

# PLANEJAMENTO ATIVO DOS SEUS ESTUDOS

ENTENDA COMO O CÉREBRO  
FUNCIONA E COMO A SUA  
APRENDIZAGEM PODE SER MELHOR



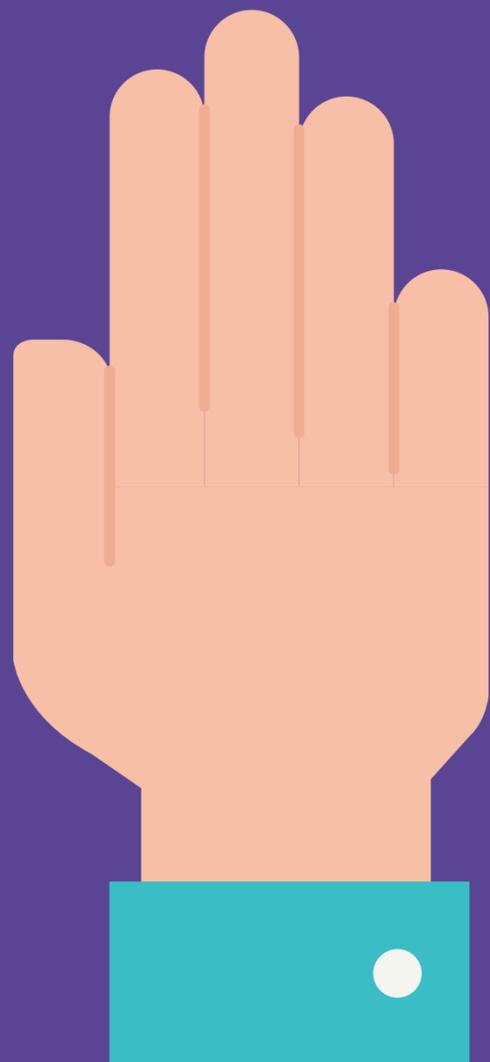
**VOCÊ SENTE QUE  
NÃO APRENDE?**

**ESTUDA DEMAIS E OS  
RESULTADOS NÃO  
SÃO COMO  
GOSTARIA?**

**NÃO SABE COMO  
AJUDAR SEU FILHO  
COM OS ESTUDOS?**



ESSE MANUAL DE ORIENTAÇÃO FOI CONSTRUÍDO PARA AUXILIAR OS(AS) ALUNOS(AS) DO **COLÉGIO CARMO DE CATAGUASES** A PLANEJAREM SEUS ESTUDOS E ALCANÇAREM UMA APRENDIZAGEM MAIS EFICAZ. TODOS OS DADOS SÃO RETIRADOS DE ESTUDOS CIENTÍFICOS.



# SÓ VOCÊ PODE FAZER POR VOCÊ!

ESTE MANUAL PODE AJUDÁ-LO(A) A COMEÇAR A PLANEJAR

MAS A REALIZAÇÃO DEPENDE DE VOCÊ.



## DICA!

ESTUDOS APONTAM QUE BASTARIA 21 DIAS DE ATIVIDADE REPETITIVA PARA CONSTRUIR NOVOS HÁBITOS. ISSO PODE VARIAR POR ATIVIDADE OU PESSOA, SENDO UMA MÉDIA. MAS QUE TAL SE DESAFIAR A COMEÇAR OS 21 DIAS DE ESTUDOS?

# CURIOSIDADE 01!

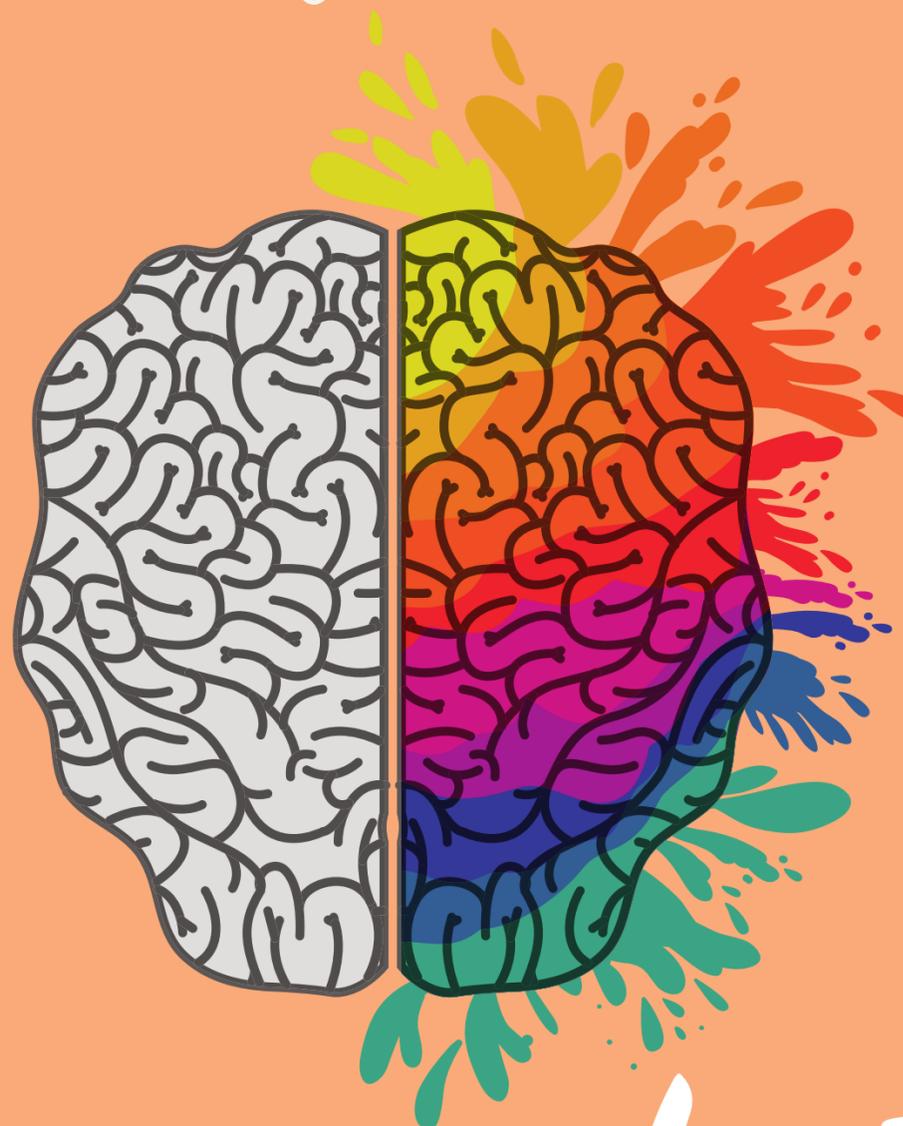
O CÉREBRO FUNCIONA MELHOR QUANTO MAIS ESTIMULADO É!



**O LADO ESQUERDO É RESPONSÁVEL PELO PERFIL ACADÊMICO, O RACIOCÍNIO LÓGICO, FALA E MATEMÁTICA.**

**LER, OUVIR E FALAR ESTIMULAM ESSE LADO.**

**FAÇA USO DE RECURSOS DIFERENTES. ALÉM DA SALA DE AULA, VÍDEOS, PODCAST, PERFIS DIRECIONADOS AO TEMA NO INSTAGRAM E LEITURAS COMPLEMENTARES.**



**JÁ O DIREITO, É O LADO DA CRIATIVIDADE: ARTE, DANÇA, DA COLETIVIDADE.**

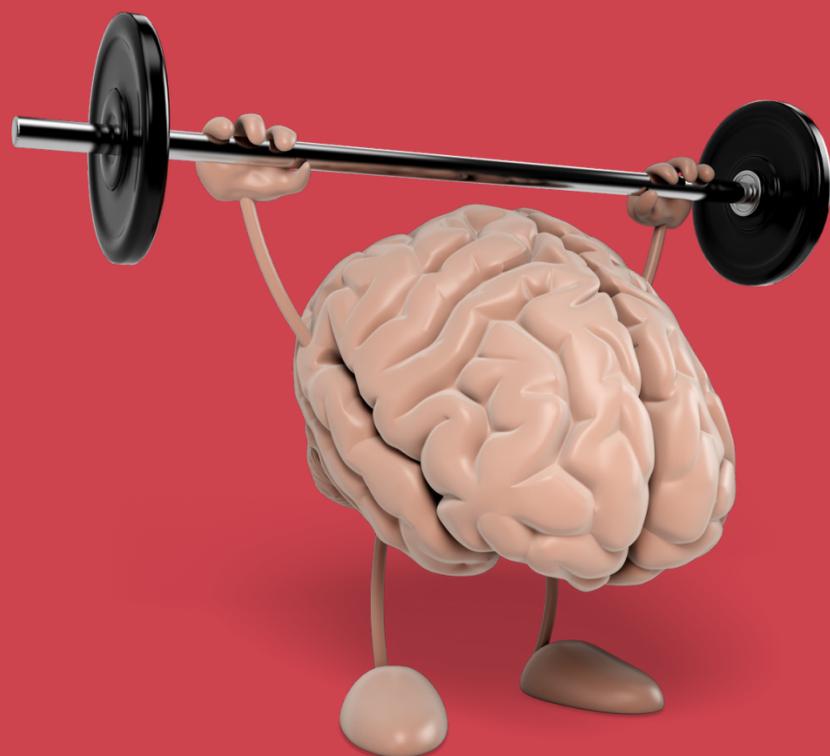
**VOCÊ ESTIMULA QUANDO ENSINA ALGUÉM, DEBATE OU PRÁTICA O QUE APRENDEU.**

**CONTEÚDOS MAIS DIFÍCEIS PODEM SE TORNAR CADA VEZ MAIS FÁCEIS SE VOCÊ TENTA EXPLICÁ-LOS EM VOZ ALTA, COMO SE ESTIVESSE ENSINANDO A UM AMIGO.**

# CURIOSIDADE 02!

O CÉREBRO TEM MUITAS FUNÇÕES

**O CÉREBRO RECEBE INFORMAÇÕES (RECEPÇÃO), ARMAZENA PARA ACESSO FUTURO (ARMAZENAMENTO), SEPARA E CATEGORIZA (ANÁLISE) E, POR FIM, REVELA ESSE CONTEÚDO DE ALGUM MODO (SAÍDA), COMO PELA FALA.**



**A PASSAGEM DA MEMÓRIA DE CURTO PRAZO PARA A DE LONGO PRAZO SE DÁ POR EXERCÍCIO. ENSINAR ALGUÉM, DEBATER O ASSUNTO COM OUTRAS PESSOAS E PRATICAR POR MEIO DE EXERCÍCIOS.**

**DICA!**

**FAÇA UMA REVISÃO DO CONTEÚDO APRENDIDO NO DIA, QUANDO CHEGAR EM CASA (NÃO DEIXE PARA O DIA SEGUINTE OU A VÉSPERA DAS AVALIAÇÕES). QUANTO MAIS PRÓXIMO EM TEMPO E ANTES DE VOCÊ IR DORMIR, MELHOR SUA MEMORIZAÇÃO.**

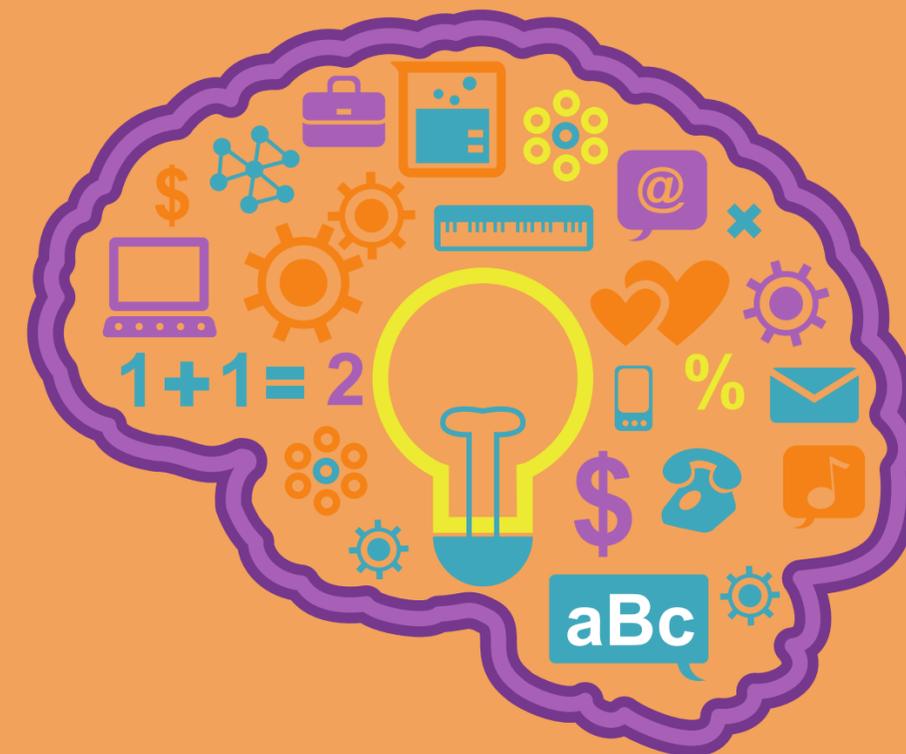
# CURIOSIDADE 03!

## PIRÂMIDE DA APRENDIZAGEM

**A TEORIA DA PIRÂMIDE DE APRENDIZAGEM, ATRIBUÍDA A WILLIAM GLASSER NOS EXPLICA DE UMA MANEIRA BASTANTE DIDÁTICA COMO O NOSSO CÉREBRO APREENDE INFORMAÇÕES.**

**LER - 10%**  
**OUVIR - 20%**  
**OBSERVAR - 30%**  
**VER E OUVIR - 50%**  
**DEBATENDO COM OS OUTROS 70%**  
**FAZER - 80%**  
**ENSINAR AOS OUTROS - 95%**

**OU SEJA, QUANTO MAIS VOCÊ INTERAGE COM UM CONTEÚDO, MELHOR SUA APRENDIZAGEM! SEJA ATIVO NO PROCESSO, FALE SOBRE O APRENDIDO, EXPLIQUE, ESCREVA E BUSQUE MAIS. EXERCÍCIOS PARA MEMORIZAR!**



# CURIOSIDADE 04!

O SEU CÉREBRO PRECISA DE UM RESUMO

**PARA QUE UMA MEMÓRIA SEJA GUARDADA NO NOSSO CÉREBRO PRECISAMOS DE REPETIR E SINTETIZAR, COMBINANDO DIFERENTES ESTÍMULOS PARA QUE POSSAMOS UNIR OS DOIS HEMISFÉRIOS: DIREITO E ESQUERDO.**



**NÃO ADIANTA SOMENTE LER, VOCÊ PRECISA ESCREVER, FAZER EXERCÍCIOS, DESENHAR OU FALAR! FAZER RESUMOS, ALÉM DE AJUDAR NAS REVISÕES NA VÉSPERA DAS AVALIAÇÕES, AUXILIA O CÉREBRO A ESTABELECEER CONEXÕES.**

## **DICAS!**



**TODOS OS DIAS FAÇA RESUMOS DA MATÉRIA APRENDIDA NAQUELE DIA. NÃO DEIXE PASSAR. ASSIM, SEU CÉREBRO PODER MEMORIZAR MELHOR E AINDA NÃO FICA MATÉRIA ACUMULADA.**



**MAPAS MENTAIS SÃO ÓTIMAS ESTRATÉGIAS! VEJA COMO ELABORAR NA PRÓXIMA PÁGINA.**

# MAPA MENTAL

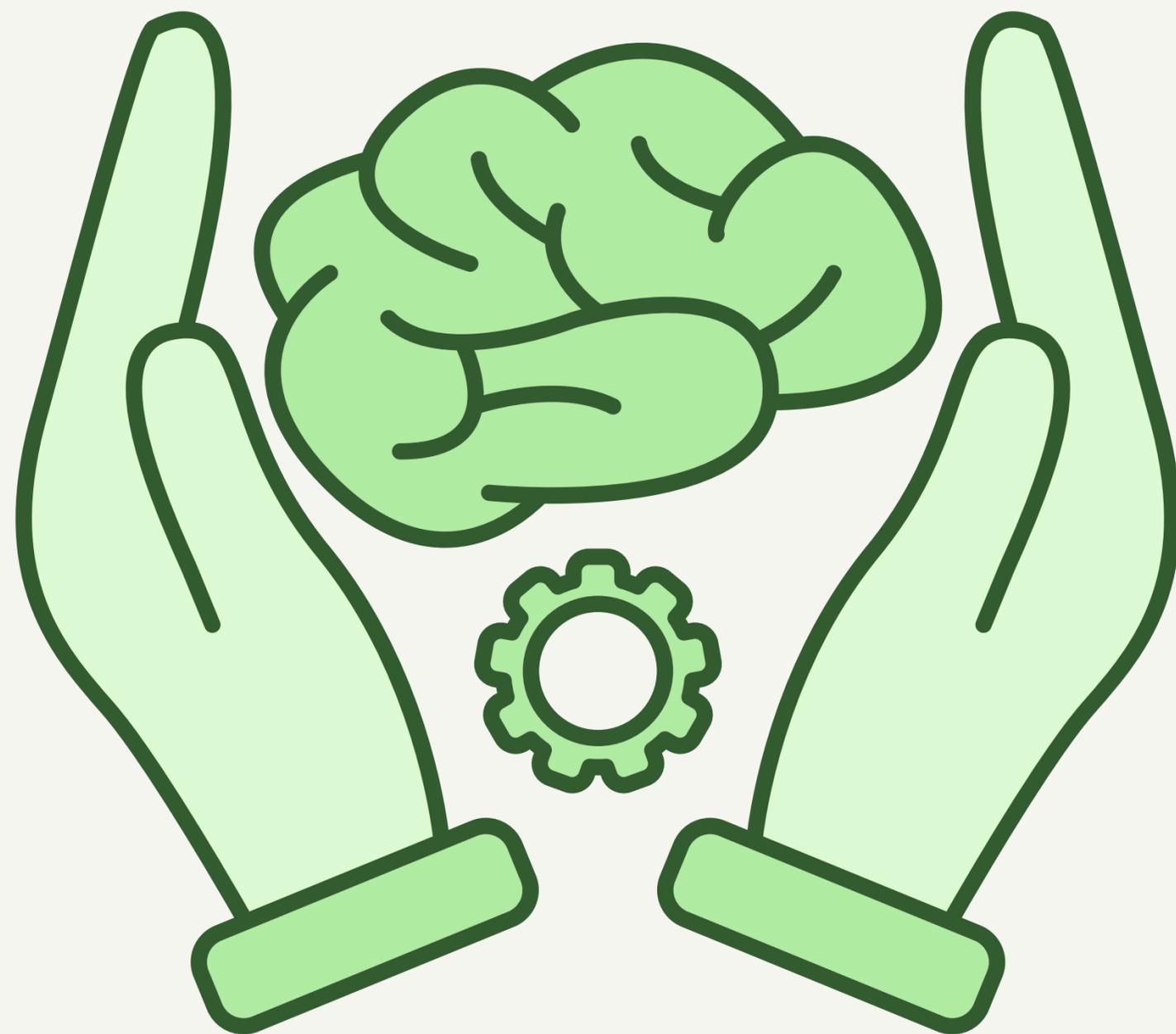


## COMO FAZER?

- DEFINA UM TEMA CENTRAL/PRINCIPAL;
- ELENQUE OS SUBTÓPICOS;
- ESCREVA PRÓXIMO AO SUBTÓPICO OS CONTEÚDOS QUE SE RELACIONAM COM ELE;
- FAÇA UM DESENHO SIMPLES EM CADA SUBTÓPICO QUE TE AUXILIE A LEMBRAR;
- ESTABELEÇA, SE NECESSÁRIO, UMA SEQUÊNCIA DE LEITURA A SER UTILIZADA QUANDO FOR BUSCAR NOVAMENTE O SEU RESUMO;
- APROVEITE DE CORES E FORMATOS DE LETRAS PARA TORNAR O SEU MAPA MAIS FÁCIL DE MEMORIZAR.

**HORA DE  
COMEÇAR**

**FAÇA  
ACONTECER!**



# TUDO É IMPORTANTE!

PODE ACONTECER DE ALGUMAS VEZES VOCÊ SE PERGUNTAR POR QUE É QUE ESTÁ ESTUDANDO UM DETERMINADO CONTEÚDO OU PARA O QUE SERÁ UTILIZADO NO FUTURO.

SAIBA QUE TUDO É IMPORTANTE! TODO CONTEÚDO É PLANEJADO DE FORMA A COMPREENDER OS CONHECIMENTOS GERAIS QUE VOCÊ PRECISA TER, SEJA PARA LIDAR COM AS COISAS DO MUNDO, SEJA PARA OS NOVOS CONTEÚDOS QUE IRÁ APRENDER!

## DÊ VALOR AO CONHECIMENTO!



# APRENDIZAGEM E INTELIGÊNCIA

NÓS NOS RELACIONAMOS COM AS ATIVIDADES TEÓRICAS E PRÁTICAS DE FORMA DIFERENTE. ALGUNS CONTEÚDOS SÃO MAIS FÁCEIS, OUTROS MAIS ENVOLVENTES!



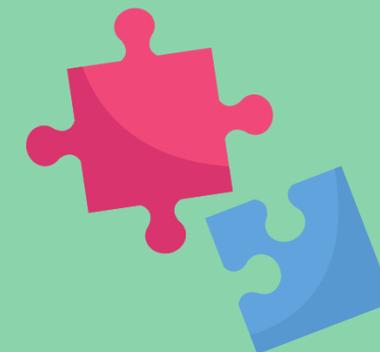
## FACILIDADE

Matérias que você entende mais rápido ou com menos esforço. Simplesmente você aprende e se envolve com elas! Geralmente estão associadas também as suas melhores notas.



## INTERESSE

São as matérias que você se sente mais envolvido(a), que os temas te atraem e que as leituras e aulas são melhores. Mais gostosas de assistir. Não tem a ver com as suas notas necessariamente, mas com o seu envolvimento com o que é estudado.



## DESAFIOS

São aquelas matérias que demandam mais tempo e esforço. Pode ser uma ou mais que uma. Pode ser um conteúdo ou uma matéria. Lembre-se: ela não é seu problema, mas um desafio maior a ser enfrentado!

**COMECE SEU  
PLANEJAMENTO COM UMA  
FOLHA EM QUE VOCÊ  
IDENTIFIQUE SUAS  
FACILIDADES, INTERESSES E  
DESAFIOS.**

**TENHA ESSA FOLHA SEMPRE COMO PARTE DO  
SEU PLANEJAMENTO. AO LONGO DO ANO OS  
CONTEÚDOS ESTUDADOS VÃO MUDANDO,  
ENTÃO TALVEZ ALGUMAS ALTERAÇÕES NO SEU  
PERFIL DE IDENTIFICAÇÃO OCORRAM.**





# COMO SE PLANEJAR

01

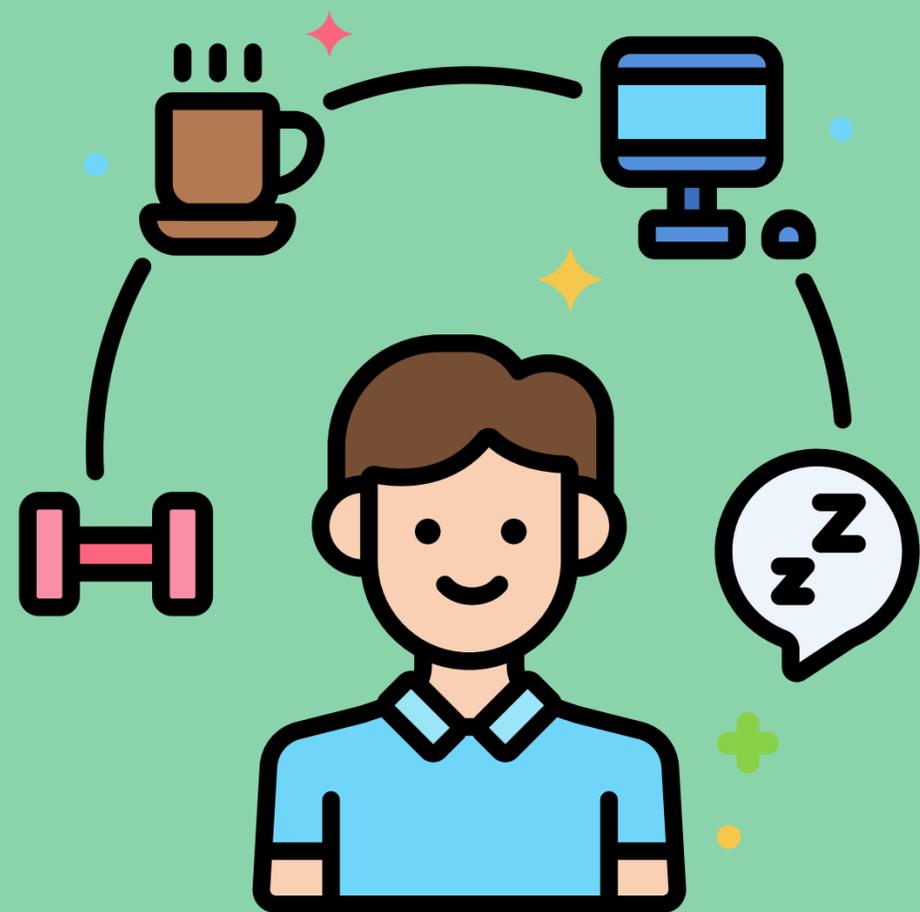
DEFINA METAS!  
PENSE O QUE VOCÊ QUER E COMO VOCÊ QUER. ENTENDA O SEUS OBJETIVOS SEMANAIS E PONTUAIS (POR EXEMPLO, NAS VÉSPERAS DAS AVALIAÇÕES).



# COMO SE PLANEJAR

02

TEMPO LIVRE!  
SIM, É POSSÍVEL! SE A ROTINA  
FOR ORGANIZADA, O TEMPO LIVRE  
É IMPORTANTE PARA DESCANSAR  
E TER ATIVIDADES DE LAZER.  
CUIDE DA SUA SAÚDE!



## COMO SE PLANEJAR

03

TENHA HÁBITOS E CRIE UMA ROTINA!

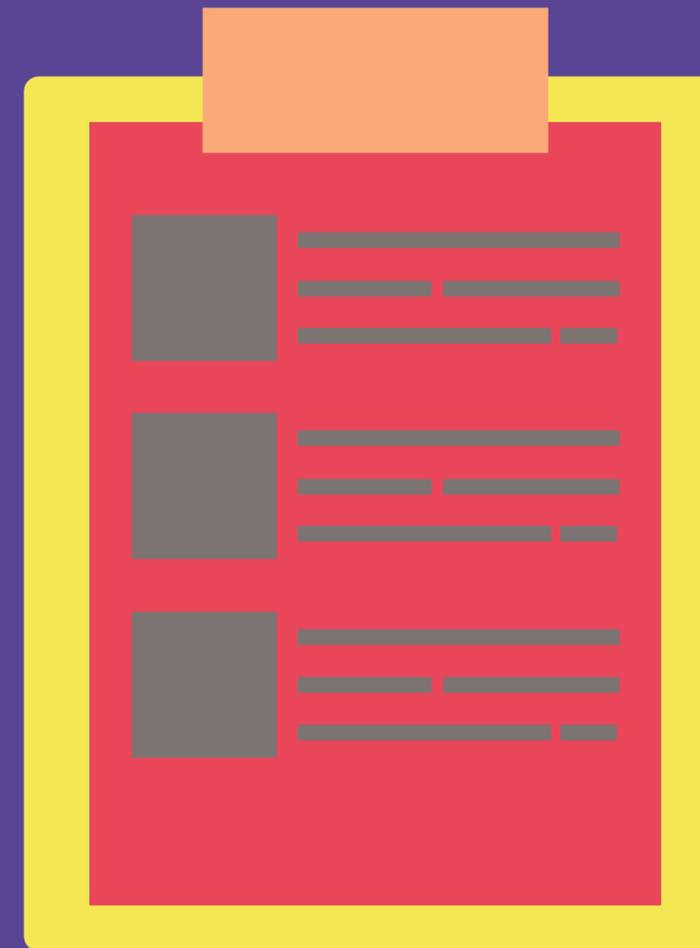
AÇÕES QUE SEJAM FEITAS DE FORMA CONSTANTE E LEVE, TORNANDO O SEU DIA PRÁTICO E PRODUTIVO.

# MONTE SEU PLANO DE ESTUDOS

CONSIDERE AS MATÉRIAS EM QUE VOCÊ TEM FACILIDADE, INTERESSE E DESAFIO, ESTABELECENDO UM TEMPO PARA SE DEDICAR A CADA UMA DELAS. AS QUE FOREM SEU DESAFIO, DEDIQUE MAIS TEMPO E SEMPRE FAÇA EXERCÍCIOS PRÁTICOS.

ESTABELEÇA, AO COMEÇAR A SEMANA, QUAL SERÁ O PLANO DA SEMANA. VOCÊ PODE FAZER A CADA 15 DIAS TAMBÉM.

PLANOS MUITO LONGOS (EXEMPLO: PARA O MÊS OU TODA A ETAPA), TENDEM A NÃO CONSIDERAR AS NECESSIDADES PONTUAIS, CUIDADO!





# ORGANIZE SEU ESPAÇO DE ESTUDOS

- PRECISA SER CONFORTÁVEL;
- TENHA COM VOCÊ APENAS O MATERIAL DO DIA;
- SEPARE SEUS MATERIAIS E RESUMOS POR DISCIPLINAS OU DIAS DE ESTUDOS;
- MANTENHA O LOCAL LIMPO;
- BUSQUE UM LOCAL APROPRIADO, ONDE NÃO TENHA MUITOS DISTRATORES,



**QUESTÕES**  
EXERCÍCIOS SOBRE A  
MATÉRIA. A MELHOR E MAIS  
ATIVA DE TODAS AS  
TÉCNICAS. AUXILIA A  
DESENVOLVER E  
MEMORIZAR.



**MAPA MENTAL**  
ABSORÇÃO DE FORMA  
ESQUEMATIZADA



**POMODORO**  
25MIN DE ESTUDO E 5MIN DE  
PAUSA. BOM PARA QUEM  
ACABA TENDO DIFICULDADE  
EM FOCAR NOS ESTUDOS.



**FLASHCARD**  
CARTÕES COM PERGUNTAS  
DE UM LADO E RESPOSTAS  
RESUMIDAS DE OUTRO.  
AJUDA A MEMORIZAR DE  
FORMA INTERATIVA.

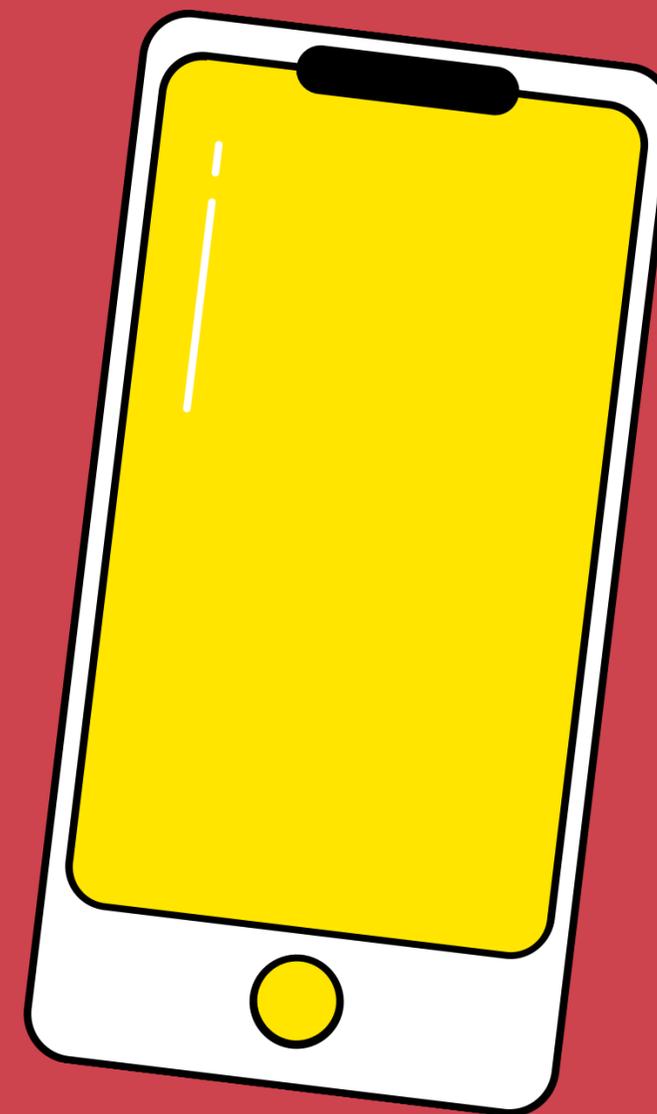
**ESCOLHA  
A MELHOR  
TÉCNICA**



# SEU AMIGO OU SEU RIVAL?

**O CELULAR PODE SER UMA CHAVE IMPORTANTE PARA SEUS ESTUDOS, TOME CUIDADO PARA QUE ELE NÃO CONCORRA COM SUA ORGANIZAÇÃO E ACABE GERANDO DISTRAÇÕES.**

**PODE TORNAR SEUS INTERVALOS MAIS LONGOS, FAZENDO COM QUE DEMORE MAIS A CONCLUIR SUAS ATIVIDADES (OU QUE NEM AS CONCLUA).**





## QUANDO COMEÇAR?

**COMECE AGORA E COM OS CONTEÚDOS DO DIA DE HOJE. BUSQUE O MATERIAL ANTERIOR SOMENTE SE SENTIR NECESSIDADE OU SE TIVER UMA AVALIAÇÃO. PARA COMEÇAR O SEU PLANEJAMENTO, QUE SEJA DE **AGORA**.**

**NÃO TEM IDADE!** DESDE A ENTRADA NA ESCOLA É IMPORTANTE QUE A CRIANÇA INICIE OS ESTUDOS EM CASA E APRENDA A SE ORGANIZAR COM AS ATIVIDADES.

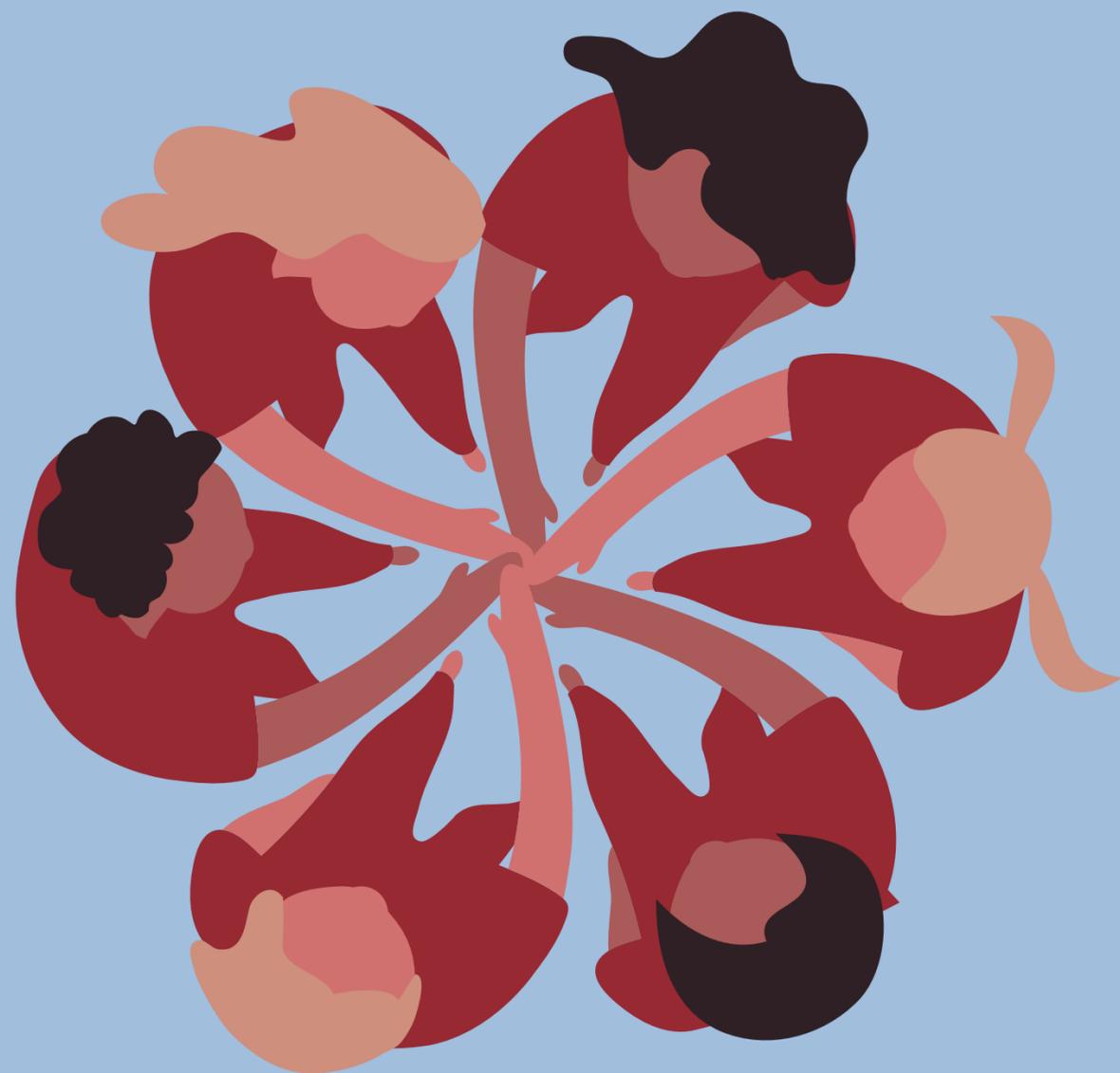


# OS PAIS E RESPONSÁVEIS PODEM AJUDAR!

O PROCESSO DE APRENDIZAGEM É MELHOR E **MAIS EFICAZ** QUANDO COMPARTILHADO. SEU FILHO PRECISA SABER QUE O AMBIENTE APOIA E OFERECE SEGURANÇA.

**SAIBA TAMBÉM SOBRE O ASSUNTO!  
PARTICIPE! PLANEJE-SE E SEJA UM  
EXEMPLO!**





**ESSE MATERIAL É BASEADO EM ESTUDOS E PESQUISAS DE NEUROPSICOLOGIA, PSICOPEDAGOGIA E PSICOLOGIA.**

**É FRUTO DA INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA COM OS ALUNOS E DA PREOCUPAÇÃO E CUIDADO DE TODA A EQUIPE DO CARMO COM A FORMAÇÃO ACADÊMICA.**