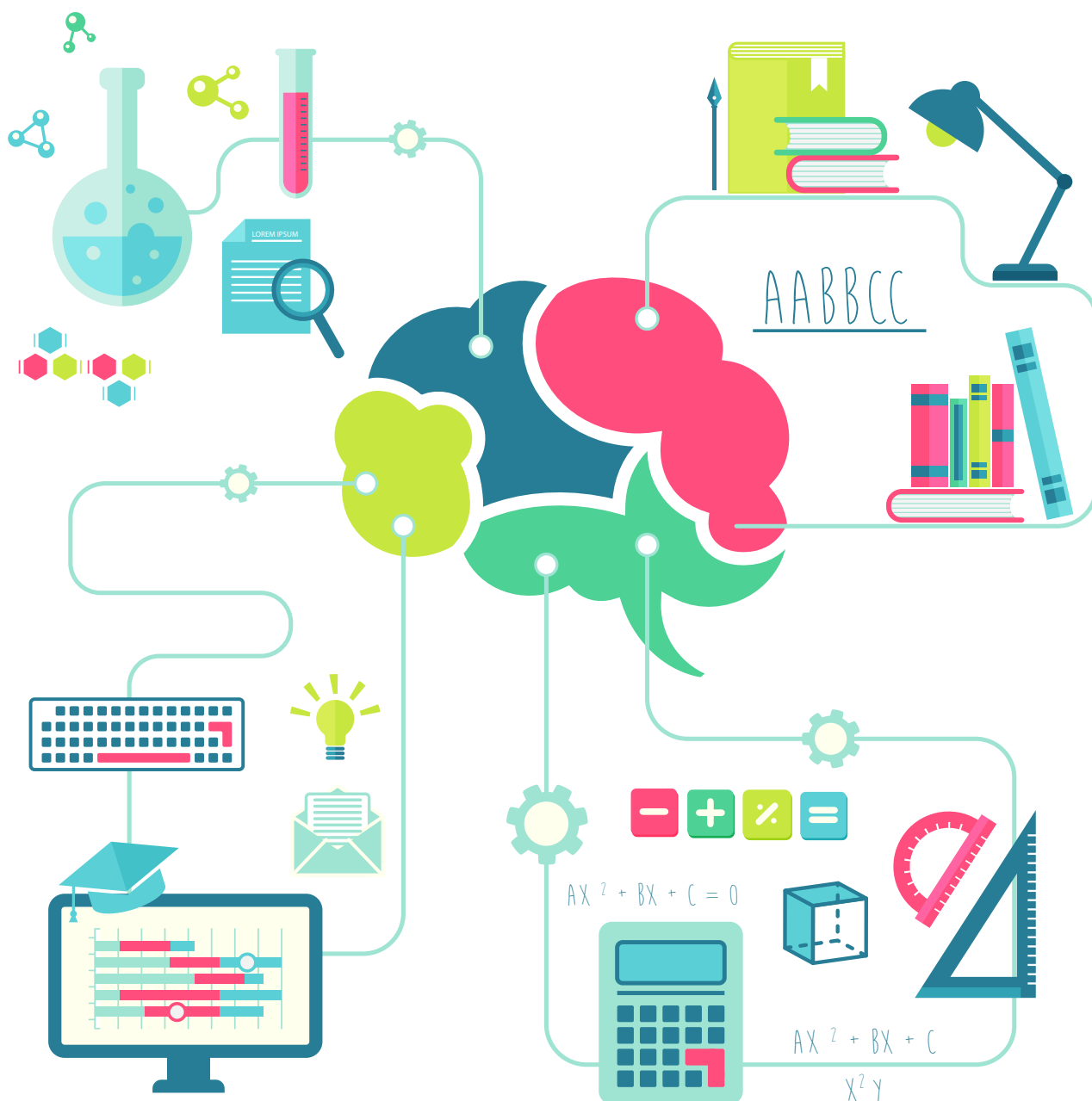


UNIVERSIDADE TUIUTI DO PARANÁ

COORDENADORIA DE ATENDIMENTO
PSICOPEDAGÓGICO

APRENDENDO A APRENDER



PARA SER, UTP.

Prezado aluno,
seja bem-vindo à
Universidade Tuiuti do Paraná.

PARABÉNS PELA SUA
CONQUISTA!

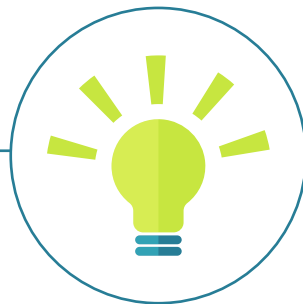


E agora?

Qual caminho seguir?

O que preciso fazer para ter
um bom desempenho acadêmico?

O que vai ser exigido de mim?



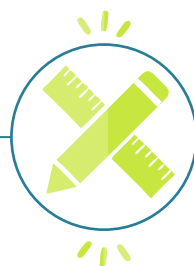
PARA SER, UTP.

- A equipe de profissionais da Coordenadoria de Atendimento Psicopedagógico da Universidade Tuiuti do Paraná organizou para você um material que tem como objetivo principal colaborar no seu desempenho acadêmico.

COMO ESTUDAR PARA A PROVA?

O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE HÁBITOS DE ESTUDO?

Então vamos lá, seguem algumas sugestões:



1. COMO ESTUDAR PARA UMA PROVA

- Inicie **lendo os parágrafos**.
- Escreva **palavras-chave** do que foi lido (ou das matérias lidas).
- É importante que a **escrita seja manual** e não digital.
- **Utilize fichas** para resumir o conteúdo.
- Procure **estudar sozinho** e tente rever a matéria ou conteúdo que foi dado em sala de aula no mesmo dia.
- Procure tirar as **dúvidas com seu professor** no momento da explicação.
- **Programe-se** para estudar em um **espaço silencioso** e organizado para concentrar a atenção.
- **Respeite seu horário de estudo**, e, quando necessário, faça uma pausa.



PARA SER, UTP.



2. HÁBITOS DE ESTUDO

- Use canetas ou marcadores para **grifar pontos principais**.
- **Estude** aproximadamente **1 hora por dia** priorizando o que é mais importante.
- Procure **grupos de estudo** como apoio e incentivo para **esclarecer dúvidas**.
- **Planeje-se** para ler e estudar na biblioteca da universidade.
- Crie seu **próprio teste** sobre a matéria, para que possa auxiliar na prova.
- **Respeite seu tempo e relaxe**.



3. SUGESTÕES PARA: APRESENTAÇÕES

SEMINÁRIOS - BANCA DE QUALIFICAÇÃO - BANCA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC).

- Fale pausadamente, com voz firme e clara, e concentre-se.
- Procure não demonstrar nervosismo
- Não utilize gírias, fale corretamente.
- Durante a apresentação, olhe para a plateia e para seus professores.
- Utilize roupas confortáveis e formais.



- Domine o conteúdo a ser apresentado e releia o trabalho.
- Quando questionado, responda com firmeza, demonstrando que está seguro do seu trabalho.
- Utilize apenas palavras-chave para a apresentação dos slides.
- Conclua agradecendo as pessoas envolvidas no trabalho e a atenção dos professores que fizeram parte da banca.

⌄ E ENTÃO, VAMOS DESVENDAR AS ⌄ COMPETÊNCIAS DO ESTUDANTE **DO ENSINO SUPERIOR?**

“Através do meu raciocínio desenvolvo uma estratégia para que possa realizar uma boa prova e estudar com atenção e concentração, com o objetivo de compreender e assimilar o conteúdo, desenvolvendo e adquirindo um bom vocabulário e me organizando para ter uma boa leitura e conseqüentemente uma boa escrita.”

Quais as competências básicas necessárias para autonomia e independência, requisitos básicos para o acadêmico?

COMPETÊNCIAS BÁSICAS:

1. CONCENTRAÇÃO: para melhorar a concentração busque um ambiente adequado, desligue aparelhos eletrônicos, livre-se de tudo o que você não precisa e mantenha as coisas organizadas; faça pequenas pausas a intervalos programados de tempo de estudo; descubra qual o seu método mais eficaz de estudo e o adote.



2. ATENÇÃO: a atenção envolve a seleção de estímulos portanto procure focar no que está estudando e procure estabelecer relações entre o que você já sabe e um aprendizado novo, ou relações que auxiliem a memorizar. Importante para manter a atenção é eliminar distrações. Avalie constantemente seu nível de atenção durante uma tarefa.

3. MEMÓRIA: ter uma boa memória é cultivar bons hábitos tanto na atividade física quanto na alimentação e principalmente sono, durma bem, coma bem. Descubra seu tipo de memória (fotográfica, auditiva, escrita) e use estratégias adequadas para memorizar (desenhos, gráficos, gravar a aula, escrever tópicos e resumos); faça associações que ajudem a lembrar conteúdos; estude diariamente revendo aulas, estude para as provas mas antes delas tenha uma boa noite de sono. O sono profundo fixa as memórias.

4. RACIOCÍNIO: para melhorar seu raciocínio nada melhor do que exercitar seu cérebro com jogos, desafios, fazer coisas novas, ser curioso, pensar positivamente; para localizar-se não use GPS, para cálculos não use calculadora, treine-se, desafie-se sempre. Busque jogos que exijam sempre mais e que representem um desafio. Leia, mas leia muito.

5. COMPREENSÃO divida textos longos em partes ou capítulos e procure compreendê-los; ao estudar, busque identificar as ideias principais de um texto e tome nota delas ou resalte-as no texto; recrie o texto com as ideias principais clarificando ideias e conceitos; faça inferências sobre o texto, contextualizando ou correlacionando; gere questões sobre o texto e responda-as em voz alta; tenha um dicionário à mão e aumente seu vocabulário; lembre-se, leia sempre, e muito, e varie os tipos de leitura.



6. ORGANIZAÇÃO: use calendários e agendas para organizar-se quanto a datas de compromissos; distribua seu tempo entre as várias atividades priorizando os estudos; utilize as tecnologias a seu favor e não como distração; mantenha seu material de estudo sempre organizado, separado por áreas, e habitue-se a guardar numa ordem para não perder tempo com a reorganização; faça uma lista de tarefas, não confie na memória, deixe a cabeça livre para pensar nas coisas importantes; não se atrase, coloque o despertador longe assim você tem que levantar para desligá-lo, deixe seu material pronto de véspera. Para cada hora de estudo em sala de aula reserve duas para rever e estudar em casa. Conheça a técnica dos mapas mentais.

7. ESTRATÉGIA: descubra sua maneira própria de aprender (ler, ouvir, escrever, sentir); procure não resistir a um aprendizado novo; sempre há um forte componente emocional no aprender, portanto procure gostar do que você está estudando.

8. DINAMISMO: seja ágil sem ser apressado e rápido sem ser ansioso, isto é ser dinâmico; ágil no pensar e decidido no fazer; atender a várias coisas sem protelar as obrigações, para isso é preciso ser seletivo, a arte está em saber administrar nosso tempo e de maneira organizada e inteligente para concluir metas, sem tanto cansaço e esgotamento.

9. PRÓ-ATIVO: Ser dinâmico é ser pró-ativo. Verifique suas responsabilidades e analise como executá-las com mais eficiência; previna surgimento de problemas; resolva os problemas na medida em que aparecem, não procrastine; adiante tarefas menos urgentes e diárias; saiba definir o que é urgente e o que pode esperar; elimine tarefas desnecessárias; avalie seus projetos enquanto os executa; antecipe necessidades e coisas que precisará saber; automatize tarefas rotineiras.

⇒ SEJA CRIATIVO ⇒



PARA SER, UTP.

LEIA, LEIA, LEIA.

10. VOCABULÁRIO: Converse com pessoas diferentes; escreva, pesquise. Busque o significado de palavras que não conhece, tente utilizá-las no seu dia a dia; tenha como meta uma palavra nova por dia (há serviços on line “uma palavra por dia”); faça palavras cruzadas; estude outras línguas.

11. LEITURA: esteja tranquilo e num bom ambiente; comece lendo coisas de seu interesse, depois diversifique, tenha livros sempre por perto e aproveite seus momentos de folga para ler; abuse do livro, leia com paixão; obtenha dicas de leitura, leia críticas e resenhas; passeie pelas livrarias e bibliotecas; comente com as pessoas o que você está lendo e teça comentários sobre a leitura.

12. ESCRITA: pratique o ato de escrever, sem medo; escreva cartas (mail´s) para 10 pessoas; copie textos ouvidos; escreva seu testamento; descreva algo ou lugares; escreva uma entrevista fictícia com você mesmo; escreva histórias sobre notícias, anúncios, comentários que lhe chamaram a atenção; mantenha um diário; faça resenhas ou resumos de leituras e estudos; escreva sobre autores que você gostou; transcreva aulas; escreva textos lidos em outra pessoa; escreva sobre sua infância, adolescência, experiências, festas; relembre argumentos, discussões e escreva sobre; escreva roteiros; determine quantidade de palavras e escreva sobre lugares usando este critério; sente em um restaurante, café, bares e escreva os diálogos que ouve; tente melhorar sua letra.



13. MOTIVAÇÃO : pense em estratégias para motivar-se; elimine as resistências buscando conhecer-se para identificar as dificuldades; desafie-se, encare a dificuldade como algo a ser vencido; identifique os benefícios que a conclusão da tarefa trará; faça o que você gosta ou procure gostar do que faz; tenha foco e comemore conquistas simples; faça o mais fácil antes para atacar o mais difícil na sequência; faça intervalos entre as atividades; não se cobre demais e não exija perfeição, ela virá com o tempo; presenteie-se, você merece ser recompensado pelos objetivos alcançados.

Fonte:

www.comoaprenderestudar.com.br/matematica/como-entender-com-facilidade-a-matematica.html



- CAP -

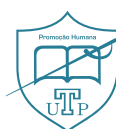
COORDENADORIA DE ATENDIMENTO PSICOPEDAGÓGICO

MAIS INFORMAÇÕES:

📍 **Localização:** Clínica de Psicologia.

☎ **Telefones:** 3331-7846 e 3331-7837

✉ **E-mail:** cap@utp.br



PARA SER, UTP.