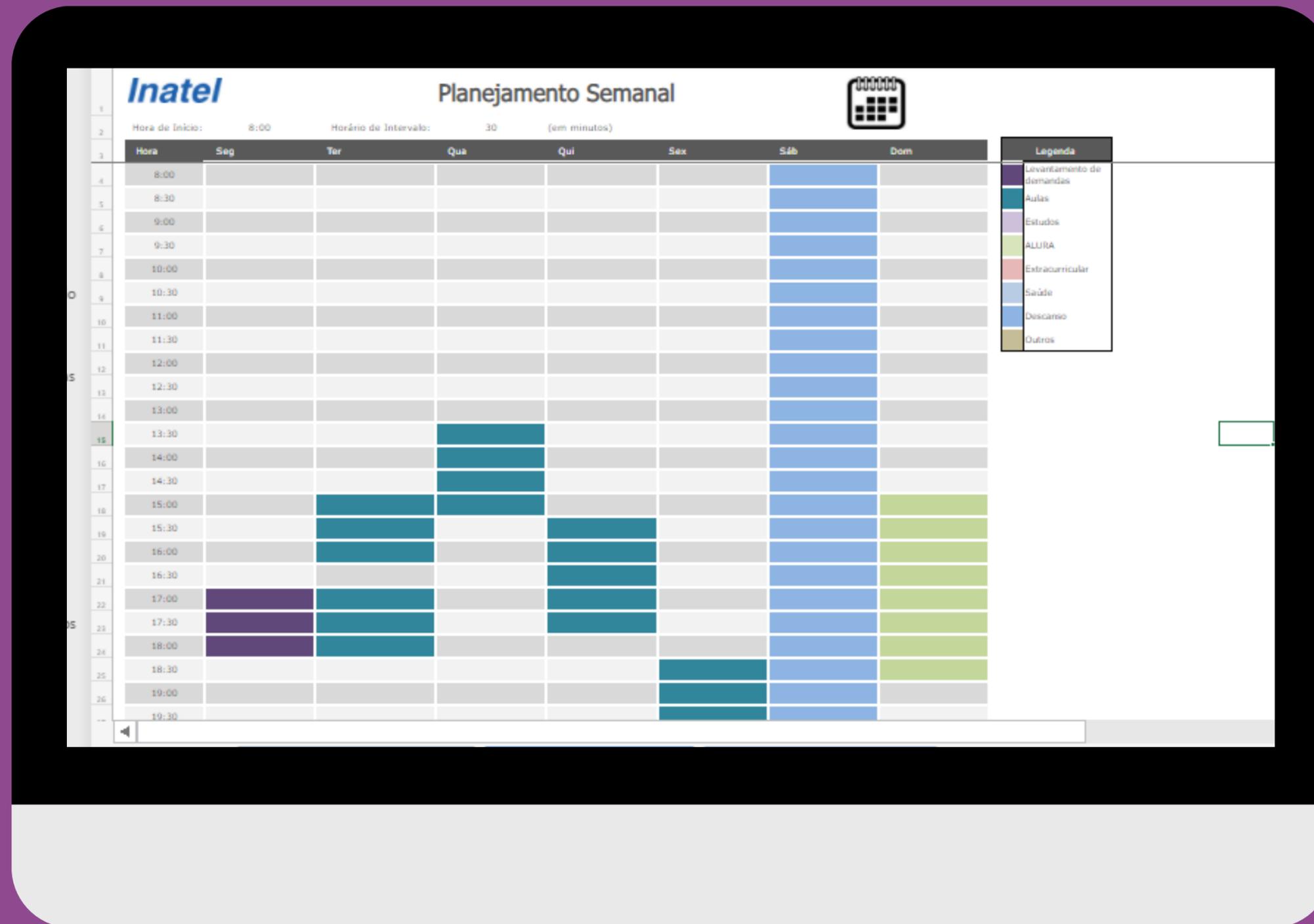
- 100% Realizado
- Realizado Em Partes
- Não Realizado
- Realizado Com Distrações

COMO ME SENTI ESSA SEMANA?

- ENTUSIASMADO
- ALEGRE/FELIZ
- ANSIOSO
- CONFUSO
- PREOCUPADO
- COM MEDO
- TRISTE
- BRAVO
- CANSADO

The spreadsheet is displayed on a tablet interface, showing navigation arrows, a search bar, and a taskbar at the bottom with various application icons.

PLANEJAMENTO DE ESTUDOS



Qual o seu sistema preferencial para aprender?

20 perguntas para descobrir como APRENDER MELHOR



Instruções

Este teste dará dicas para que você **aprenda melhor** ao estudar e também dicas para os professores de alunos com o seu perfil.

Responda a todas as perguntas para receber o seu resultado no final.

Não existem respostas **certas** ou **erradas**.

Responda de acordo com o que mais parece com o jeito que você é. Quando houver indecisão, tente separar as coisas: a sua **opinião pessoal** nem sempre corresponde ao que você **normalmente faz**.

Começar





AGRADEÇO PELA PRESENÇA DE TODOS (AS)!

PARA ACESSAR NOSSOS CONTEÚDOS ESCANEIE O QR CODE ABAIXO

