



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

HACKEANDO SEUS ESTUDOS



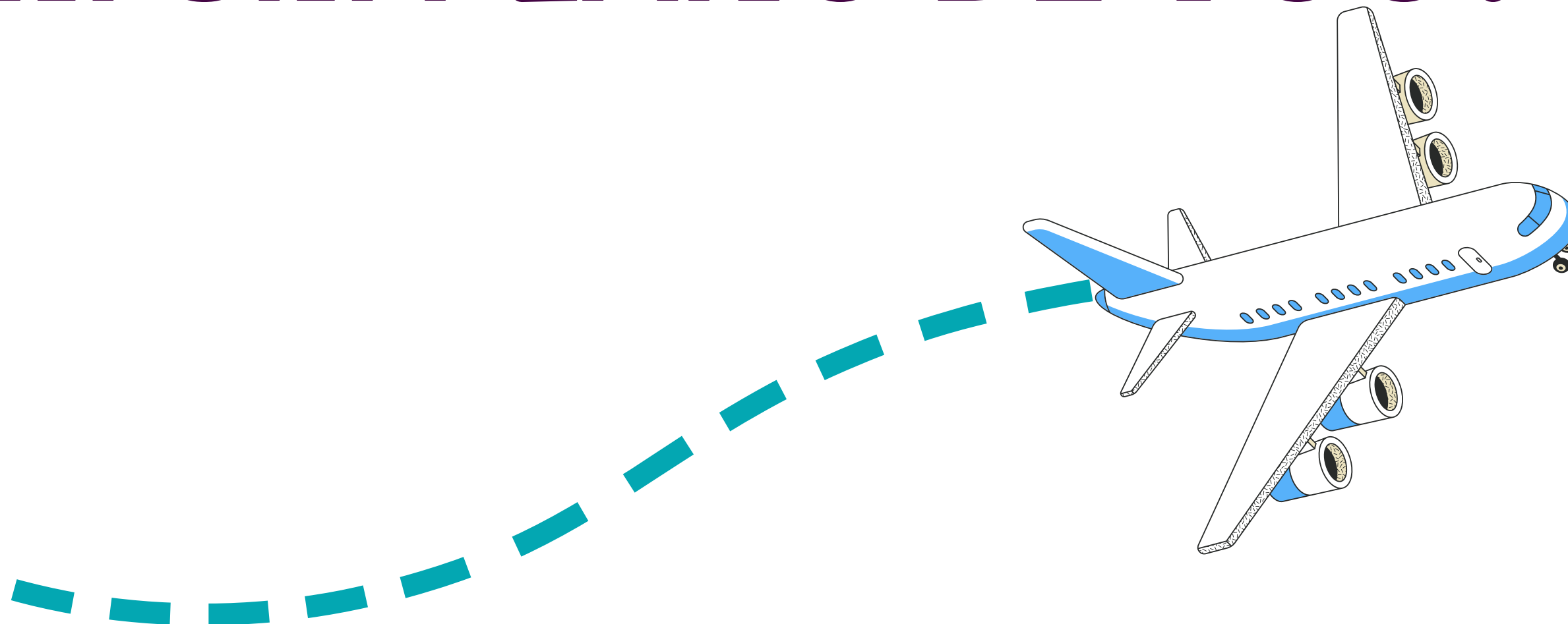


O QUE É UM LUGAR SEGURO?





**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!

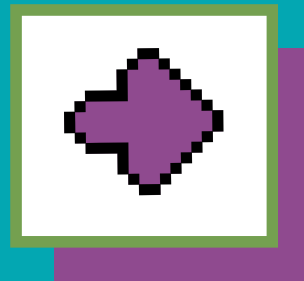
Estude em grupo de vez em quando

Faça uso de ferramentas e técnicas para
aprender.



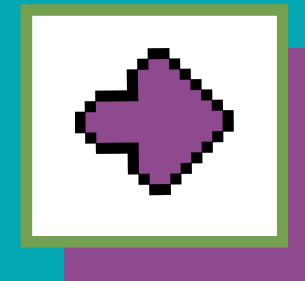
OBRIGATÓRIO

- COMPROMISSOS AGENDADOS
- AULAS



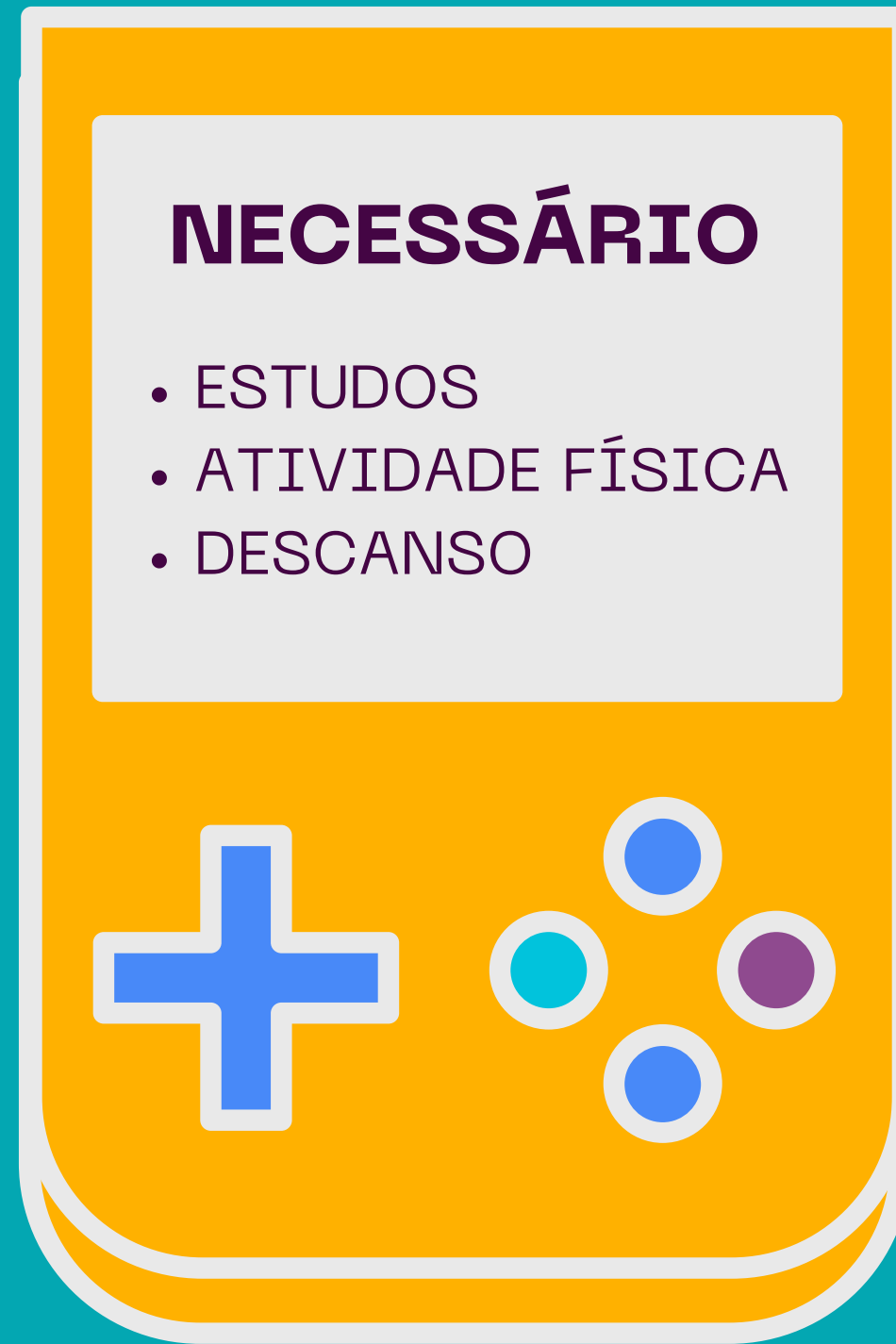
NECESSÁRIO

- ESTUDOS
- ATIVIDADE FÍSICA
- DESCANSO



IMPORTANTE

- LAZER
- DIVERSÃO





ALTO RENDIMENTO

ESTRATÉGIA

=

HARDWARE

+

SOFTWARE





A EQUIPE DE AÇÃO

APRENDIZAGEM

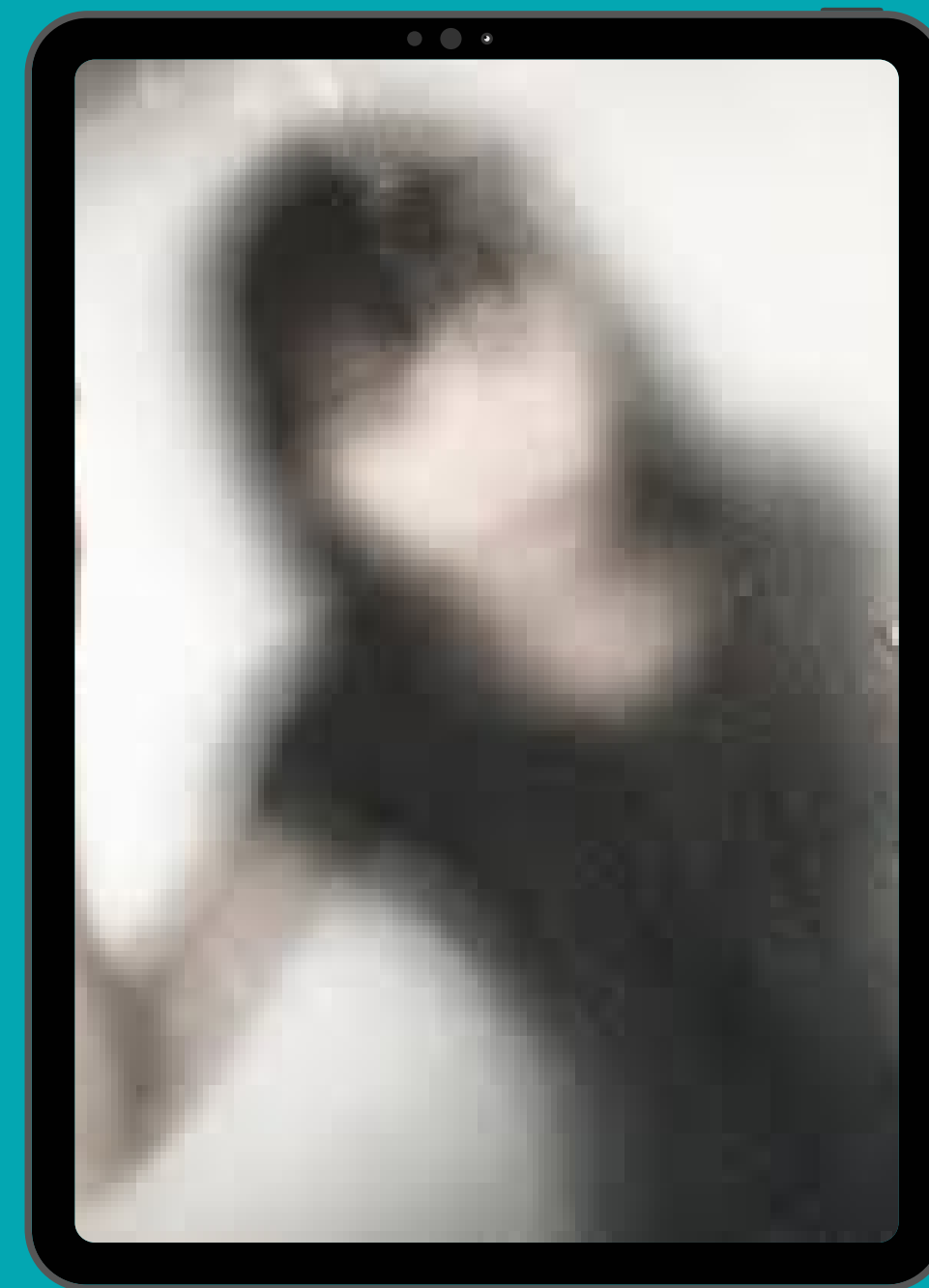
=

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!





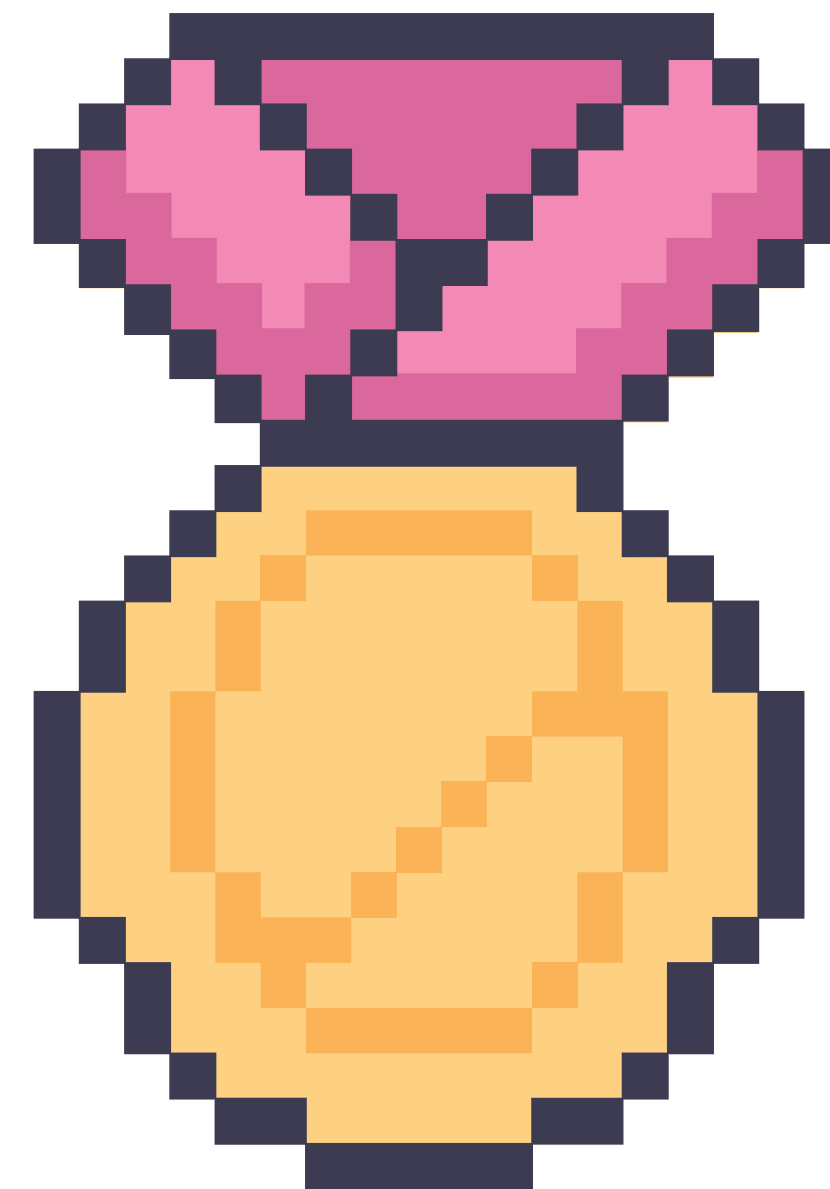
Respeite e trate bem você mesmo!
Orgulhe-se daquilo que você é muito bom.
Você não é bom em tudo! Aceite.
Seja gentil e paciente com você, assim
como é com os outros





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!



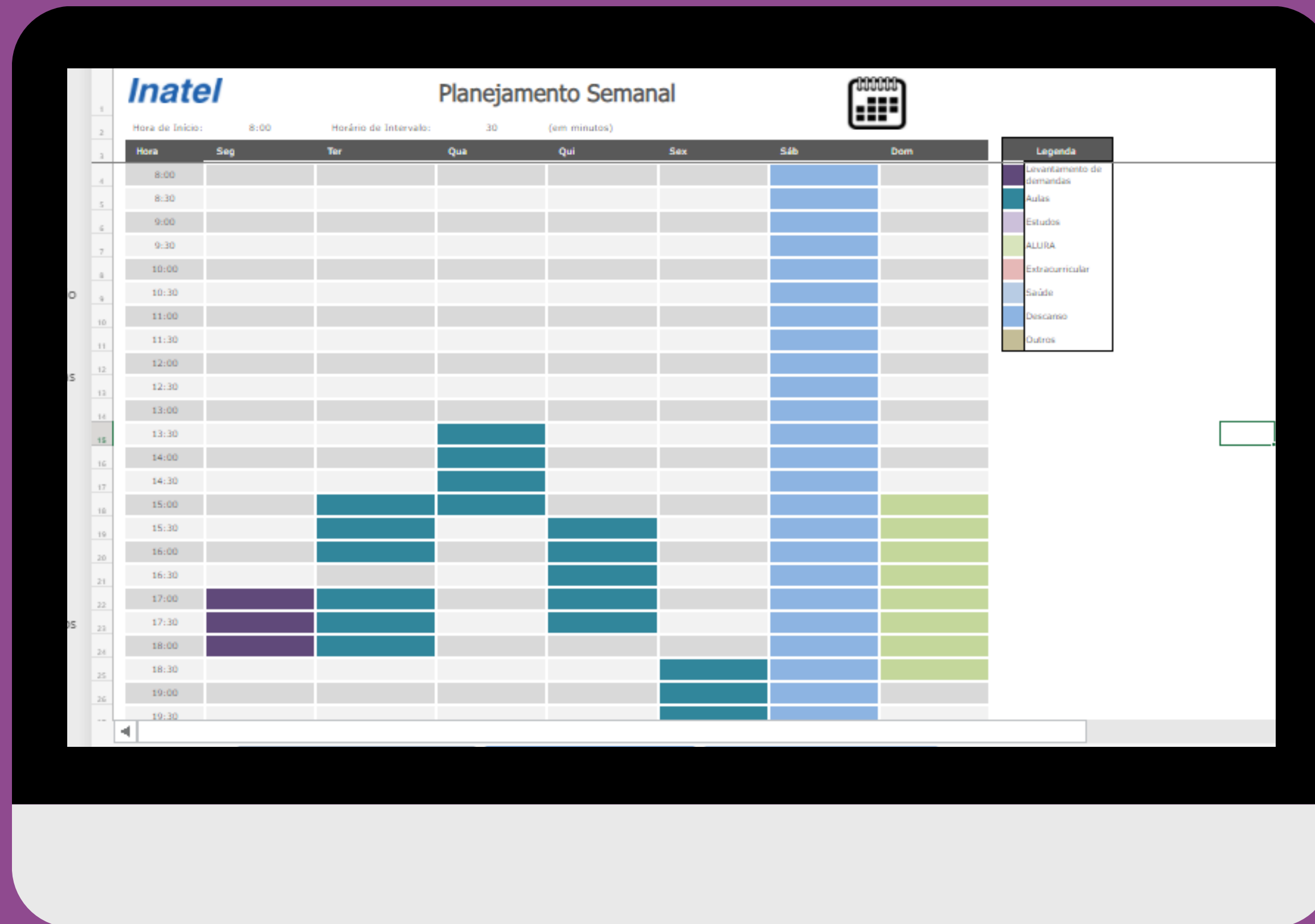
MAPEAMENTO DE EVOLUÇÃO

The image shows a Microsoft Excel spreadsheet titled "Mapeamento de Evolução - Saved". The spreadsheet is designed for weekly progress tracking and is organized into several sections:

- MAPEAMENTO DE EVOLUÇÃO SEMANAL:** A table with columns for days of the week (DOM, SEG, TER, QUA, QUI, SEX, SÁB) and "CONQUISTA DA SEMANA". Rows are categorized by "ÁREA" (SAÚDE, ESTUDOS, SOCIAL, HÁBITOS) and "ATIVIDADE PROPOSTA".
- LEGENDA DE PREENCHIMENTO:** A legend on the right side of the spreadsheet defining completion status:
 - 100% Realizado (Green)
 - Realizado Em Partes (Yellow)
 - Não Realizado (Red)
 - Realizado Com Distrações (Purple)
- COMO ME SENTI ESSA SEMANA?:** A section for mood tracking with icons and radio buttons for: ENTUSIASMADO, ALEGRE/FELIZ, ANSIOSO, CONFUSO, PREOCUPADO, COM MEDO, TRISTE, BRAVO, and CANSADO.
- VILÕES DO TEMPO - USO INADEQUADO:** A section for tracking time-wasting activities, with columns for days and "CONQUISTA DA SEMANA". Rows include "DISTRADORES" like "Uso Do Celular" and "Tempo de TV / Computador".

The spreadsheet interface includes the standard Excel ribbon (File, Home, Insert, Draw, Page Layout, Formulas, Data, Review, View, Help) and a taskbar at the bottom with various application icons and the system clock showing "Tempestade".

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

