

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SERGIPE

AUTONOMIA NA APRENDIZAGEM

Assumindo o controle de sua vida

PROF. ME. CHRISTIANO LIMA SANTOS

OBJETIVOS

- ✓ Compreender nosso papel como protagonistas na vida e nos estudos
- ✓ Compreender como:
 - ✓ Preparar um ambiente saudável
 - ✓ Definir um “ciclo de estudos”
 - ✓ Escolher estratégias para aprendizagem

A stack of four books with green, red, and blue covers sits on a wooden desk. To the right, a white spiral notebook is open with a black pen resting on it. The background is dark and out of focus.

POR QUE VOCÊ ESTUDA O QUE ESTUDA?

O QUE O MOTIVA?

TEMPO NA ESCOLA

1. Ensino Fundamental – 09 anos
 2. Ensino Médio – 03 anos
 3. Curso Técnico – 01 a 03 anos
 4. Ensino Superior – 03 a 05 anos
 5. Especialização – 01 a 02 anos
 6. Mestrado – 02 anos
 7. Doutorado – 04 anos
-

Total – 23 a 28 anos!

E APRENDENDO FORA DA ESCOLA?

- A vida inteira!
- Aprendizagem ao longo da vida
(LifeLong Learning)



O CACHORRO E O PREGO

Um rapaz estava dirigindo há horas em um deserto. De repente, ele se depara com um posto de gasolina bem simples, com uma bomba de gasolina e apenas um senhor de aproximadamente uns 70 anos de idade, sentado em uma cadeira de balanço antiga e ao seu lado estava um cachorro.

O rapaz para o carro e diz:

– Senhor, por favor, encha o tanque para mim.

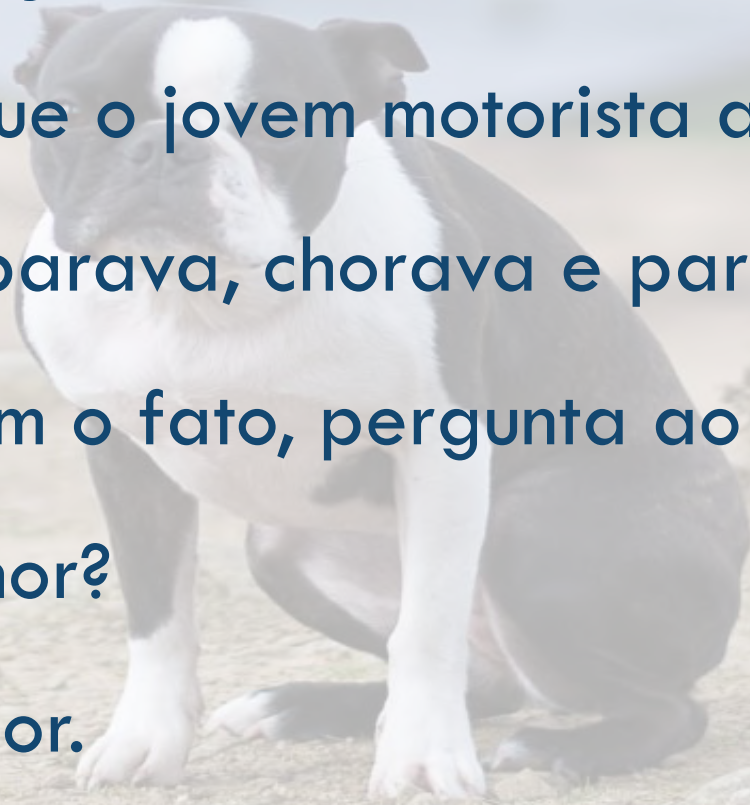
O CACHORRO E O PREGO

O senhor levantou e começou a encher o tanque.

Enquanto fazia isso, eis que o jovem motorista avistava a reação do cachorro que chorava e parava, chorava e parava.

O motorista agoniado com o fato, pergunta ao senhor:

- Esse cachorro é do senhor?
- Sim – respondeu o senhor.



O CACHORRO E O PREGO

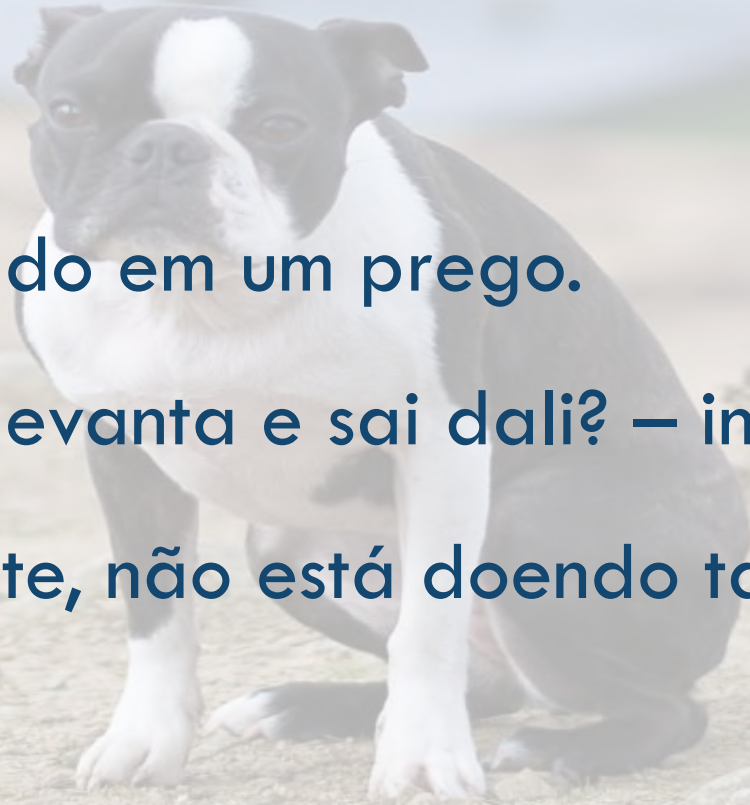
– Então me responda por que ele chora e para, chora e para?

O senhor responde:

– É porque ele está sentado em um prego.

– Então por que ele não levanta e sai dali? – indaga o rapaz.

– É porque, aparentemente, não está doendo tanto – responde o senhor.



MOTIVAÇÃO x DISCIPLINA x HÁBITO

- **Motivação:** refere-se [...] à condição do organismo que influencia a direção (orientação para um objetivo) do comportamento. [...] É o impulso interno que leva à ação;
- **Disciplina:** é o ato de se controlar a alguém ou a si próprio;
- **Hábito:** um hábito é uma rotina de comportamento que se repete regularmente e tende a ocorrer subconscientemente.

EXEMPLOS DE BONS HÁBITOS PARA ESTUDOS

- Crie uma rotina matinal incrível!
 - Leia pelo menos 30 minutos por dia de um livro "não-ficção"
 - Escreva 15 a 20 linhas sobre um tema
 - Responda *quizzes* sobre a língua portuguesa
 - Treine cálculos matemáticos (mentalmente ou no papel)
 - Revise o conteúdo ensinado/estudado no dia anterior
- Ao final do dia, leia um livro de ficção (romance, ação, comédia)
 - A última hora do seu dia deveria ser longe do PC, tablet ou celular...
 - ... e sem café!

A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook with a blue pen. The person is wearing a grey sweater. The notebook is open on a wooden desk. In the background, there is a white mug and some papers. A large, semi-transparent grey circular arrow graphic is overlaid on the image, pointing clockwise. The text "DEFININDO UM 'CICLO DE ESTUDOS'" is centered over the image in a bold, dark blue font.

DEFININDO UM "CICLO DE ESTUDOS"

CICLO PDCA

- Plan – Do – Check – Act
 - Planejar – Fazer – Verificar – Atuar (corretivamente)
- Método iterativo de gestão de quatro passos, utilizado para o controle e melhoria contínua de processos e produtos, proposto por Shewart (década de 1920) e Deming (década de 1950).

Atuar

Verificar

Fazer

Planejar

PLANEJAR (*PLAN*)

1. Seja proativo;

- Não espere pelo professor: antecipe, faça e peça ajuda.

2. Saiba aonde você quer chegar;

- Meta = objetivo quantificável com prazo.
- Dica: pesquise sobre metas SMART (*SMART goals*).

3. Planeje no curto, médio e longo prazo

- A jornada para o sucesso possui mil passos. O que você fará hoje para deixá-lo um passo mais próximo?

PLANEJAR (*PLAN*)

4. Planeje seus recursos:

- Tenho um ambiente de estudos apropriado?
 - Um espaço sem distrações
 - Móvel confortável (mesa, cadeira e estante)
 - Recursos à disposição (computador, livros, softwares, caderno etc.)
 - Dica: sempre que sair de sua cadeira para pegar algo, reflita se vale a pena manter aquele recurso por perto da próxima vez.

PLANEJAR (PLAN)

4. Planeje seus recursos (cont.):

- Em que horário estudarei? E o que estudarei?
- Horários de aula;
- Planos de ensino.

PLANEJAR (*PLAN*)

4. Planeje seus recursos (cont.):

- Quais recursos (cursos, vídeos, livros, apostilas, podcasts etc.) usarei para estudar?
- Livros, apostilas ou slides disponibilizados pelo professor;
- Websites
 - Sala de Aula (<https://classroom.google.com>);
 - Página ou website do professor;
 - Canais no YouTube sobre o assunto.
- Anotações
 - Caderno comum ou de desenho (melhor para mapas mentais);
 - Software para anotações (eu uso [WorkFlowy.com](https://www.workflowy.com)!).

FAZER (DO)

- O segredo é sentar... e estudar!
 - Porém, da forma correta;
 - Crie "blocos de estudos" de 50 a 90 minutos;
 - Três blocos de 50 minutos ou dois de 90 minutos deveriam ser suficientes para o curso técnico;
 - Intervalo entre blocos de 10 a 20 minutos;
 - Tenha por perto todos os recursos necessários para estudar...
 - ... e água!
- Siga o cronograma.

FAZER (DO)

○ Elimine todas as distrações:

○ Internas (mentais);

○ Coisas;

○ Pessoas.

FAZER (DO)

1. Distrações - Internas (mentais):

- Círculo de influência x Círculo de preocupação (definições de Stephen Covey)
- Suas preocupações deveriam se limitar àquilo em que você possui alguma influência.

FAZER (DO)

2. Distrações - Coisas:

- Ligações, mensagens, notificações de vídeos, atualizações de Facebook...
- Dicas para evitar distrações:
 - No celular;
 - No computador;
 - Nas redes sociais.

FAZER (DO)

2. Distrações - Coisas (cont.):

- No celular:
 - Modo avião;
 - Sem redes sociais;
 - Se possível, sem internet! (Aliás, você pode até desligá-lo).

FAZER (DO)

2. Distrações - Coisas (cont.):

- No computador:
 - StayFocusd (extensão para o Chrome);
 - Tempo máximo permitido por dia: 10 minutos;
 - Sites bloqueados: [pinterest.com](https://www.pinterest.com), twitter.com, [facebook.com](https://www.facebook.com) ...
 - Sites permitidos: [google.com](https://www.google.com) , [ifs.edu.br](https://www.ifs.edu.br) , [workflowy.com](https://www.workflowy.com) ...
 - Opção nuclear:
 - Bloquear todos os websites exceto aqueles em minha lista de websites permitidos.
 - Por 02 horas
 - "Começando a opção Nuclear. Que Deus tenha piedade de sua alma."

FAZER (DO)

2. Distrações - Coisas (cont.):

- Nas redes sociais:
 - Um adulto de 70 anos viveu em média
 - 25.567 dias
 - 613.608 horas
 - 409.072 horas acordado
 - Quanto tempo de sua vida você vai "entregar" às redes sociais?
 - Você não precisa ler tudo
 - Você não precisa responder tudo
 - Calma! O mundo vai continuar girando...
 - ... mesmo que você não "deixe um like" naquele vídeo.

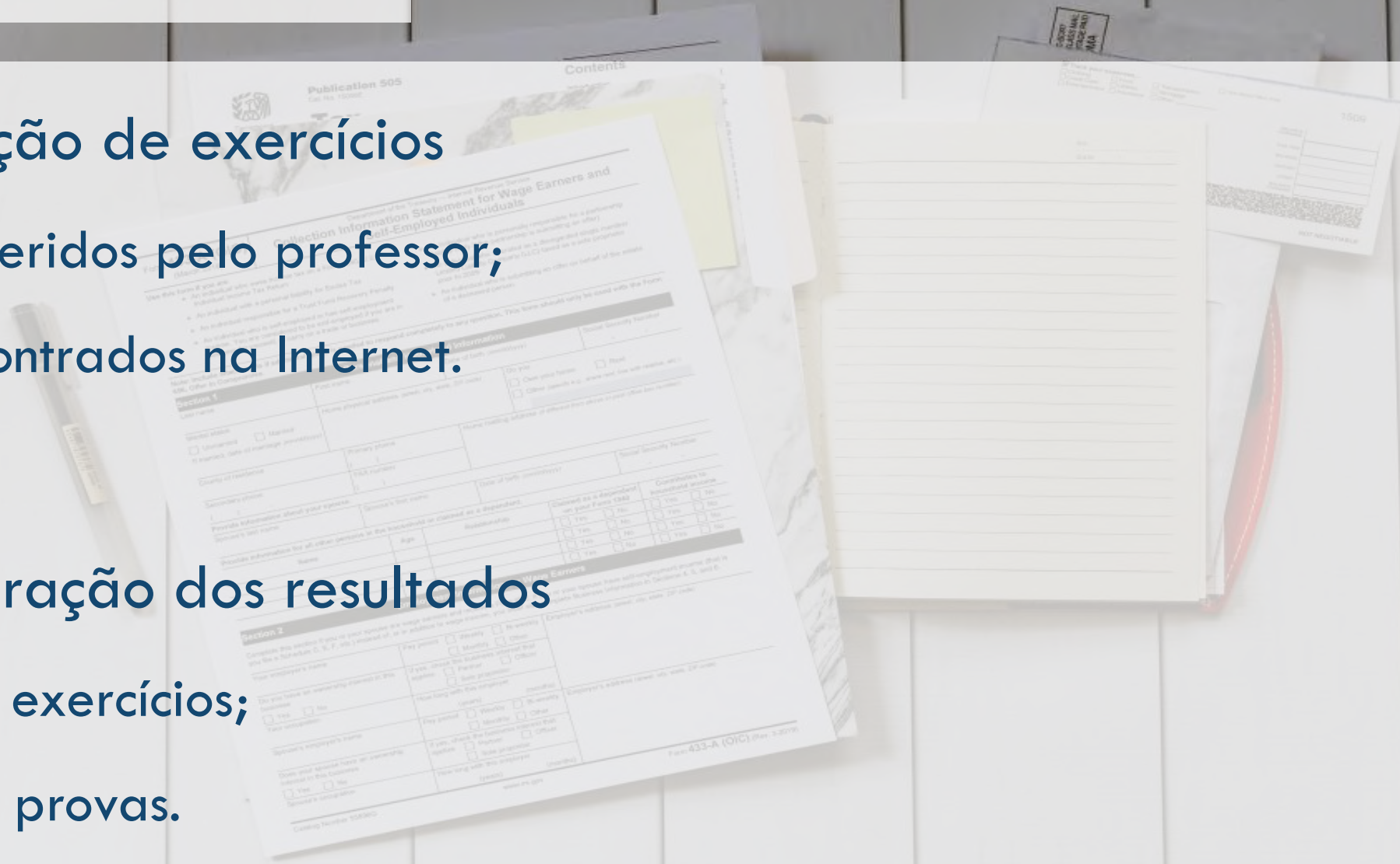
FAZER (DO)

3. Distrações - Pessoas:

- Mentalidade ganha-ganha;
- Estabeleça horários para as “interrupções”.

VERIFICAR (CHECK)

- Correção de exercícios
 - Sugeridos pelo professor;
 - Encontrados na Internet.
- Mensuração dos resultados
 - Dos exercícios;
 - Das provas.



ATUAR CORRETIVAMENTE (ACT)

- Em quais disciplinas / conteúdos tive menor desempenho?
- Como posso melhorar meus resultados?
- Agende um horário de atendimento com o professor!

A close-up photograph of a person's hands writing on a document. The person is wearing a light blue button-down shirt. They are holding a dark blue pen with a silver clip and are in the process of writing on a white sheet of paper. The background is blurred, showing more of the person's shirt and the desk. A semi-transparent white banner with dark blue text is overlaid across the middle of the image.

ESCOLHENDO ESTRATÉGIAS PARA ESTUDOS

MEMORIZAÇÃO E APRENDIZADO



- Quando recebemos uma nova informação, ocorre um processo de assimilação em nosso cérebro, buscando associar aquela informação àquelas já presentes. Em outras palavras, adaptamos nosso esquema mental construindo relações entre o novo e aquilo que já sabemos!
- Memória de curto prazo x memória de longo prazo;
- Informações com maior relevância ou reforçadas (repetidas) apresentam maiores chances de irem para a memória de longo prazo.

PERFIS DE APRENDIZAGEM

CANAIS DE PERCEPÇÃO: SISTEMAS REPRESENTACIONAIS	
VISUAL	Seu comportamento caracteriza-se em fazer uso da visão para obter informações. Visualiza situações, organiza informações em forma de imagens mentais.
AUDITIVO	Vale-se da audição para absorver informações, sente assim, tem como ponto forte o prazer em ouvir as pessoas.
CINESTÉSICO	Abraçar, dançar, sentir, perceber a sensação do ambiente, tocar. É assim que o aluno cinestésico aprende.

TÉCNICAS E FERRAMENTAS

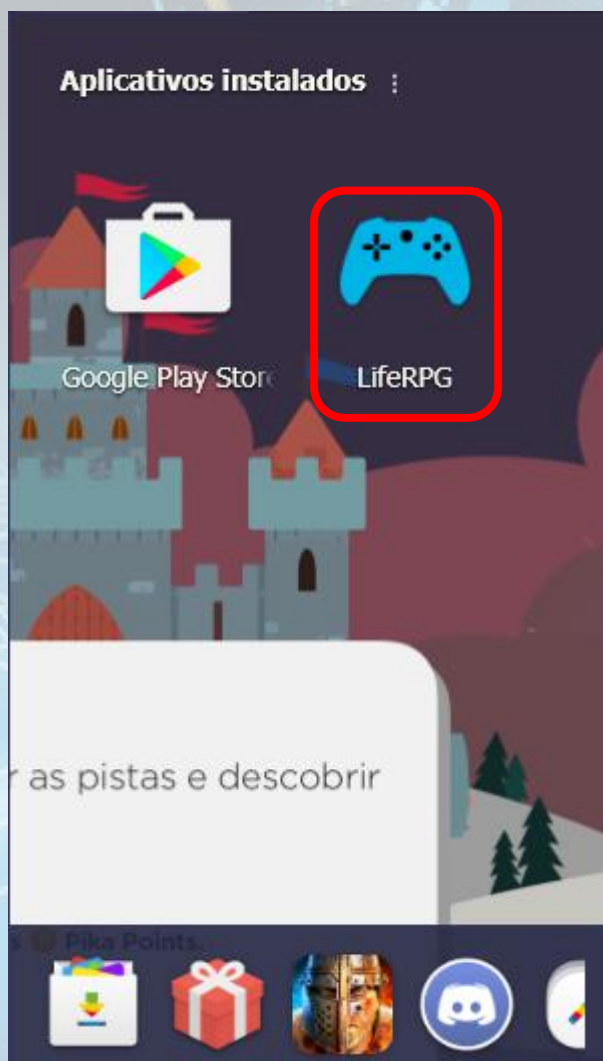
- Aprenda, domine, adapte!
- Inventários de estratégias de aprendizagem
 - Questionário LASSI. Disponível em:
https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/3674/1/PATRICIA_BECKER.pdf (p. 92-96)
- Repetição espaçada + Flashcards
 - Anki (para PC) ou AnkiDroid Flashcards (para Android)

TÉCNICAS E FERRAMENTAS

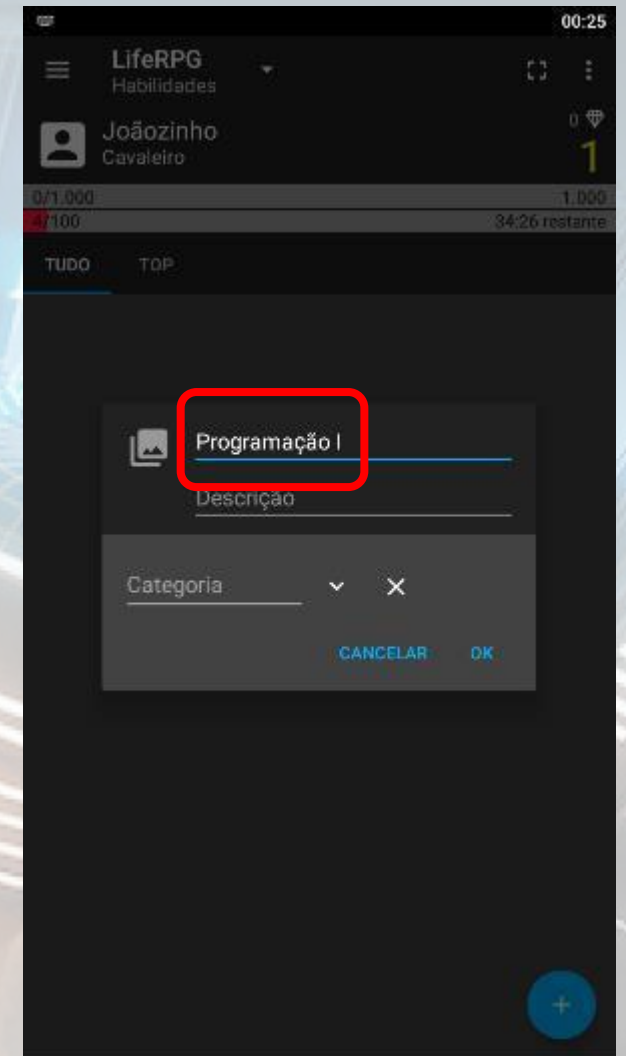
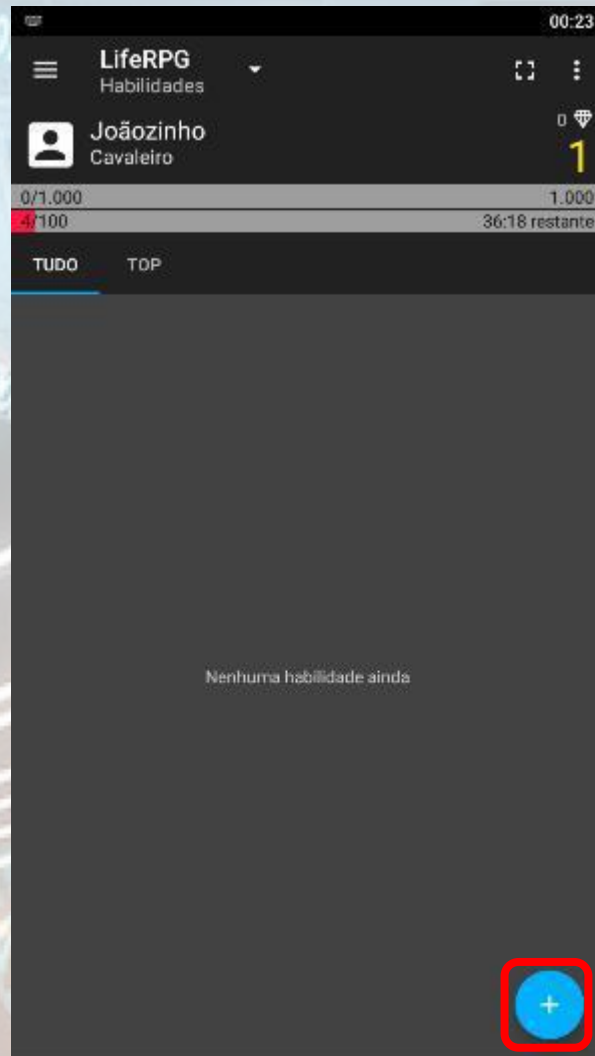
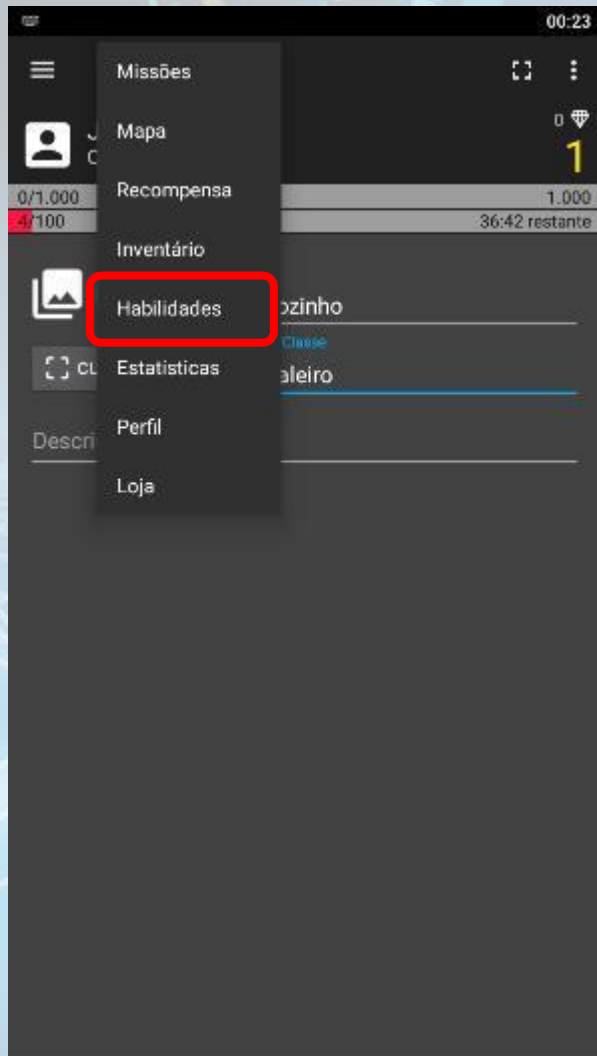
The background of the slide features a wooden surface. In the center, there is a composition book with a black and white speckled cover. The book is open, showing a white page with the text "COMPOSITION BOOK" and "100 SHEETS + 200 PAGES" followed by dimensions in inches and centimeters. Several yellow pencils are scattered across the book's pages.

- Anotações
 - WorkFlowy
 - EverNote
- Gamificação + Gerenciamento de tarefas repetitivas
 - LifeRPG (para Android)

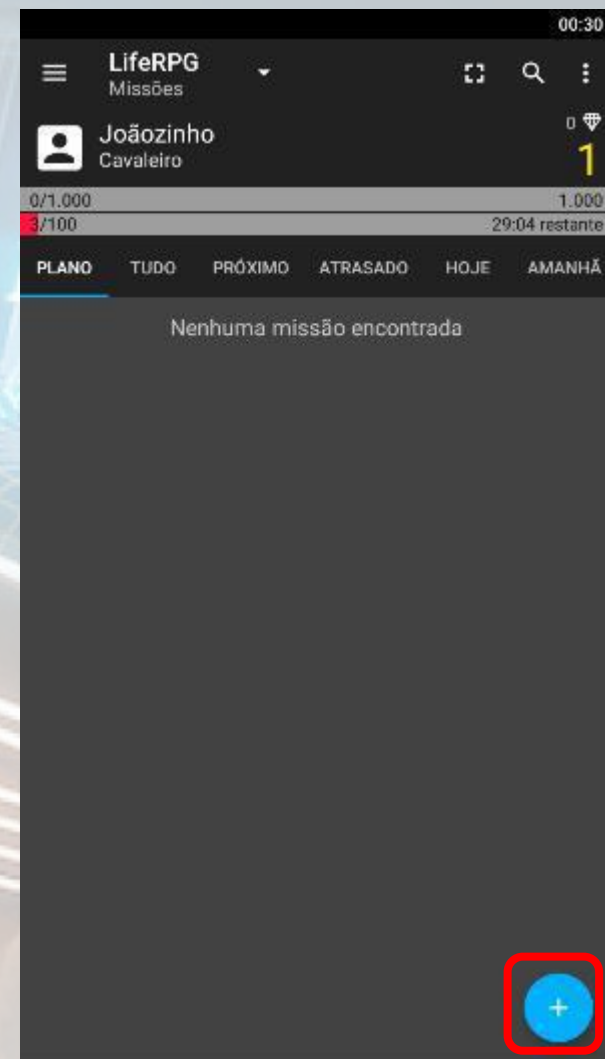
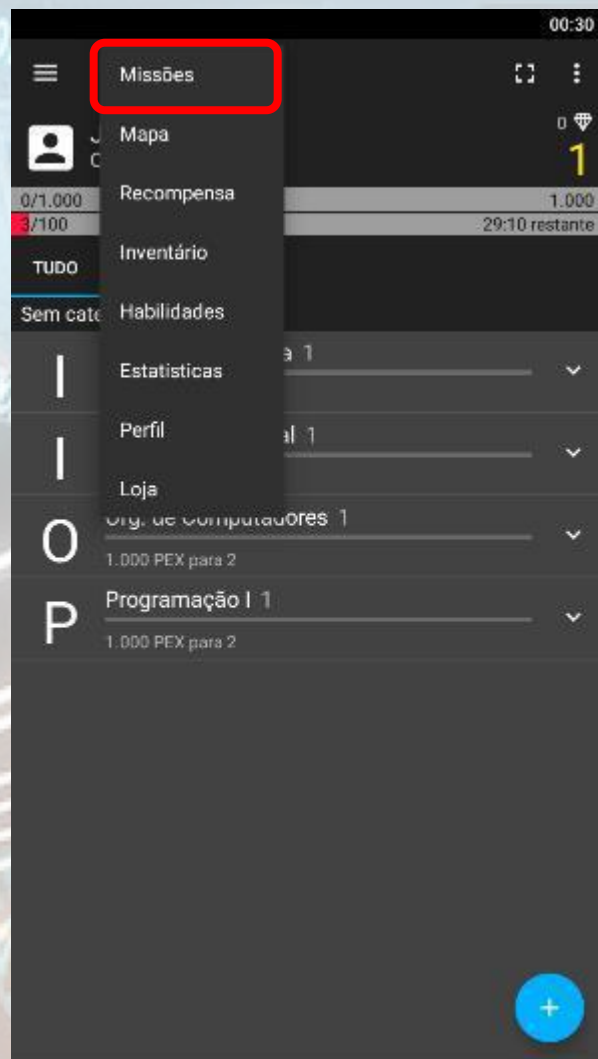
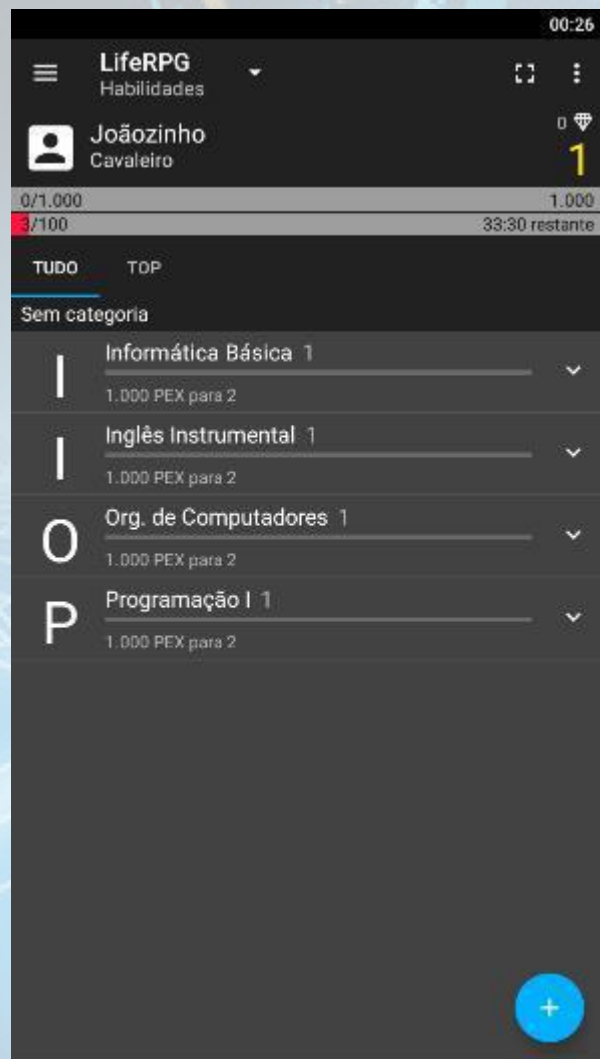
LifeRPG



LifeRPG



LifeRPG



LifeRPG

Para cada disciplina:

- Planejar estudos (50 min)
 - 3 semanas
- Estudar (90 min)
 - 3 dias
- Revisar (15 min)
 - 2 dias
- Responder Exercícios (50 min)
 - 5 dias

00:32

CANCELAR SALVAR

Planejar Estudos (50 min)

Informática Básica

PARÂMETROS 65 PEX

Dificuldade 10% Baixo

Urgência 10% Baixo

Medo 10% Baixo

HABILIDADES

Habilidades

MISSÃO PAI

Missão pai X

DIA MARCADO

Dia marcado X

REPETIÇÃO

Uma vez

DURAÇÃO

Duração X

LOCATION

Location X

RECOMPENSA

00:33

CANCELAR SALVAR

Planejar Estudos (50 min)

Informática Básica

HABILIDADES

Informática Básica

MISSÃO PAI

Missão pai X

DIA MARCADO

Mon, Sep 14, 2020 X

TEMPO DE FAZER

Tempo de fazer X

LEMBRETES

Lembretes X

REPETIÇÃO

Semanalmente

Cada 3 semanas sobre

DDM SEG TER QUA QUI SEX

SÁB

DURAÇÃO

Duração X

LifeRPG

00:39

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro 1

0/1.000 1.000

2/100 20:55 restante

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Fazer hoje

P Planejar Estudos (50 min) Informática Básica 1

Fazer hoje

E Estudar (90 min) Informática Básica 2

Fazer hoje

R Revisar (15 min) Informática Básica

Fazer hoje

R Responder Exercícios (50 min) Informática Básica 1

+



00:40

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro 1

0/1.000 1.000

2/100 19:50 restante

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Fazer hoje

P Planejar Estudos (50 min) Informática Básica 1

✎ + 🗑️ 📄 ⋮

Fazer hoje

E Estudar (90 min) Informática Básica 2

Fazer hoje

R Revisar (15 min) Informática Básica

Fazer hoje

R Responder Exercícios (50 min) Informática Básica 1

+



00:40

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro 1

0/1.000 1.000

2/100 19:41 restante

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Fazer hoje

E Estudar (90 min) Informática Básica 2

Fazer hoje

R Revisar (15 min) Informática Básica

Fazer hoje

R Responder Exercícios (50 min) Informática Básica 1

MISSÃO COMPLETA
Planejar Estudos (50 min)
+ 65 PEX
+ 0 PR

+

LifeRPG

00:40

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro 1

65/1.000 935

2/100 19:36 restante

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Fazer hoje

E Estudar (90 min) Informática Básica 2

Fazer hoje

R Revisar (15 min) Informática Básica

Fazer hoje

R Responder Exercícios (50 min) Informática Básica 1

Fazer em daqui 6 3 semanas

P Planejar Estudos (50 min) Informática Básica 1

+



00:45

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro 1

65/1.000 935

1/100 14:07 restante

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Devido 3 dias atrás

R Revisar (15 min) Informática Básica

Devido 2 semanas atrás

R Responder Exercícios (50 min) Informática Básica 1

Fazer hoje

E Estudar (90 min) Informática Básica 2

Fazer em daqui 6 1 semana

P Planejar Estudos (50 min) Informática Básica 1

+



LifeRPG

00:45

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro

65/1.000
1/100

Adicionar missão

Mostrar completado

Ordenar por...

Filtrador de habilidades

Configurações

PLANO TUDO PRÓXIMO ATR

Devido 3 dias atrás

R Revisar (15 min)
Informática Básica

Devido 2 semanas atrás

R Responder Exercícios (50 min)
Informática Básica

Fazer hoje

E Estudar (90 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 1 semana

P Planejar Estudos (50 min)
Informática Básica

+



00:47

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro

65/1.000
1/100

Ordenar por...

Sugestionado

Manual

Nome

Dia marcado

Data adicionado

Data atualizada

Dia trabalhado

Duração

PEX

Dificuldade

Urgência

Medo

Recompensa

Aleatorizar

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRAS

Devido 2 semanas atrás

R Responder Exercícios (50 min)
Informática Básica

Devido 3 dias atrás

R Revisar (15 min)
Informática Básica

Fazer hoje

E Estudar (90 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 1 semana

P Planejar Estudos (50 min)
Informática Básica

+



00:47

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro

65/1.000
1/100

12:21 restante

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Devido 2 semanas atrás

R Responder Exercícios (50 min)
Informática Básica

Devido 3 dias atrás

R Revisar (15 min)
Informática Básica

Fazer hoje

E Estudar (90 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 1 semana

P Planejar Estudos (50 min)
Informática Básica

+

LifeRPG

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro

65/1.000

1/100

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRÁS

Devido 2 semanas atrás

R Responder Exercícios (50 min)

Informática Básica

Devido 3 dias atrás

R Revisar (15 min)

Informática Básica

Fazer hoje

E Estudar (90 min)

Informática Básica

Fazer em daqui a 1 semana

P Planejar Estudos (50 min)

Informática Básica

Configurações

Configurações

Reminder Notification

Bem som selecionado

Backup de dados

Backup

Salvar o banco de dados

Restaurar

Carregar um banco de dados de LifeRPG existente

Sistema

Barra de energia

Ativar contador de energia

Fator de energia

Fazer sorteio de ordem tendo o nível de energia em conta

Método de energia

Definir como o nível de energia é determinado

Definir tempo de acordar/dormir

Você pode também definir o tempo de acordar/dormir clicando na barra de energia ou seus números

Definir nível de energia manualmente

Você pode também definir o nível de energia deslizando a barra de energia diretamente

Interface

Coloração de linha

Colorir automaticamente ícones por prioridade

Configurações

Reminder Notification

Bem som selecionado

Backup de dados

Backup

Salvar o banco de dados

Restaurar

Carregar um banco de dados de LifeRPG existente

Sistema

Definir tempo de acordar/dormir

Hora de acordar 06:00

Tempo acordado 17 Horas

Tempo de dormir 23:00

Tempo dormindo 7 Horas

CANCELAR SALVAR

Método de energia

Definir como o nível de energia é determinado

Definir tempo de acordar/dormir

Você pode também definir o tempo de acordar/dormir clicando na barra de energia ou seus números

Definir nível de energia manualmente

Você pode também definir o nível de energia deslizando a barra de energia diretamente

Interface

Coloração de linha

Colorir automaticamente ícones por prioridade

RECOMENDAÇÕES DE LEITURA

- Sete hábitos para o sucesso
 - COVEY, Stephen. Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes. Editora Best Seller, ed. 11, 2009.
- Sete saberes para a educação do futuro
 - MORIN, Edgar. Os Sete Saberes Necessários à Educação do Futuro. 2000.
- Sete competências para o profissional do conhecimento
 - SCHNEIDER, Henrique nou. Perfil do engenheiro do conhecimento. In Revista Tecnologia Informação & Negócios Sergipe, ano 2, ed. 9, setembro / 2012.

ALCANÇAMOS NOSSOS OBJETIVOS?

- ✓ Compreender nosso papel como protagonistas na vida e nos estudos
- ✓ Compreender como:
 - ✓ Preparar um ambiente saudável
 - ✓ Definir um “ciclo de estudos”
 - ✓ Escolher estratégias para aprendizado

OBRIGADO!



christiano.santos@ifs.edu.br

<https://christianosantos.com>