

*Aprendendo
a aprender.*



Ficha Técnica

Instituto Federal de Brasília

Reitora

Luciana Massukado

Pró-Reitora de Ensino - PREN

Veruska Ribeiro Machado

Equipe DEaD

Diretora de Educação a Distância - DEaD

Jennifer de Carvalho Medeiros

Pedagoga

Sueli Matos Moreira da Rocha

Yvonete Bazbuz da Silva Santos

Apoio Administrativo

Cláudia Sabino Fernandes

Joscélia Moreira de Azevedo

Noeme César Gonçalves

Rute Nogueira de Moraes Bicalho

Equipe de Produção

Autora

Yvonete Bazbuz da Silva Santos

Revisora de Conteúdo

Lidiane Szerwinski Camargos

Gestora Moodle

Maria de Jesus Rezende

Designer Instrucional

Eliziane Rodrigues de Queiroz

Ilustradores e Diagramadores

Erika Ventura Gross

Fábio Lucas Vieira

Produtor Audiovisual

Alexandre de Souza Garcia

Equipe de Atualização

Autora

Yvonete Bazbuz da Silva Santos

Revisora de Conteúdo

Sueli Matos Moreira da Rocha

Ilustradores e Diagramadores

Joscélia Moreira de Azevedo

Yvonete Bazbuz da Silva Santos

Ficha Catalográfica

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Santos, Yvonete Bazbuz da Silva
Aprendendo a aprender [livro eletrônico] /
Yvonete Bazbuz da Silva Santos. -- 1. ed. --
Brasília, DF : Ed. da Autora, 2023.
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-63453-2

1. Aprendizagem - Habilidade 2. Aprendizagem -
Metodologia 3. Educação - Estudo e ensino 4. Ensino -
Métodos I. Título.

23-146754

CDD-371.3

Índices para catálogo sistemático:

1. Aprendizagem : Métodos : Planejamento : Educação
371.3

Henrique Ribeiro Soares - Bibliotecário - CRB-8/9314

Sumário

Apresentação	6
Antes de começar	7
Relação dos ícones	8
Objetivos	9
Vamos combinar?	10
Vamos começar?	12
Unidade 1. Eu e a Realidade	13
1.1. Como me relaciono com o que vejo?	14
1.2. Aumentar a produtividade	26



Unidade 2. Recursos para potencializar a aprendizagem 46

Unidade 3. A importância da Prática 69

3.1 Quanto mais você pratica, melhor você fica 70

3.2 Libere a tensão, defina a intenção 80

Para você continuar 90

Infográfico 91

Referências 92

Apresentação

Querido leitor e querida leitora.

É um prazer para nós saber que está dedicando seu precioso tempo para a leitura deste *e-book*. Mas, antes que você inicie essa jornada, podemos te contar um pouco de como foi a produção desse material?

Esse *e-book* foi pensado para ajudar você a entender o que envolve um processo de aprendizagem.

É comum acharmos que para aprender algo basta alguém que ensine e alguém que se coloque na posição de aprendiz.

Só que essa é apenas uma parte do processo. Não podemos nos esquecer que temos um ambiente ao nosso redor com o qual nos relacionamos e que precisamos administrar, para que consigamos fazer tudo o que planejamos: estudar, trabalhar, cuidar da família, cuidar de si mesmo e várias outras coisas.

Durante a leitura, você será convidado a realizar algumas atividades, elas são essenciais para você aproveitar ao máximo o conteúdo deste *e-book*.

Aproveitamos para te convidar a vir nos conhecer melhor e estudar conosco, não importa se na modalidade presencial ou a distância!

Desejamos que você tenha uma ótima experiência de aprendizagem com este *e-book*!

Antes de começar



Olá, cursista! Tudo bem?

Que bom te receber aqui no curso.

Antes de começar nossa caminhada, quero te trazer algumas orientações.



Relação dos Ícones



Fique Ligado



Você sabia?



Vamos refletir



Hora de Praticar

Durante a leitura, você verá esses ícones.

Fique atento aos seus significados!

Objetivos

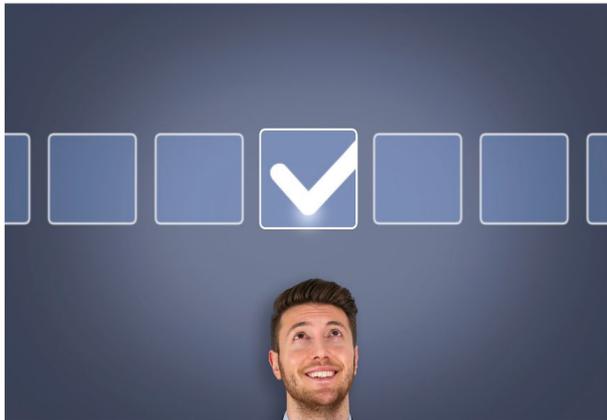
Nosso objetivo é que, ao final desta jornada, você aprimore seu processo de aprendizagem.

Para isso nos propomos a ajudar você a:



- Identificar habilidades que contribuam para o processo de aprendizagem.
- Identificar como ocorre o seu processo de aprendizagem.
- Conhecer técnicas e ferramentas que o ajudem a organizar seus estudos.

Vamos combinar?



Antes de iniciarmos a caminhada precisamos estabelecer alguns combinados.

Eles vão te ajudar a organizar melhor seus estudos.

São três itens, que você pode usar sempre que for estudar.

Vamos combinar?



Separe todo o material que irá precisar para estudar.



Estabeleça um horário no seu dia para estudar.

Isso ajuda seu cérebro a criar uma rotina.



Procure um local

e combine com quem estiver por perto para que você não seja interrompido.

Vamos começar?

Vejo você na
Unidade 1.



Unidade 1

Eu e a Realidade

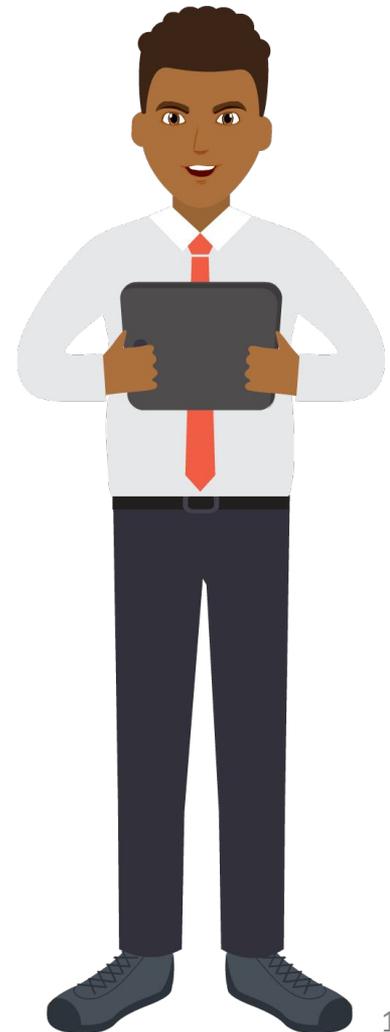
Olá, cursista! Tudo bem?

Esta é a primeira unidade, “Como eu me relaciono com o que vejo?”

No decorrer do curso, eu vou propor algumas atividades práticas e é muito importante que você as realize, pois elas te ajudarão a compreender melhor como você aprende.

O estudo desta unidade possibilitará a você identificar habilidades e estratégias que contribuam para o seu processo de aprendizagem.

Então, vamos começar?



1.1 – Como eu me relaciono com o que vejo?



Fonte: <http://serenocoach.com.br/autoconhecimento-conheca-os-beneficios-da-autoestima-elevada/>

Como eu me relaciono com o que vejo?

Iniciaremos nosso curso com uma reflexão a partir de uma pergunta.



VAMOS REFLETIR

Como eu me relaciono com o que vejo?

Para ajudar a refletir sobre essa pergunta e a encontrar possíveis respostas, assista ao trailer do filme “Divertida Mente”.

Para assistir ao vídeo, clique no link a seguir:

[Trailer do filme Divertida Mente](#)

Após assistir ao vídeo, volte pra cá. Ok?



Como eu me relaciono com o que vejo?

E aí, você já assistiu o filme? Viu que interessante a maneira divertida de explicar o que se passa na nossa mente?



Vamos refletir um pouco sobre isso?

Tente recordar de alguma situação complicada ou até desagradável que você vivenciou juntamente com outras pessoas. Pode ser um banho de chuva em um ponto de ônibus ou, talvez, uma fila de espera interminável. Tente se lembrar de como você reagiu naquela situação. As pessoas que estavam com você, como elas reagiram? Todas reagiram da mesma forma ou de formas diferentes?



Fonte: foto criado por luis_molinero -
br.freepik.com
<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/negocio>

Como eu me relaciono com o que vejo?



Agora tente recordar uma situação de aprendizagem que você vivenciou também junto com outras pessoas. Pode ser qualquer uma. Não precisa ser na escola! Pode ser em uma palestra no trabalho ou talvez em uma explicação sobre um determinado procedimento. A forma como cada pessoa reagiu foi a mesma?

Agora, pensando um pouco sobre as respostas que você deu para essas perguntas, vamos refletir juntos a seguinte questão:

Por que será que as pessoas reagem de formas diferentes mesmo que estejam vivenciando a mesma situação?

É sobre isso que vamos conversar agora. Vem comigo!



Fonte: foto criado por katemangostar -
br.freepik.com

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/negocio>

Como eu me relaciono com o que vejo?

Então, você sabia que toda aprendizagem passa por um processo de **desequilíbrio**? Que só assim ocorrerá um novo equilíbrio que levará a uma nova aprendizagem.

Esse processo de **desequilíbrio** e **reequilíbrio** foi proposto por um grande pesquisador chamado Jean Piaget, que viveu de 1896 a 1980, nasceu e viveu na Suíça, era biólogo e seus estudos buscaram compreender o processo de aquisição do conhecimento pelo ser humano (FERRARI, 2008).



Fonte:

<https://novaescola.org.br/conteudo/1709/jean-piaget-o-biologo-que-colocou-a-aprendizagem-no-microscopio>



Para saber mais sobre o conceito de **equilíbrio** acesse:

<https://novaescola.org.br/conteudo/1351/adaptacao-e-equilibrao>

Como eu me relaciono com o que vejo?

Estudando vários autores, observei que o autor do Best-Seller do livro “Assuma o Comando da sua Vida”, Geronimo Theml, também fez uma síntese muito interessante sobre como o ser humano interage com a realidade.

Na imagem abaixo trago a relação dos dois autores, Piaget e Theml:



Fonte: Criado pela autora com base em Piaget e Geronimo Theml.

Interpretando a imagem ao lado podemos dizer que:

Eu **SOU** (equilíbrio),
e quando **VEJO** a realidade
(ocorre a desequilíbrio) e
FAÇO algo (procuro reequilibrar),
TENHO um resultado (nova
equilíbrio).

Você já havia parado
para pensar nisso?

Como eu me relaciono com o que vejo?

Vou contar uma história para você tirar suas conclusões.

“ Era uma vez uma indústria de calçados que queria vender seus sapatos para um país bem distante. A diretoria de vendas enviou dois de seus melhores consultores ao país para fazerem as primeiras observações e estudos do potencial daquele futuro mercado.

Um consultor foi visitar o norte e o outro o sul do país. Depois de alguns dias de pesquisa, um dos consultores enviou o seguinte e-mail para a direção da empresa: "Chefe, cancele a produção, pois aqui ninguém usa sapatos. "Sem saber desse e-mail, o segundo consultor mandou à direção da empresa a seguinte observação: "Chefe, triplique a produção, pois aqui ninguém usa sapatos!!!

(Autor desconhecido)



Como eu me relaciono com o que vejo?

Pensando sobre essa história que eu acabei de contar...



Qual vendedor você seria?



Você deve estar se perguntando:

O que isso tem a ver com a minha aprendizagem?

Tudo!!!! Tem tudo a ver!

Você lembra de algum momento quando decidiu seguir em frente ou parar?

Por que você seguiu em frente? Por que você parou?

Não existe resposta certa ou errada. A questão é:

Você tomou a decisão de forma consciente?

Pense um pouco sobre isso.

Vamos adiante!



Como eu me relaciono com o que vejo?

O resultado que obtemos em uma determinada situação, seja ela qual for, está diretamente relacionado ao modo como agimos diante daquilo que vimos, ouvimos ou sentimos.

Como ressaltado por Piaget, a realidade é vista a partir da interpretação que cada pessoa faz dela. Ou seja, cada pessoa vê, ouve e sente de acordo com a maneira como o seu cérebro interpreta as informações colhidas pelos sentidos. Além disso, as nossas experiências anteriores também interferem na forma como interpretamos a realidade (WADSWORTH, 1894).



Fonte: <http://blrcentre.co.uk/canyou-hear-me/>

Como eu me relaciono com o que vejo?

Mas, talvez você esteja se perguntando: Com base em que nossos sentidos interpretam a realidade?

Para você pensar uma resposta sobre essa questão, veja o trailer do filme “O Pinguins de Madagascar” acessando o *link* a seguir:

<https://www.youtube.com/watch?v=OyPEA9d-2dE>

Após assistir ao vídeo, volte e vamos refletir sobre ele. Combinado?



Fonte:

<http://www.hiddenhillsbend.com/5-important-homework-helper-things-military/>

Como eu compreendo o que vejo?



E aí, gostou do trailer? Agora, escreva em um papel suas observações sobre as questões abaixo :

- O que você percebe sobre a forma como uma equipe vê a outra?
- Você consegue perceber limitações e potencialidades em cada uma delas?

Experimente mostrar o vídeo para outra pessoa e faça as mesmas perguntas. Veja se as respostas foram as mesmas que as suas.



Como eu compreendo o que vejo?



Agora, chegou a hora de você parar um pouco para tentar responder às perguntas que eu te fiz no item anterior.

- Por que você seguiu em frente?
- Por que você parou?

Não existe certo ou errado para essas respostas.

Elas servem para você parar e ter um tempo para refletir.

E por falar em tempo...

Na próxima seção, vamos falar sobre **gestão do tempo** e como ele interfere na **produtividade do processo de aprendizagem**.



1.2 – Aumentar a produtividade

Aumentar a produtividade – Como está minha relação com o tempo?



Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



Você já deve ter ouvido a seguinte frase: **Você precisa ter prioridades!**

Quais são suas prioridades? Você já pensou nisso?

Cada pessoa tem suas prioridades, mesmo que não esteja consciente delas e, por não estar consciente, acaba utilizando o tempo com coisas que não são importantes ou que poderiam ser delegadas para outras pessoas.

A questão é que, muitas vezes, você não para pensar no seu dia a dia o que é importante e o que é urgente.

A forma mais objetiva de se pensar sobre isso é perguntar para si mesmo:

- Eu realmente preciso fazer isso agora?
- Se eu não fizer agora, o que acontecerá?



Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

Imagine esta situação:

Hoje é quinta-feira, dia 2. E você tem até segunda-feira, dia 6, para devolver uma roupa de festa que alugou para ir ao casamento de um amigo. No entanto, no dia 6, você tem um compromisso inadiável e não poderei ir até a loja fazer a devolução. Os dias 4 e 5 são sábado e domingo e você não irá ao centro da cidade, onde fica a loja.



designed by freepik

Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



Vamos refletir um pouco sobre a situação.

Para podermos decidir melhor o que fazer, precisamos saber o que para nós é importante e o que é urgente...

Então, vamos lá! Digamos que, para você, ir à loja hoje para devolver a roupa é importante, mas se eu não for hoje e deixar para ir amanhã, essa atividade além de importante será urgente, pois não terá outra oportunidade para devolver a roupa, sem pagar multa pelo atraso o que causará um prejuízo financeiro. O que você decidirá?

Ficou confuso?

Vou te ajudar a organizar as ideias.
Continue lendo.



Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



Hora de colocar em prática!



Gostaria que você fizesse o seguinte: Liste em uma folha de papel as atividades que você desenvolve, coloque uma embaixo da outra (liste pelo menos umas 10 atividades).

Muito bem! Ao lado da sua lista, faça duas colunas: uma com o título **“Importância”** e outra com o título **“Urgência”**. Agora, leia sua primeira atividade; pense qual o grau de importância dela e qual o grau de urgência. Dê uma nota de 1 a 10 para cada uma das atividades.

Para ajudar você a executar essa atividade, vou mostrar um exemplo de como eu fiz essa atividade, ok?

Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



No meu exemplo eu pontuei assim:

ATIVIDADE	IMPORTÂNCIA	URGÊNCIA
Devolver o vestido	10	8
Ir ao cinema	9	5
Comprar roupas	2	1

Observe que o que é **importante** ou **urgente** depende muito do dia em que você está fazendo a lista e dos seus **valores**.

No meu exemplo, hoje é uma quinta-feira. Lembra? Ir ao cinema é uma coisa que gosto muito de fazer e que tem **valor** para mim, pois é um momento de lazer que eu tenho em família. Além disso, tem um filme que já está em cartaz há algum tempo e vai ser retirado de exibição na próxima semana!

Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



Continuando...

Nesse caso, ir ao cinema vale 9 na minha escala de importância, mas assistir hoje ao filme que eu quero vale 5 na minha escala de urgência, pois apesar de ser a última semana de exibição, posso ver na televisão depois.

E quanto a comprar roupas? Comprar roupas para mim não é muito importante, não tem muito valor. Portanto, está com pontuação 2 na minha lista de importância. Então, essa atividade possui valor 1 na minha escala de urgência, pois em algum momento sei que terei de fazer.

Faça você, agora, o mesmo exercício com a sua lista. Hoje, qual pontuação você dá quanto à importância e à urgência em cada uma das atividades que você listou? Depois volte para cá para continuarmos a refletir sobre esse assunto.

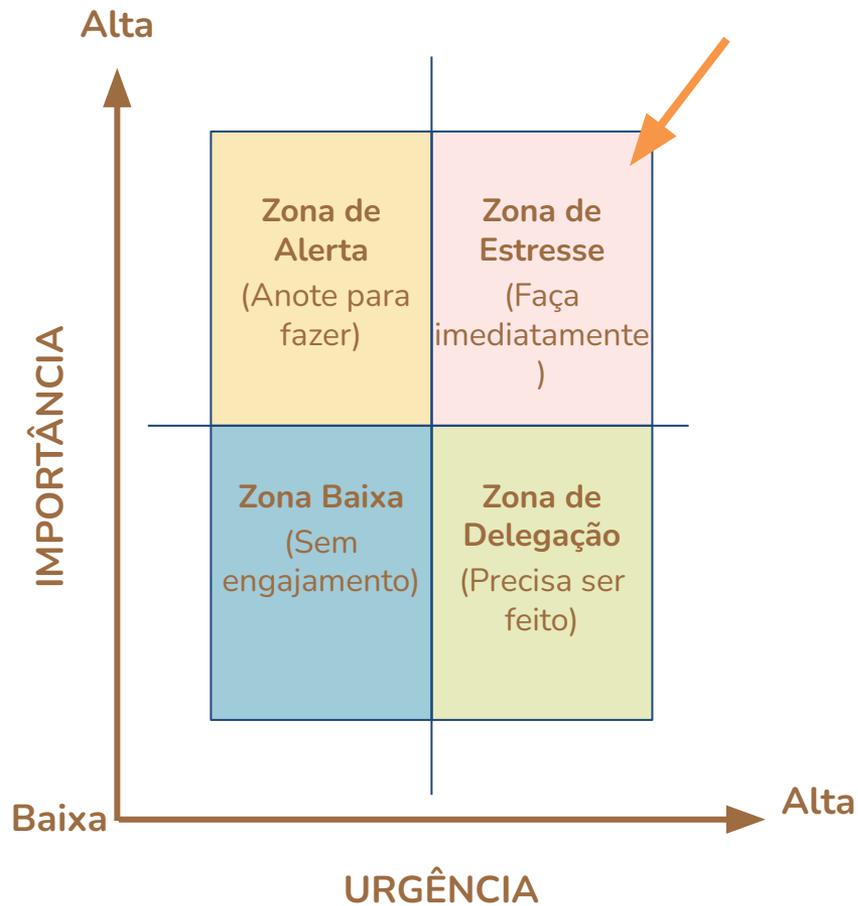
Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



E aí, fez seu exercício? Como eu disse no início desse estudo, é muito importante que você realize as atividades práticas do curso. Então, vamos continuar...

Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

Observe este gráfico:



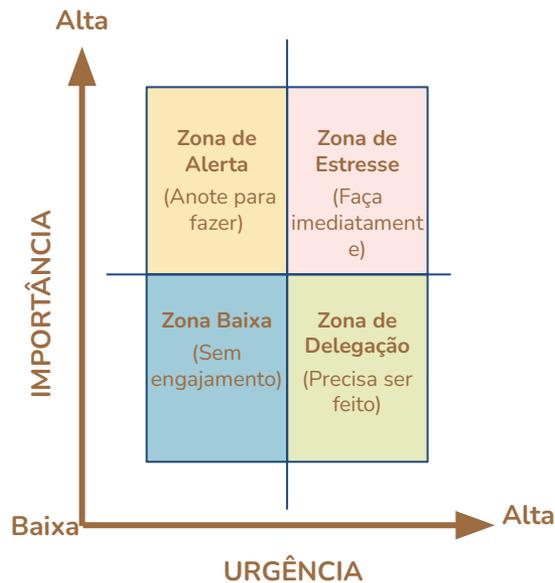
Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

Este gráfico é chamado de **Matriz de Gestão de Tarefas**.

Na Matriz de Gestão de Tarefas temos as seguintes zonas:

Zona de Alerta
(atividades importantes, mas sem urgência) – atividades que fazem parte da sua rotina e precisam ser feitas.

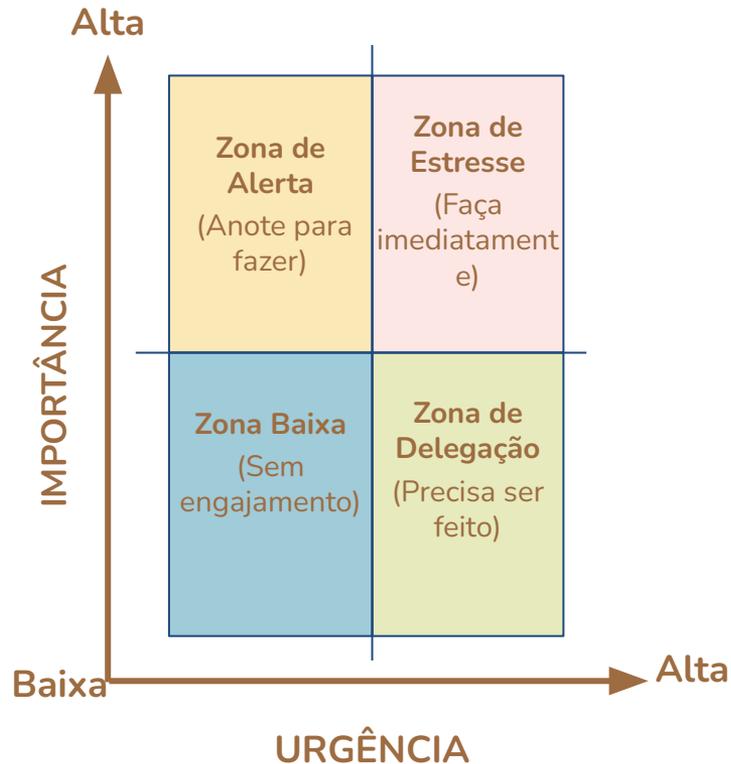
Zona Baixa
(atividades sem importância e sem urgência) - Atividades que não exigem engajamento. São aquelas atividades que você faz, mas que se você não fizer não tem impacto na sua rotina.



Zona de Estresse
(atividades urgentes e importantes) – atividades que você deixou fazer ou que não pode deixar de fazer no momento certo.

Zona de Delegação
(atividades urgentes, mas sem importância) - atividades que você faz, mas que outra pessoa poderia fazer.

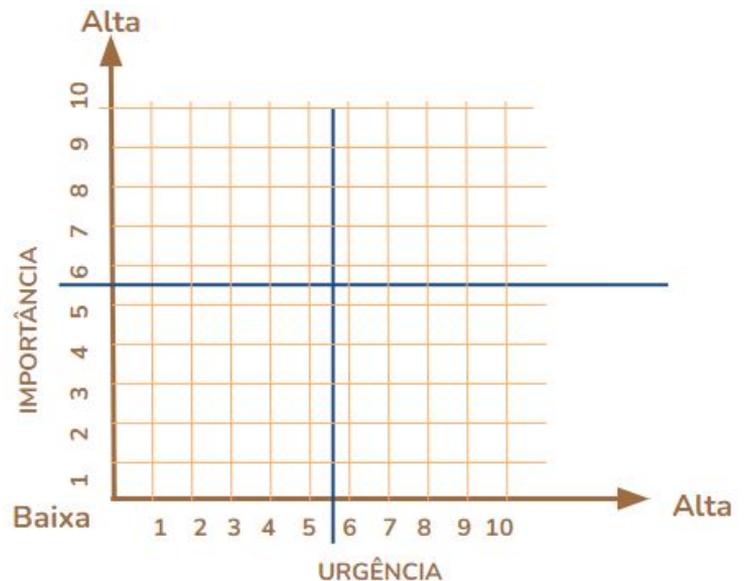
Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



Olhando para este gráfico e pensando nas suas atividades diárias, identifique onde cada uma delas está.

Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

 Pegue uma folha de papel e desenhe dois eixos, um vertical e outro horizontal; depois numere cada um, de 1 a 10, como na figura ao lado. Em seguida, vá colocando os números dos seus itens no encontro das pontuações que você deu a cada uma.



Antes de fazer o seu gráfico, veja na próxima tela como eu fiz o meu gráfico.

Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

Veja como ficou o meu exemplo:

Al

Atividade 1 – devolver o vestido

Importante: 10

Urgente: 8

zona de estresse

Atividade 2 – ir ao cinema

Importante: 9

Urgente: 5

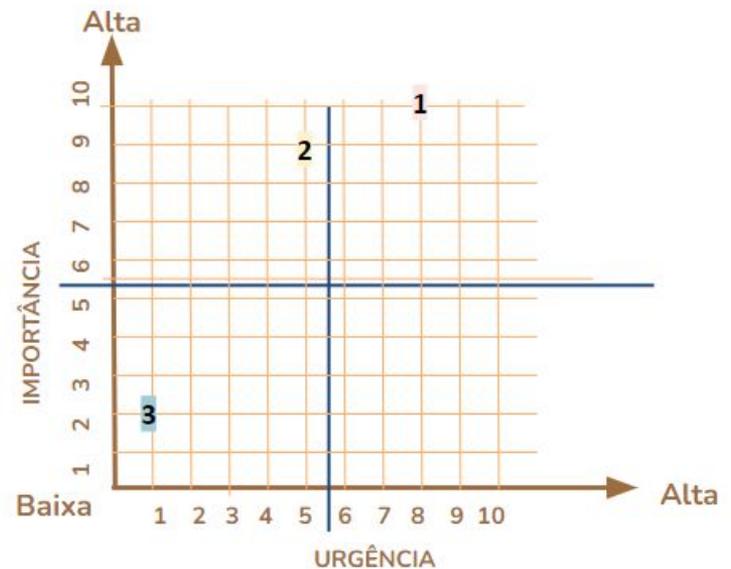
zona de alerta

Atividade 3 – comprar roupas

Importante: 2

Urgente: 1

zona baixa



Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

E com base na sua lista, como ficou na matriz?



Agora me responda sinceramente: você concorda que geralmente as atividades que estão na zona de estresse foram parar lá porque você não as realizou com antecedência?

Se você concorda com isso, é possível, também, que a maior causa desse estresse esteja na forma como você usa o seu tempo.

Pensando nisso, vamos fazer outra atividade?



Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



Pegue outra folha de papel, um lápis e uma borracha.

Agora, digamos que você deseja ter mais tempo para estudar. Que você quer ter uma hora diária para estudar. Escreva esse seu desejo na sua folha.

Caso este não seja um objetivo interessante para você, fique à vontade para pensar em outro e escreva na sua folha de papel.



Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



Escolha um dia da semana em que você quer realizar o objetivo que você escreveu no papel.

Liste detalhadamente, inclusive com o horário, o que você faz nesse dia.

Por exemplo:

6h às 6h10 – acordar e levantar da cama

6h10 às 7h – tomar banho, escovar os dentes, me arrumar

7h às 7h30 – preparar e tomar café

E assim por diante até a hora de você dormir.



Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?



Agora que você já sabe identificar o que é importante e o que é urgente, faça isso com suas tarefas diárias.

O que não for **importante** nem **urgente** escreva que é **circunstancial**, isto é, algo que você faz, mas não necessariamente precisa fazer ou você poderia delegar para outra pessoa. Enfim, não é importante nem urgente, mas talvez você faça por simples hábito. Christian Barbosa (2012, p.37), que escreveu o livro “A Tríade do Tempo” diz que:

A esfera das circunstâncias, por sua vez, cobre as tarefas desnecessárias. São os gastos de tempo de forma inútil, tarefas feitas por comodidade ou por serem “socialmente” apropriadas. É a esfera da estrada que não leva a lugar algum, que não traz resultados, apenas frustrações.

Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

Existem situações no nosso dia que são circunstanciais e que muitas vezes não temos como não fazê-las. Um exemplo disso é escolher a roupa para ir ao trabalho.

Quando você tem um uniforme, faz com que você economize um bom tempo, pois não tem o que pensar, basta abrir o armário e pegar a roupa. Isso faz com que você ganhe um tempo enorme. Desde a escolha para comprar a roupa até a escolha da roupa no dia a dia.



Você sabia?

Algumas pessoas separam, nos finais de semana, todas as roupas que usarão para trabalhar a fim de otimizar o tempo durante a semana.

Outras separam, antes de dormir, a roupa que irá usar no dia seguinte,

Com isso, elas ganham tempo e têm menos estresse pela manhã, pois já têm essa questão definida.

Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

Voltando para sua lista de atividades diárias verifique nas atividades **circunstanciais** e se tem algum tempo que pode ser melhor utilizado.

O que eu perco e o que eu ganho se usar esse horário para realizar o meu objetivo?

Pensando nessa questão, defina o que você vai fazer!

Colocando na balança minhas perdas e ganhos eu decido por...



Aumentar a produtividade - Como está minha relação com o tempo?

Você agora já sabe como usar seu tempo para aumentar sua **produtividade!**

Parabéns! Você aprendeu algo que poucas pessoas sabem!
Aproveite!

Use e ensine outras pessoas.

Desequilibre para gerar um novo equilíbrio!

Na próxima unidade você irá aprender a potencializar a sua aprendizagem.

Vai ser incrível!

Até breve!



Unidade 2

Recursos para potencializar a aprendizagem



Recursos para potencializar a aprendizagem



Nós somos o que nossos sentidos, crenças e valores interpretam tudo aquilo que vemos. Com base nisso, agimos e temos um determinado resultado.

Qual resultado você quer atingir?

Você já tem resposta para esta pergunta?

Se sua resposta é “sim”, como você pode criar melhores condições para alcançar seus objetivos e obter os resultados desejados?

Você já descobriu seu estilo de aprendizagem.

Essa descoberta pode te ajudar a chegar onde você quer.



Recursos para potencializar a aprendizagem



Para te ajudar um pouco mais nessa caminhada e para que você aperfeiçoe sua performance de aprendizagem, vou te apresentar alguns recursos e outras formas de usar a tecnologia a favor do seu aprendizado e, com isso, contribuir para o alcance dos seus objetivos.

Os recursos que serão apresentados aqui são apenas alguns exemplos, você pode buscar outros, e até mesmo desenvolver uma forma própria. Experimente!

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 1 - Mapas conceituais

Existem vários tipos de mapas que você pode construir.

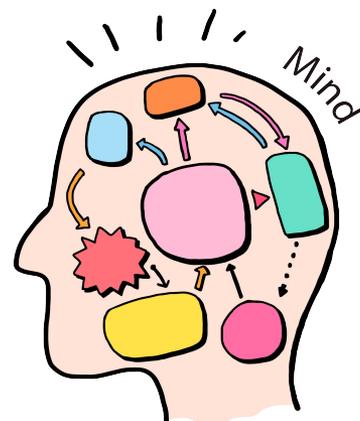
Um tipo muito usado é o Mapa Conceitual.

A teoria que fundamenta a estratégia de aprendizagem por meio dos mapas conceituais foi criada por Novak, em 1970.

Sua teoria propõe que para ocorrer a aprendizagem é necessário relacionar conceitos. Assim, toda informação nova deve ser ligada a conceitos já existentes, dando uma ideia de mapa, onde um caminho leva a outro.

Se você quiser saber mais detalhes sobre como os mapas conceituais foram criados, veja a apresentação feita pela Profa. Dra. Stela C. Bertholo Piconez da USP:

https://edisiplinas.usp.br/pluginfile.php/129924/mod_resource/content/1/MC%20slides.pdf



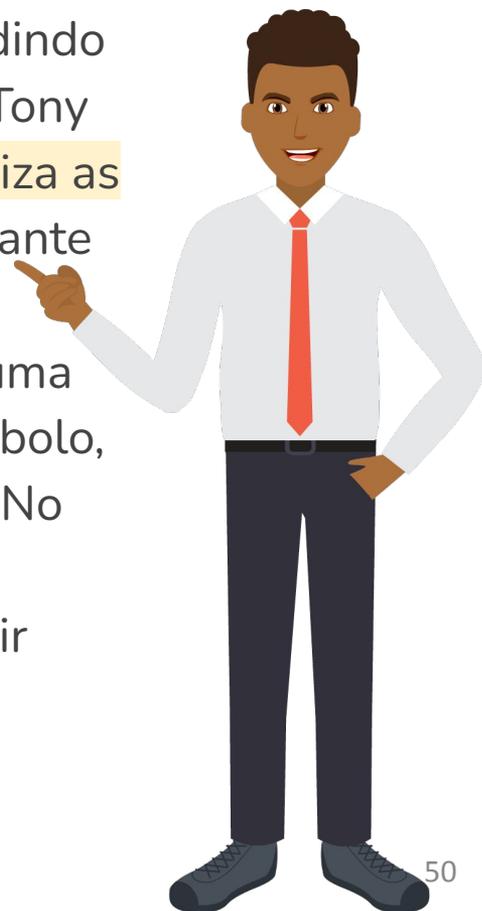
Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 2 - Mapas Mentais

Temos, também, os Mapas Mentais.

Os mapas mentais partem de uma ideia central, da qual são conectadas outras ideias, semelhante a um neurônio, que vai expandindo em novas ideias. Ele foi desenvolvido por Tony Buzan no final da década de 1960 e organiza as informações por associação, muito semelhante à forma como o nosso cérebro funciona.

Cada item do mapa deverá haver apenas uma palavra, ou uma pequena frase, ou um símbolo, que ajude você a encadear o pensamento. No mapa mental é interessante usar cores, imagens, *link*. Enfim, tudo o que pode servir para ajudar você a fazer associações.



Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 3 - Questionários e listas

Cada pessoa aprende de um jeito. Aprender, escrevendo e fazendo exercícios, é uma forma válida para muitas pessoas. Mas como tirar um ótimo proveito destes recursos?

Hoje, com os avanços tecnológicos, todos podem ter acesso às videoaulas, aos livros pelo computador, aos sites que trazem perguntas e respostas sobre diversos conteúdos. Você mesmo pode criar seus questionários!



Isso significa que não temos mais a desculpa para dizer "não entendo o que o professor diz". Você pode buscar outras fontes sobre o assunto e organizar seus estudos.

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 3 - Questionários e listas

Imagine que você crie um grupo de *WhatsApp*, com seus colegas só para isso, onde você e seus colegas fazem perguntas e respostas. Seria uma forma muito dinâmica e interessante de estudar. Experimente!



O mais interessante em estudar pelo *WhatsApp* é que você pode acrescentar vídeos do YouTube, imagens, *links* de sites que tratam do assunto... São infinitas as possibilidades.

Sabe aquelas listas de exercícios matemáticos?

Você pode fazer pelo *WhatsApp*, no caso, eu recomendo que escreva o cálculo em um papel, tire foto e poste. Fica mais rápido e atende ao objetivo, que é trocar conhecimento e fortalecer a aprendizagem.

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

Você conhece o Método Cornell?
Esse método foi desenvolvido pelo professor Walter Pauk da Universidade de Cornell, por volta de 1940.
O método Cornell é utilizado para tomar notas de palestras, leituras, organizar estudos...



Para saber mais acesse:

<https://lsc.cornell.edu/how-to-study/taking-notes/cornell-note-taking-system/>

O texto está em inglês, mas não se preocupe, vamos descrever para você o passo a passo do método.

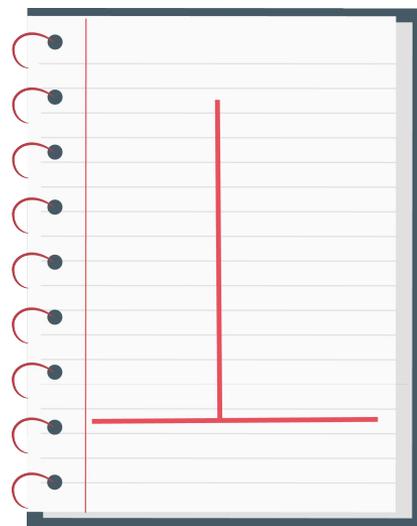
Ele é muito simples de ser executado e de grande valor para seus estudos. Você verá que sua utilização facilitará muito na hora de revisar os conteúdos.

Então, vamos lá!

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

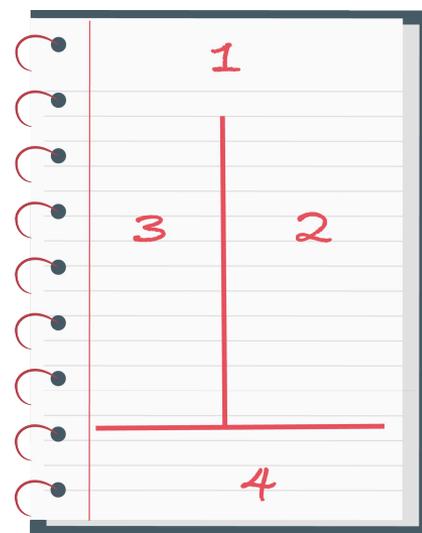
Para aplicar o método Cornell sugiro que você tenha um caderno ou um bloco (que não solte as folhas). Você irá precisar dividir as folhas em quatro partes (vá fazendo isso na medida em que for precisando de folhas novas). Sua folha deverá ficar assim:



Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

Cada área da folha terá uma função. Para ficar mais claro, coloquei um número em cada área e irei explicar qual a função de cada uma.

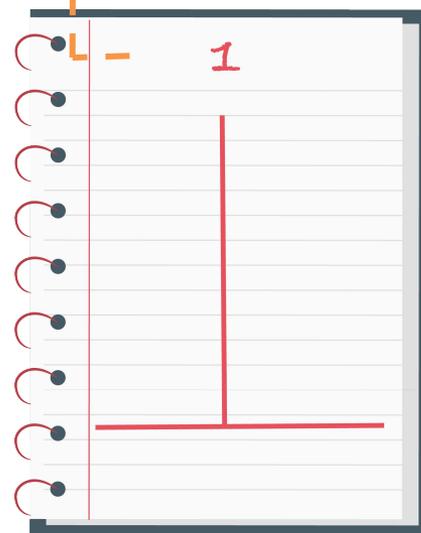


Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

- Se você estiver assistindo uma aula ou palestra, escreva data, local, palestrante e tema.
- Se for o resumo de um livro, coloque o nome do livro, autor, editora, ano e cidade. Caso você esteja estudando apenas um capítulo do livro, escreva também o nome deste capítulo e as páginas e, se esta parte tiver um autor específico, escreva o nome do autor do capítulo.
- Se você tirou o texto da internet, escreva também o *link* do endereço.

Área 1 -
Identificação



Neste exemplo, a área 1 ficará assim:

www.ipatrimonio.org/brasilia-plano-piloto (Plano Piloto)

<http://www.cronologiadourbanismo.ufba.br> (Concurso)

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

- O importante nesta área é você lembrar que não necessita transcrever tudo o que o palestrante ou o texto apresentam. Procure colocar as informações mais importantes. Fique atento ao palestrante, perceba frases como:
 - Os estudos mostram que ...
 - Estas são as principais ...
 - Vejam, estas ...
 - O importante ...
 - A conclusão deste estudo ...
- Frases parecidas também podem ser encontradas nos textos dos livros. Além disso, observe que nos livros podem ser utilizados outros recursos: palavras em negrito ou itálico, tabelas, setas, outros elementos gráficos que tem a finalidade de destacar o mais importante no texto.



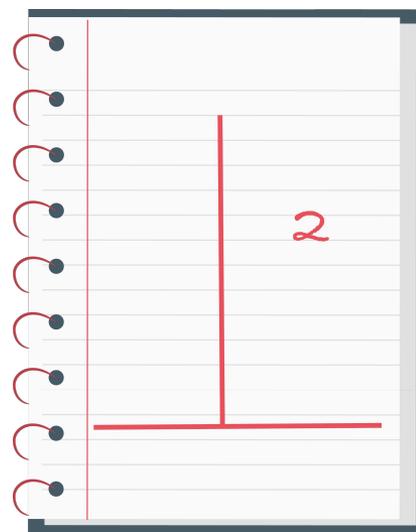
Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

- Faça anotações simples, evite sentenças completas, por exemplo, ao estudar sobre um local histórico, o texto na internet está da seguinte forma:

O Plano Piloto de Brasília foi desenhado por Lúcio Costa. Brasília foi criada do zero no centro do país, em 1956. Marco do planejamento urbano com características modernistas por influência de Le Corbusier. Urbanista: Lúcio Costa. Arquiteto: Oscar Niemeyer. (IPatrimônio, s/d)

Como você poderia escrever?? Veja a seguir!



Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

❖ Você poderia escrever assim:

*Plano Piloto - Brasília - 1956 - modernista de Le Corbusier - Urbanista
Lúcio Costa - Arquiteto Oscar Niemeyer.*

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

- Se o palestrante ou o texto apresentar uma história, você pode resumir, colocando os elementos principais. Veja um recorte do texto em que JK (Presidente Juscelino Kubitscheck) fala sobre o concurso para a construção de Brasília:

Juscelino Kubitscheck, 1975:

Um concurso, para a apresentação de um Plano-Piloto da nova cidade, havia sido aberto. Minha ideia inicial havia sido a realização de um concurso internacional, de forma a permitir que arquitetos e urbanistas de todo o mundo participassem do certame. Julgava que, ampliando a área de concorrência, criaria melhores condições de competição, dando origem a projetos mais originais. Realizaram-se, pois, diversas reuniões no Rio, com o objetivo de se estabelecer o critério a ser adotado e, após longos debates, dos quais participaram Israel Pinheiro, Ernesto Silva, o arquiteto Oscar Niemeyer e os assessores arquitetos Raul Pena Firme e Roberto Lacombe, foi elaborado o texto do edital que regularia o concurso.

[...]

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

Continuando...

Foi sorte que os integrantes da comissão, organizadora do concurso, houvessem optado por uma solução nacional, convencendo-me a renunciar à ideia de um concurso internacional. Caso minha sugestão tivesse prevalecido - já que o júri seria integrado, também, por autoridades estrangeiras - poderia ter ocorrido que os julgadores, influenciados pela beleza de um projeto, acabassem por premiá-lo, sem atentar no caráter peculiar da cidade que iria ser construída. Porque Brasília não seria um centro urbano nos padrões convencionais, mas uma realização diferente. Seria uma cidade vazada numa concepção nova, quer no que dizia respeito às intenções que nortearam sua localização, quer em relação ao significado socioeconômico que deveria refletir-se no contexto urbanístico que lhe comporia a imagem.

[...]

O júri era integrado por autoridades internacionais, como Sir William Holford, assessor de Urbanismo do Governo Britânico e planejador da capital da Rodésia; André Sive, da França; e Stamo Papadaki, da Universidade de Nova Iorque. Dos três o de maior projeção era Sir William Holford, reconhecido internacionalmente como grande autoridade em Urbanismo. Fora dele a sugestão de se proceder a uma eliminação prévia, para facilitar o julgamento dos poucos classificados. Feito isso, a escolha do melhor teve lugar quase imediatamente, e esta recaiu no projeto de Lúcio Costa.

Fonte: <http://www.cronologiadourbanismo.ufba.br/apresentacao.php?idVerbete=1> Acesso em 25/07/2019

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

❖ Você pode resumir assim:

JK fez um concurso para escolher o desenho do Plano Piloto. Fez reuniões com a comissão para elaboração do edital composta por Israel Pinheiro, Ernesto Silva, Oscar Niemeyer e os assessores Raul Pena Firme e Roberto Lacombe. O Júri foi composto por autoridades internacionais, o mais famoso era Sir William Holford. Quem ganhou o concurso foi Lúcio Costa.

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

Pronto! Viu como ficou simples? E foram extraídas apenas as principais ideias que são essenciais para compreensão da mensagem.



Quando você for tratar de um novo tópico, passe uma linha ou deixe um espaço, assim ficará mais fácil a visualização na hora de rever o conteúdo.



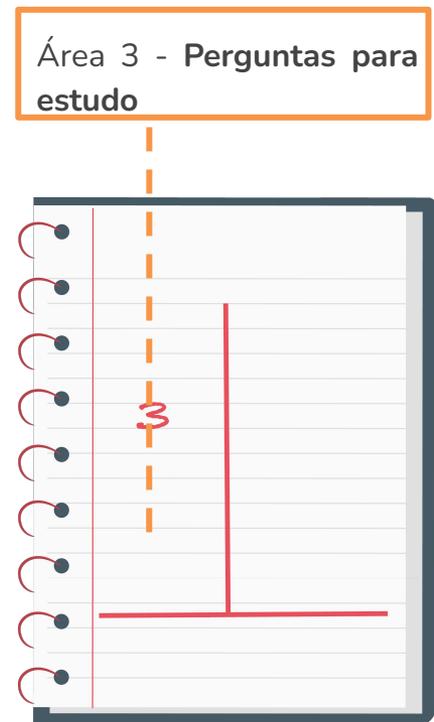
Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

- Do lado esquerdo, ao lado do texto do resumo, coloque perguntas de estudo. Elas irão te ajudar a revisar o que foi tratado nas anotações.

Por exemplo:

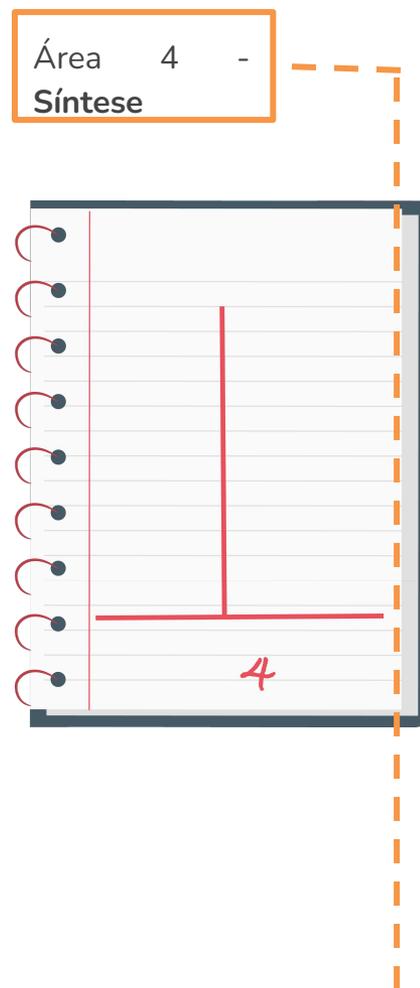
- *Quando ocorreu a criação do Plano Piloto de Brasília?
Quem projetou?*
- *Como foi a escolha do desenho do Plano Piloto?*



Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

- No final da folha, faça uma síntese dos assuntos tratados naquela folha, assim você encontrará mais rapidamente algum tópico.
- No final da página, você pode colocar algo parecido com:
 - *Concurso Plano Piloto. Comissão. Júri. Proposta ganhadora.*



Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos

Sua folha, ao final, deverá ficar assim:

www.ipatrimonio.org/brasilia-plano-piloto (Plano Piloto) http://www.cronologiadourbanismo.ufba.br (Concurso)	
Quando ocorreu a criação do Plano Piloto de Brasília? Quem projetou?	Plano Piloto - Brasília - 1956 - modernista de Le Corbusier - Urbanista Lúcio Costa - Arquiteto Oscar Niemeyer.
Como foi a escolha do desenho do Plano Piloto?	JK fez um concurso para escolher o desenho do Plano Piloto. Fez reuniões com a comissão para elaboração do edital composta por Israel Pinheiro, Ernesto Silva, Oscar Niemeyer e os assessores Raul Pena Firme e Roberto Lacombre. O Júri foi composto por autoridades internacionais, o mais famoso era Sir William Holford. Quem ganhou o concurso foi Lúcio Costa.
Concurso Plano Piloto. Comissão. Júri. Proposta ganhadora.	

Recursos para potencializar a aprendizagem

Recurso nº 4 - Resumos



Agora que você já aprendeu a fazer resumo usando o Método Cornell, você irá aprender como estudar usando suas anotações.

É bem simples!

Basta cobrir com um pedaço de papel a área 2, das anotações, ler a pergunta que você fez na área 3 e respondê-la.

Depois, tire o papel que você colocou sobre as anotações e veja se o que você respondeu está escrito lá.

Se a resposta que você deu apresentou todos os pontos que você colocou nas anotações, parabéns! Se não, continue estudando!





Você deve revisar
sempre suas
anotações.

Separe alguns
minutos do seu dia
para fazer isso!



Te aguardo na próxima unidade
quando vamos entender o porquê
da frase: **quanto mais você
pratica, melhor você fica!**

Unidade 3

A importância da prática

Olá, cursista! Tudo bem?

Que bom te ver aqui novamente!

Você está colocando em prática o que vem aprendendo?

Espero que sim!

O que você tem feito com a descoberta sobre seu estilo de aprendizagem?

Acesse o link a seguir e assista o vídeo. Acredito que você vai gostar da história. Em seguida, vamos refletir sobre ela!

https://www.youtube.com/watch?v=Pz4vQM_Emzl



3.1 Quanto mais você pratica...

Quanto mais você pratica, melhor você fica.



Quanto mais você pratica, melhor você fica.



Vamos pensar um pouco sobre o filme que você acabou de assistir.



Você já passou por alguma situação parecida com a da menina no filme? Pense em quantas coisas você aprendeu até hoje e que precisou repetir várias e várias vezes até que ... você fizesse sem pensar mais em como fazê-las.



Quanto mais você pratica, melhor você fica.

Vou te sugerir uma experiência.

Identifique umas três pessoas próximas a você que fazem algo muito bem: cozinhar, dirigir, falar em público, desenhar, costurar, consertar carros, etc.

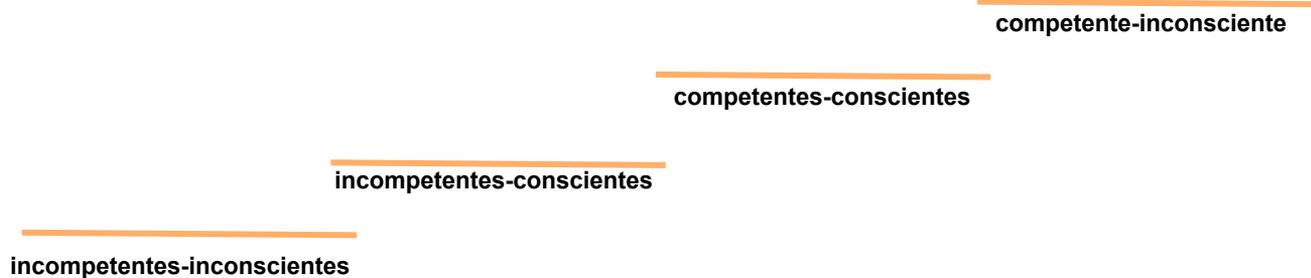
Pergunte para cada uma delas:

- Como você aprendeu?
- Desde quando você faz isso?
- Como você se sentia no início e como se sente agora?



Quanto mais você pratica, melhor você fica.

Você sabia que passamos por 4 estágios durante um processo de aprendizagem?



Por isso que, “quanto mais você pratica, melhor você fica”, pois precisamos de tempo para aprender. Esse tempo é de cada um, e depende do desenvolvimento das competências e da consciência para a aprendizagem. Vamos conhecer um pouco sobre cada estágio.

Quanto mais você pratica, melhor você fica.



Agora, vamos imaginar a seguinte situação:

É fato que não se nasce sabendo dirigir, certo?

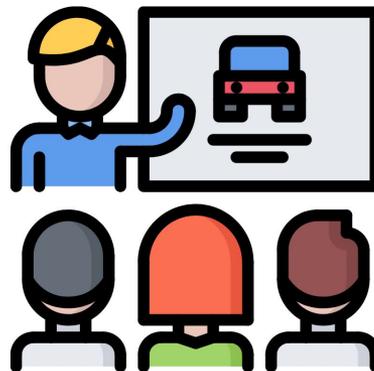
Podemos dizer, então, que somos **incompetentes-inconscientes** para dirigir quando nascemos. Isto é, além de não sabermos dirigir (incompetência) não sabemos que não sabemos (inconsciência).

Quanto mais você pratica, melhor você fica.

Quando decidimos que queremos aprender a dirigir e começamos a praticar, geralmente, esquecemos de passar a marcha, não lembramos de olhar os retrovisores, não percebemos bem o espaço, portanto, temos dificuldade em estacionar e por aí vai.

Nessa fase, somos **incompetentes-conscientes**, isto é, sabemos que não sabemos dirigir e buscamos desenvolver as habilidades necessárias para deixarmos de ser incompetentes.

Esse é o primeiro passo para a caminhada da aprendizagem. Procurar aprender com os especialistas, ler, estudar, experimentar.



Quanto mais você pratica, melhor você fica.



Depois de um tempo estudando e praticando nos tornamos **competentes-conscientes**.

Passamos a olhar a velocidade para passar a marcha, lembramos que temos que olhar os retrovisores antes de mudar de pista e acionar a seta, lembramos de olhar os pontos de referência para manobrar o carro e estacionar corretamente na vaga.

Quanto mais você pratica, melhor você fica.

Até que, um dia, você não pensa em mais nada disso, você liga o carro e segue para seu destino e, no caminho, só pensa no que vai fazer quando chegar lá.

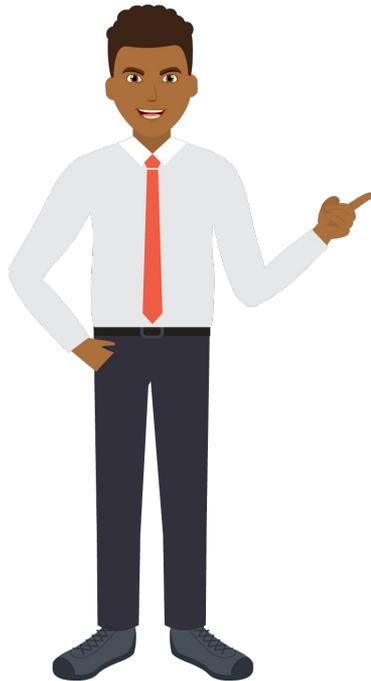
Quando isso ocorre atingimos o ápice do processo de aprendizagem, o estágio **competente-inconsciente**. Nesse estágio já temos desenvolvidas as habilidades e as competências necessárias para executar aquela atividade, e a fazemos de forma eficiente, com pouca reflexão.

Qual a vantagem disso?

A vantagem é que nosso cérebro fica livre para pensar em outras coisas, e com isso aprender coisas novas!



Quanto mais você pratica, melhor você fica.



Mas, isso não é um processo simples. Exige dedicação, disponibilidade para aprender, planejamento e manter o foco e a concentração.

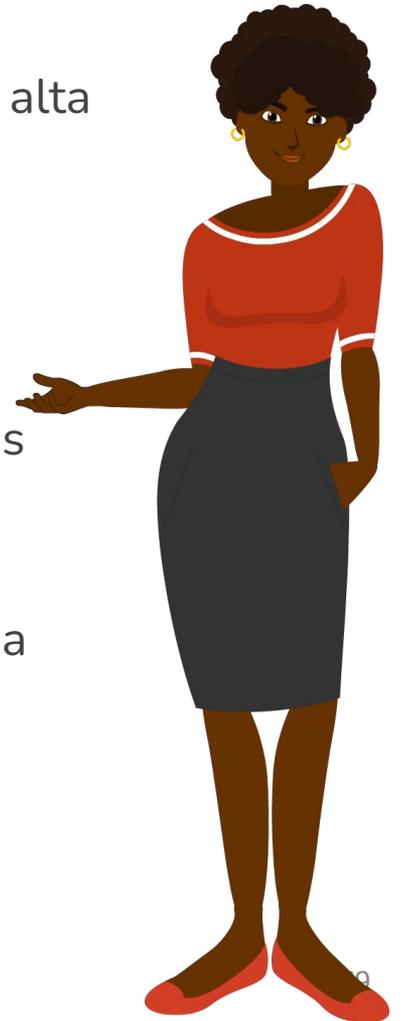
Vamos falar sobre isso na próxima seção.

3.2 Libere a tensão, defina a intenção

Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?

Brendon Burchard, autor do livro “O poder da alta performance” diz que:

Energia baixa não apenas prejudica sua capacidade de atingir uma alta performance como um todo, mas permeia todos os aspectos de sua vida. Você se sente menos feliz. Não aceita os grandes desafios. Sente-se como se todo mundo estivesse ultrapassando você. Sua confiança se esvai (BURCHARD, 2018, pgs. 96-97).

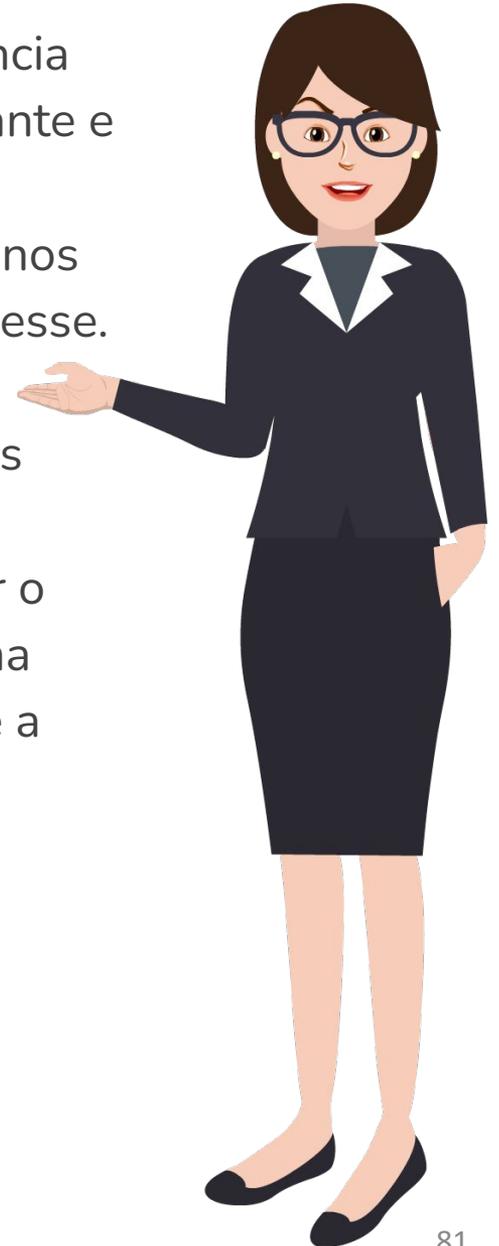


Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?



Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?

Já vimos na unidade anterior a importância de sabermos identificar o que é importante e o que é urgente, para que consigamos estabelecer nossas prioridades e o que nos ajuda a diminuir nossa ansiedade e estresse. Mesmo assim, às vezes, nos sentimos cansados e sem disposição para fazer as atividades que planejamos. Não conseguimos ficar presentes, aproveitar o momento, fazer com plenitude a próxima atividade. Mas, como aumentar o foco e a concentração para realizarmos nossas atividades com plenitude?



Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?

Burchard (2018,pg. 101) diz que precisamos fazer uma boa transição, de uma atividade para outra. Por exemplo, digamos que você acabou de acordar e tem que partir para a rotina de levar os filhos para a escola ou de ir para o trabalho, ou mesmo os dois! Antes de realizar cada uma dessas atividades você precisa parar uns três minutos para fazer a transição entre uma atividade e outra.

A transição nada mais é que um exercício de três minutos, é quando você relaxa a tensão da atividade anterior e se concentra no objetivo da atividade que irá fazer.



Fonte: BILL MILES
<https://personalbranding.billmiles.com/brendon-burchard/>

Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?



O exercício é bem simples e você pode fazer em qualquer lugar, são três etapas e leva no máximo três minutos:



Feche os olhos por um ou dois minutos e respire devagar. Repita, mentalmente, a palavra **liberação** várias vezes. Ao fazer isso, dê um comando para que seu corpo libere toda a tensão nos ombros, nos pescoço, no rosto e na mandíbula. Libere a tensão localizada nas costas, nas pernas e na mente. Isso não precisa demorar muito, apenas um ou dois minutos repetindo a palavra **liberação**.

Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?



Quando você sentir que liberou alguma tensão (e não precisa ser toda a tensão em sua vida!) vá para o próximo passo e **defina a intenção**. Isso significa pensar sobre o que você quer sentir e conquistar na próxima atividade que está prestes a enfrentar. Abra os olhos, pergunte-se:

- Como posso executar essa próxima atividade com excelência?
- Como posso aproveitar o processo?

Não precisam ser exatamente essas as perguntas, mas esse é o tipo de pergunta que estimula sua mente a estar mais presente em sua próxima atividade.



Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?



Simple, mas muito eficaz. Burchard conta em seu livro que um grande executivo fez esse exercício no carro, antes de entrar em casa, depois de um longo dia de trabalho. Ele liberava a tensão e definia a intenção. Fez algumas perguntas, trago duas delas: “Como posso entrar em casa deixando o trabalho e os negócios do lado de fora?”



Como eu cumprimentaria minha esposa se eu fosse o melhor marido do mundo?” Ele relata que esse simples exercício promoveu uma mudança imediata na relação entre ele e a esposa, ele sentiu como se tivesse a esposa de volta. Ele estava presente, aproveitando o momento junto com sua esposa.

Então, experimente! Não custa nada! Comece fazendo a transição de apenas uma atividade: antes de chegar no trabalho, antes de estudar, antes de chegar em casa...

Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?

Existe um outro elemento que precisamos ter consciência e que nos ajudará a fazermos as melhores escolhas e com isso termos mais foco e concentração.

Este elemento é o **propósito!**

Propósito é muito mais que uma meta, um objetivo. Ele está relacionado aos seus valores.

Precisamos identificar nosso propósito. Aquele que faz uma mãe que não sabe nadar, se jogar em um rio para salvar o filho.



Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?

Uma pessoa que usa cada momento livre do seu dia para estudar, pois quer aprender algo novo. Um atleta que se submete a uma dieta específica para poder atingir um melhor resultado no esporte que pratica.

Poderíamos listar várias situações que as pessoas enfrentam por causa de um propósito.



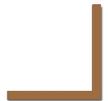
Libere a tensão, defina a intenção. Como melhorar o foco e a concentração?



Agora pense um pouco sobre a seguinte pergunta:
O que faz você deixar algo que te traz prazer, para fazer algo.

Todos nós temos um propósito *inabalável*. Talvez você não tenha consciência do seu. Continue fazendo os exercícios que aprendeu neste curso, lembre que passamos por estágios no processo de aprendizagem. Tenha persistência, não desista!

Na próxima unidade, vamos fazer uma revisão de tudo o que vimos. Venha comigo!



Para você continuar

Na página seguinte, você encontrará um **infográfico** que preparamos para você.

Sugerimos que você salve a página para visitar sempre que desejar.

Esperamos que tenha aproveitado os exercícios e continue praticando.

Abraços, Yvonete Santos.

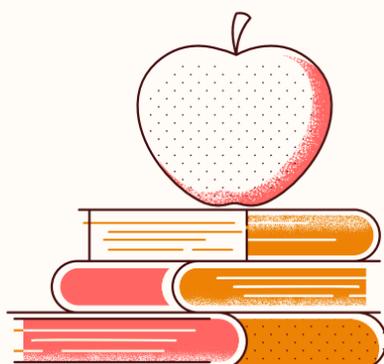
Ahh... se você quiser saber mais, pode entrar em contato pelo e-mail:

pedagogayvonetesantos@gmail.com

Ficarei muito feliz em poder te ajudar.

APRENDENDO A APRENDER

Nossa jornada para o aprendizado
Yvonete Santos



PRIMEIROS PASSOS – VAMOS COMBINAR?

- Defina o dia, o horário e o tempo que você vai se dedicar aos estudos.
- Separe o material que você precisa para estudar.
- Procure um local e combine com quem estiver por perto que você não deve ser interrompido (diga para a pessoa por quanto tempo você irá estudar).

Agora, vamos seguir a jornada!!



Eu e a Realidade

Lembre-se:

- Eu SOU (equilíbrio), e quando VEJO a realidade (ocorre a desequilíbrio) e FAÇO algo (procuro reequilibrar), TENHO um resultado (nova equilíbrio).

Você sabe estabelecer prioridades?

A questão é que, muitas vezes, você não pensa no seu dia a dia o que é importante e o que é urgente.

A forma mais objetiva de se pensar sobre isso é perguntar para si mesmo:

- Eu realmente preciso fazer isso agora?
- Se eu não fizer agora, o que acontecerá?



Passamos por 4 estágios durante um processo de aprendizagem.

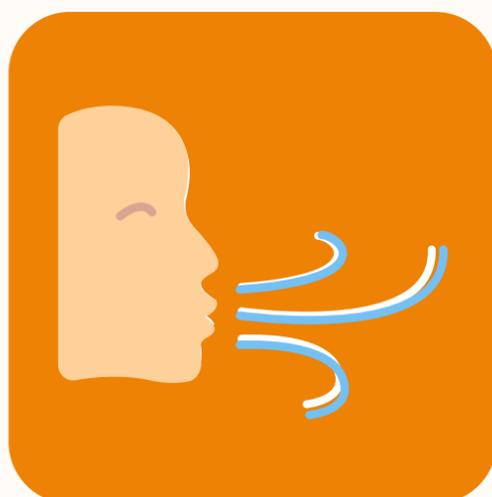
Por isso que, "quanto mais você pratica, melhor você fica", pois precisamos de tempo para aprender. Esse tempo é de cada um, e depende do desenvolvimento das competências e da consciência para a aprendizagem.



Libere a tensão, defina a intenção.

Antes de mudar de atividade, você precisa parar uns três minutos para fazer a transição entre uma atividade e outra. A transição é quando você relaxa a tensão da atividade anterior e se concentra no objetivo da atividade que irá fazer.

Respire, profundamente, relaxe e pense na melhor entrega que você vai dar na próxima atividade.

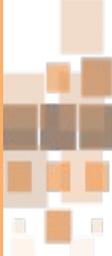


E, por fim, mas não menos importante.

O QUE FAZ VOCÊ DEIXAR ALGO QUE TE TRAZ PRAZER, PARA FAZER ALGO QUE É NECESSÁRIO E IMPORTANTE? QUAL O SEU PROPÓSITO INABALÁVEL?

Alguns links importantes:

- Mapas conceituais: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/129924/mod_resource/content/1/MC%20slides.pdf
- Método de resumo Cornell: <https://lsc.cornell.edu/how-to-study/taking-notes/cornell-note-taking-system/>



Referências

BARBOSA, Christian. **A tríade do tempo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2012. *E-book* (225 p.).

BURCHAR, Brendon. **O poder da alta performance**. São Paulo: Objetiva, 2018.

CORNELL UNIVERSITY. **O sistema de anotações Cornell**. Disponível em <http://lsc.cornell.edu/notes.html> Acesso em 20 jul. 2019.

FERRARI, Márcio. Jean Piaget, o biólogo que colocou a aprendizagem no microscópio. **Nova Escola**. [01 out. 2008] Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/1709/jean-piaget-o-biologo-que-colocou-a-aprendizagem-no-microscopio>



Referências

IPATRIMÔNIO. **Brasília – Plano Piloto**. Disponível em www.ipatrimonio.org/brasil-ia-plano-piloto acesso em 25 jul. 2019.

PICONEZ, S. C. B. **Mapas conceituais**. Disponível em https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/129924/mod_resource/content/1/MC%20slides.pdf Acesso em 01 jul. 2019.

THEML, Gerônimo. **Assuma o comando da sua vida**. São Paulo: Editora Gente, 2020

UFBA. **Cronologia do pensamento urbanístico**. Disponível em <http://www.cronologiadourbanismo.ufba.br> Acesso em 25 jul. 2019

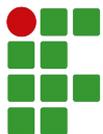
WADSWORTH, Barry J. **Piaget para o professor da pré-escola e 1º grau**. São Paulo: Pioneira, 1894.



ISBN: 978-65-00-63453-2



9 786500 634532



INSTITUTO FEDERAL
Brasília

Secretaria de
**Educação Profissional
e Tecnológica**

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO