



DICAS IMPORTANTES

Prezado Aluno Eteviriano

A ETEVI traz para você importantes orientações para nortear seu dia a dia escolar. Quando somos estudantes, precisamos de muita organização e disciplina para dar conta de todos nossos compromissos escolares, sociais e familiares. Por esses motivos, apresentamos algumas dicas importantes para você se planejar da melhor maneira.

Algumas falas dos estudantes que nos chamam a atenção:

- “- Eu estudei tanto e na hora da prova me deu branco.”
- “- Entendi tudo o que o professor explicou, mas depois em casa já não sabia como fazer.”
- “- Quando eu estudo para uma prova, estudo de véspera.”
- “- Estudo ouvindo música, logado às redes sociais, ao celular, com a TV ligada....”

Caso você tenha se identificado com alguma dessas situações, **é sinal de que precisamos aprender a estudar**. E como fazer isso? É muito simples, basta seguir algumas dicas que podem fazer a diferença e, para isso vamos entender um pouco sobre *neurociência*.

O que diz a neurociência

Neurociência é o estudo do sistema nervoso: sua estrutura, seu desenvolvimento, funcionamento, evolução, relação com o comportamento e a mente, e também suas alterações. A neurociência ajuda a entender a aprendizagem. (www.infoescola.com – 19/02/2014).

A formação da memória é um dos estudos da neurociência, ramo do conhecimento que estuda o sistema nervoso. Para que possamos aprender algo precisamos ter **atenção** (pré-requisito) e **memória**, processos fundamentais para a aprendizagem, **a concentração**, decorrente da fixação da atenção; **a percepção**, processo complexo em nível cortical responsável pela interpretação e codificação da informação e **a memorização**, retenção da informação pelas áreas da memória pelo córtex cerebral, (Processo envolvidos na aprendizagem, por Norita M. Dastre).

O nosso cérebro consegue prestar atenção em uma coisa de cada vez devido às próprias limitações e não porque vivemos em um mundo altamente distrativo. Quando pensamos que estamos atentos a vários estímulos do ambiente (como estudar ouvindo música ou assistindo a TV ao mesmo tempo) na verdade **estamos captando fragmentos** de cada um desses estímulos e não estamos realmente atentos a nenhum deles, (Processo envolvidos na aprendizagem, por Norita M. Dastre).

As teorias da seleção precoce versus tardia defendem que o sistema de processamento de informação humano não pode processar simultaneamente múltiplos sinais de entrada se há uma alta carga de informação, de forma que o sistema deve tomar uma “decisão” difícil sobre o que processar a seguir – o cerne da seleção (GAZZANIGA, 2010 p.269). **Para aprender é necessário focar em apenas um estímulo**, (Processo envolvidos na aprendizagem, por Norita M. Dastre).

Um dos grandes segredos do sucesso, seja no trabalho ou nos estudos, é **a regularidade**. O segredo da regularidade é fazer desta não algo que você “tem de fazer”, mas sim algo que você simplesmente “faz” naturalmente. **Isso é um hábito**.

Lista de Prioridades

Clareza sobre o que fazer

O que você precisa fazer primeiro? Se não souber responder a essa pergunta, com certeza vai se perder em tarefas circunstanciais durante a jornada de estudos. É importante ter clareza nas tarefas.

Ausência de foco

Começar uma atividade e em pouco tempo saltar para outra tarefa é um problema. Se a atividade for grande, quebre-a em pequenas atividades, feche qualquer outro software que não esteja usando, coloque o celular no silencioso.

E-mail

Ficar com e-mail aberto faz o nível de interrupção ficar intolerável, aumenta a ansiedade e a sensação de atividades por fazer. É importante definir um período para lidar com suas mensagens sendo que no resto do tempo a caixa deve ficar fechada.

Redes Sociais

Controle a ansiedade de ficar conectado às redes sociais – Twitter e Facebook. Utilize eventuais intervalos do dia ou horário de almoço para acessar a web.

Navegador com favoritos

Você abre o *browser* do seu computador para ir a um site, esbarra na lista de favoritos e começa a acessar outros portais? Isso é um problema. Instale um novo navegador e não importe os seus favoritos.

Messenger, Wave e Gtalk

Se você está *ocupado*, fique com o status *invisível* ou *offline*; se está tranquilo, fique *ausente* ou *ocupado*; se está com tempo para conversar, fique *disponível*.

Interrupções

Se muita gente interrompe você, pode ser porque sua comunicação não anda muito adequada. Faça uma revisão de como redigir e-mails, conceder informações e delegar atividades.

Convites inesperados

Se muitas tarefas imprevistas surgem na sua rotina, é possível que o nível de planejamento não esteja adequado. Repare em quais dias da semana você tem mais imprevistos e utilize isso a seu favor.

Fonte: JSC, 01 de fevereiro de 2014 (Empregos e Oportunidade)

Outras dicas importantes

🌟 **Dormir cedo** – no máximo às 22h. A privação do sono pode trazer sérias consequências, como prejuízos e alterações de humor, comportamento, queda do nível de atenção, memória e na

qualidade de vida em geral. Na escola, um sono irregular ainda pode resultar em baixo rendimento acadêmico e na queda da motivação em aprender;

- **Tomar sempre o café da manhã** (achocolatado; suco; iogurte; cereal; pão; bolo; outros);
- Durante as aulas e os estudos, **beber água**. Um estudo feito pelas Universidades de East London e Westminster concluiu que estudantes que beberam água durante os estudos e as provas tiraram notas cerca de 5% melhores do que aqueles que não beberam;
- É muito importante manter uma **dieta saudável**. A alimentação nos adolescentes deve sustentar o crescimento, promover a saúde e ser agradável;
- É indicado comer dois (2) quadrinhos de **chocolate amargo**, podendo aumentar sua energia em até 30 minutos, não engorda e faz bem ao coração;
- Estudar sempre **à mesa, ou à escrivaninha, ou à bancada**, porque a postura como você senta, faz toda a diferença em sua concentração;
- Atenção: **nunca estudar na cama**, sua atenção fica completamente comprometida;
- O **local de estudos** precisa ser silencioso, estar limpo e organizado, ser arejado e com boa iluminação;
- É preciso manter o local de estudos somente com o material que você irá utilizar. Cuidado com a poluição visual;
- Manter os **celulares desligados e as Redes Sociais desconectadas**. Você acaba perdendo facilmente sua atenção nos estudos, o tempo passa e você nem percebe;
- **Para aprender é preciso estudar todos os dias**. Estudar todos os dias e aos poucos é a maneira mais correta de aprender. “A profissão é estudante?”, pergunta o professor, “então exerça-a” (Pierluigi Piazzini);
- **Organizar seu tempo de estudos** - faça uma **Agenda de Estudos e Atividades**. (**Acesse: Blog da ETEVI / Calendário de Provas / + Calendário / Turma**), anote em sua agenda todos os seus compromissos. Exponha a organização dos seus estudos em local visível, para acompanhar os prazos dos trabalhos e dias de provas;
- Não estude mais de uma hora seguida. É importante fazer intervalos de 10 a 20 minutos para você comer, dar uma volta, reorganizar a mente. Depois retome os estudos;
- **Escrever** - Um dos conhecimentos escolares mais importantes é a escrita. A escrita é um sistema, ou seja, um conhecimento organizado com regras, padrões e estruturas. É um conhecimento complexo. **Para aprender as várias áreas do conhecimento, na escola, a pessoa precisa se apropriar do sistema da escrita**. (Apropriação da Leitura e da Escrita Elvira Souza Lima (transcrição), consultado em 20/02/2014). Sabendo disso, **escreva para aprender**;
- Destacar as dicas passadas pelo professor;
- **Ler e reler** são importantes estratégias para a memorização e, pesquisar o conteúdo que foi passado na aula naquele dia, ajuda no processo de aprendizagem;
- Em sala de aula o aluno deve **ser curioso, fazer perguntas, abordar o professor e sair da aula sabendo o conteúdo**;
- **Dúvidas** - Participe ativamente do **Plantão Tira-dúvidas** (Química, Física, Matemática (uma por série), **nas Oficinas Trimestrais** (conceitos básicos - material positivo (primeiro trimestre); dúvidas sobre o conteúdo trabalhado no matutino (demais trimestres); cadernos avançados - material positivo (demais trimestres), **nos Laboratórios e nas Aulas Complementares** – tudo no período vespertino (horários disponíveis no Blog ETEVI);
- **Fazer os exercícios e tarefas várias vezes**. Isso ajuda muito a você aprender e adquirir segurança;

- ✿ Submeter o conteúdo às nossas três memórias: a memória **visual** (que fazemos relação com imagens), a **auditiva** (ler em voz alta, por exemplo) e **sinestésica** (contar aquilo com gestos e movimentos) é uma ótima forma de estimular a memória;
- ✿ **Aprender todo mundo aprende** você só precisa saber: **Como você aprende!**
- ✿ Acredite em você mesmo(a) e repita sempre: **Eu sou capaz!**

Bons estudos e contem conosco!

ETEVI