

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
SERGIPE

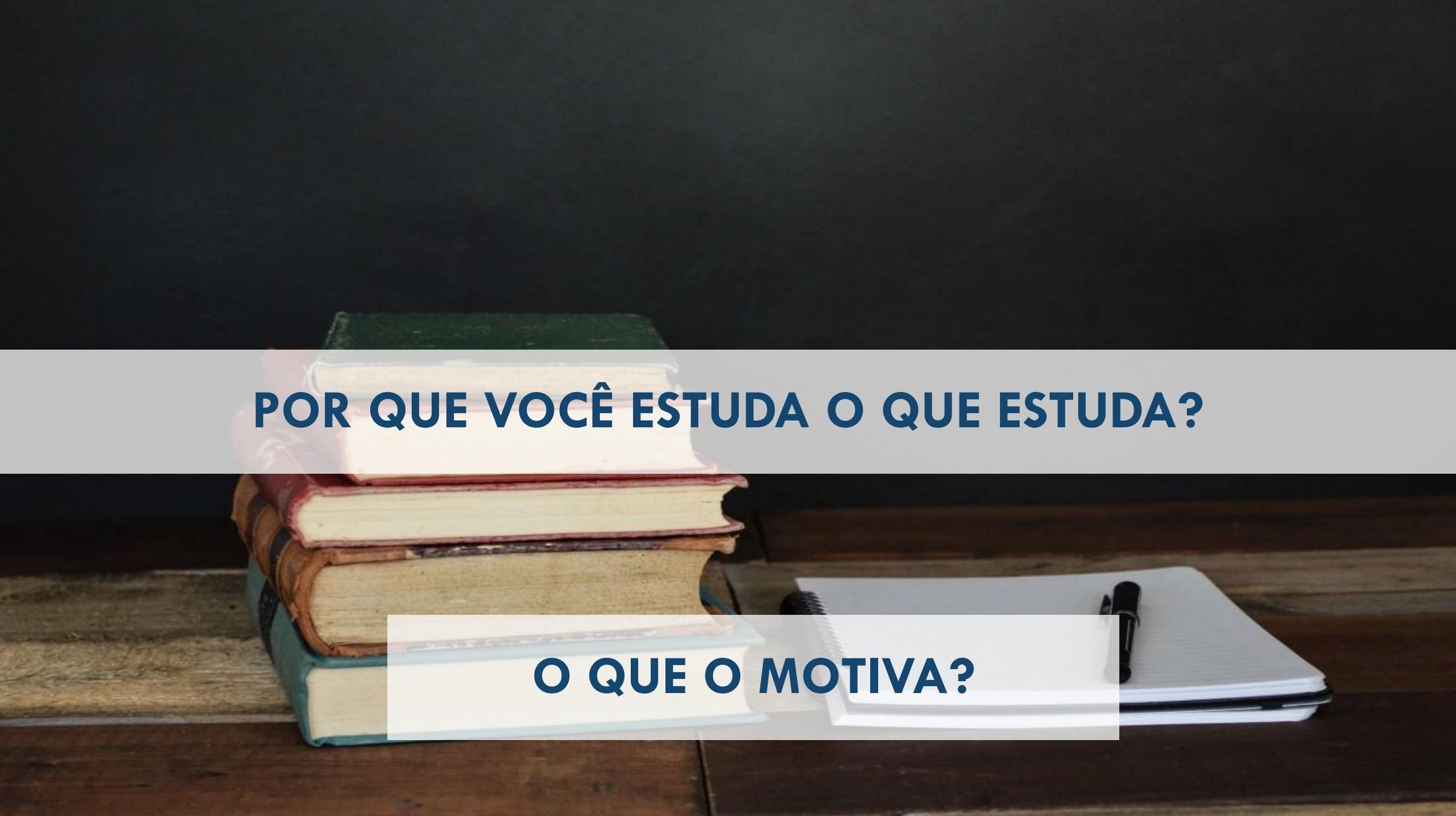
APRENDIZAGEM EFICIENTE

Como se preparar melhor para novos
empregos, concursos e vestibulares

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 various colored covers (green, red, brown, blue) sits on a wooden desk. To the right of the books is an open white notebook with a black pen resting on it. The background is a dark, textured wall.

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

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?



**LOVE TO
LEARN**



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.

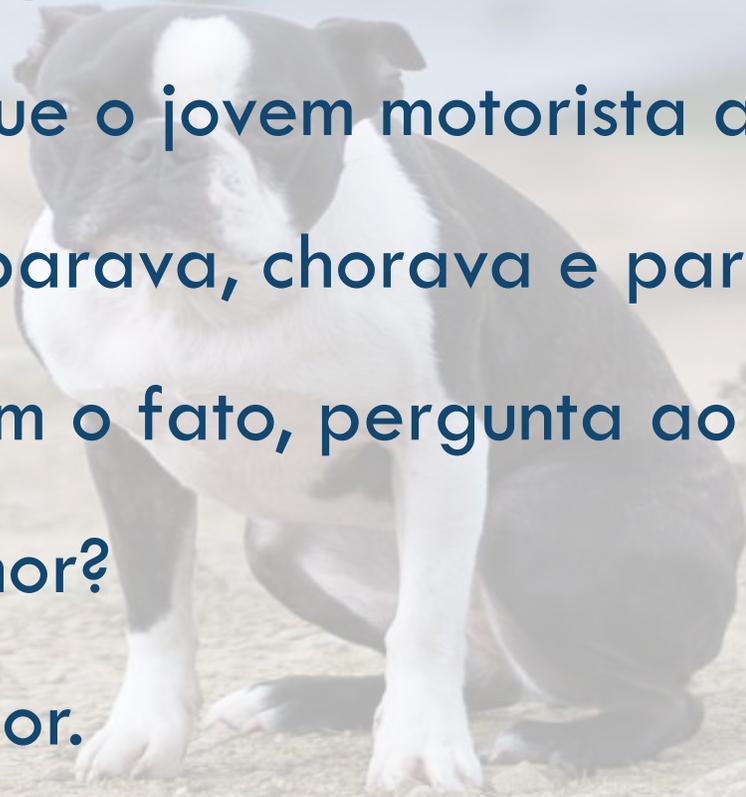
O CACHORRO E O PREGO

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

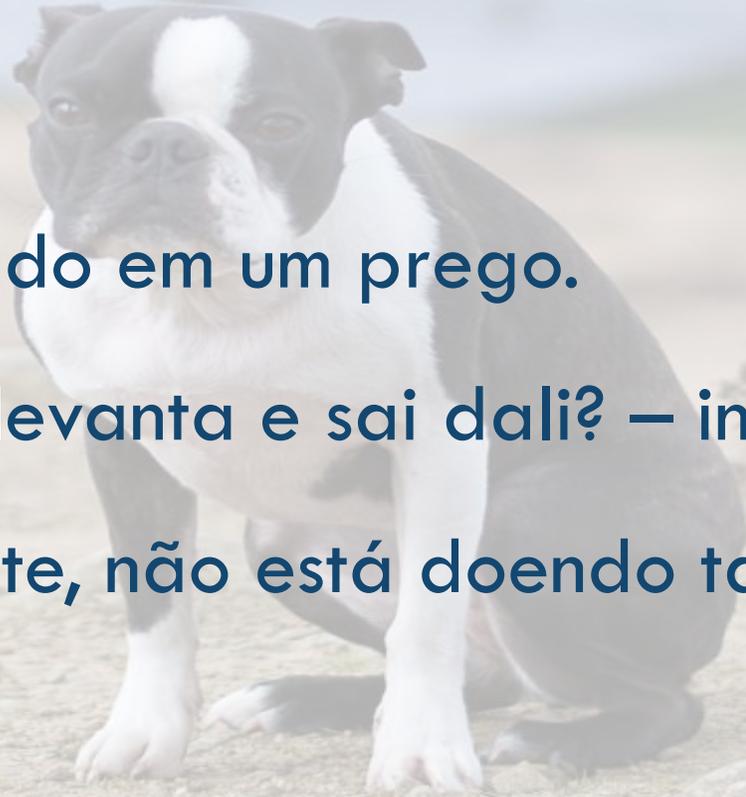
– Então me responda por que ele chora e para, chora e para?

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.



EM SUA VIDA, VOCÊ POSSUI DUAS ESCOLHAS:

SER VÍTIMA

SER RESPONSÁVEL

EM SUA VIDA, VOCÊ POSSUI DUAS ESCOLHAS:

SER VÍTIMA

SER RESPONSÁVEL

PARE DE SE SABOTAR!

ATIVIDADE #1

- Escreva e reflita o seguinte lema:

Em minha jornada, serei o responsável pelos meus sucessos!

MOTIVAÇÃO x DISCIPLINA x HÁBITO

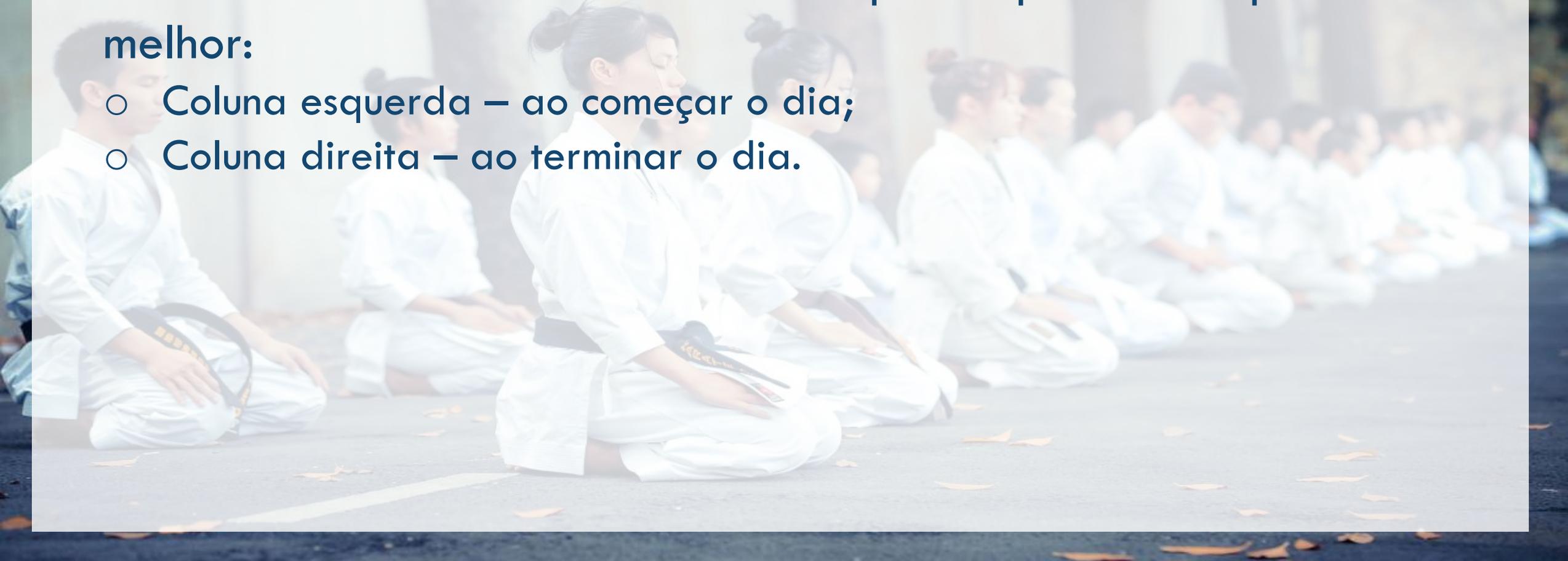
- **Motivação:** refere-se [...] à condição do organismo que influencia a direção (orientação para um objetivo) do comportamento. [...] É o impulso interno que leva à ação;
- **Disciplina:** é o ato de se controlar a alguém ou a si próprio;
- **Hábito:** um hábito é uma rotina de comportamento que se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

ATIVIDADE #2

- Escreva em cada coluna três hábitos para ajudá-lo a aprender melhor:
 - Coluna esquerda – ao começar o dia;
 - Coluna direita – ao terminar o dia.



A person is shown from the side, wearing a grey hoodie, sitting at a wooden desk. They are holding a blue pen over an open notebook. In the background, there is a white coffee cup on a saucer. A large, semi-transparent graphic of a circular arrow is overlaid on the scene, 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*).

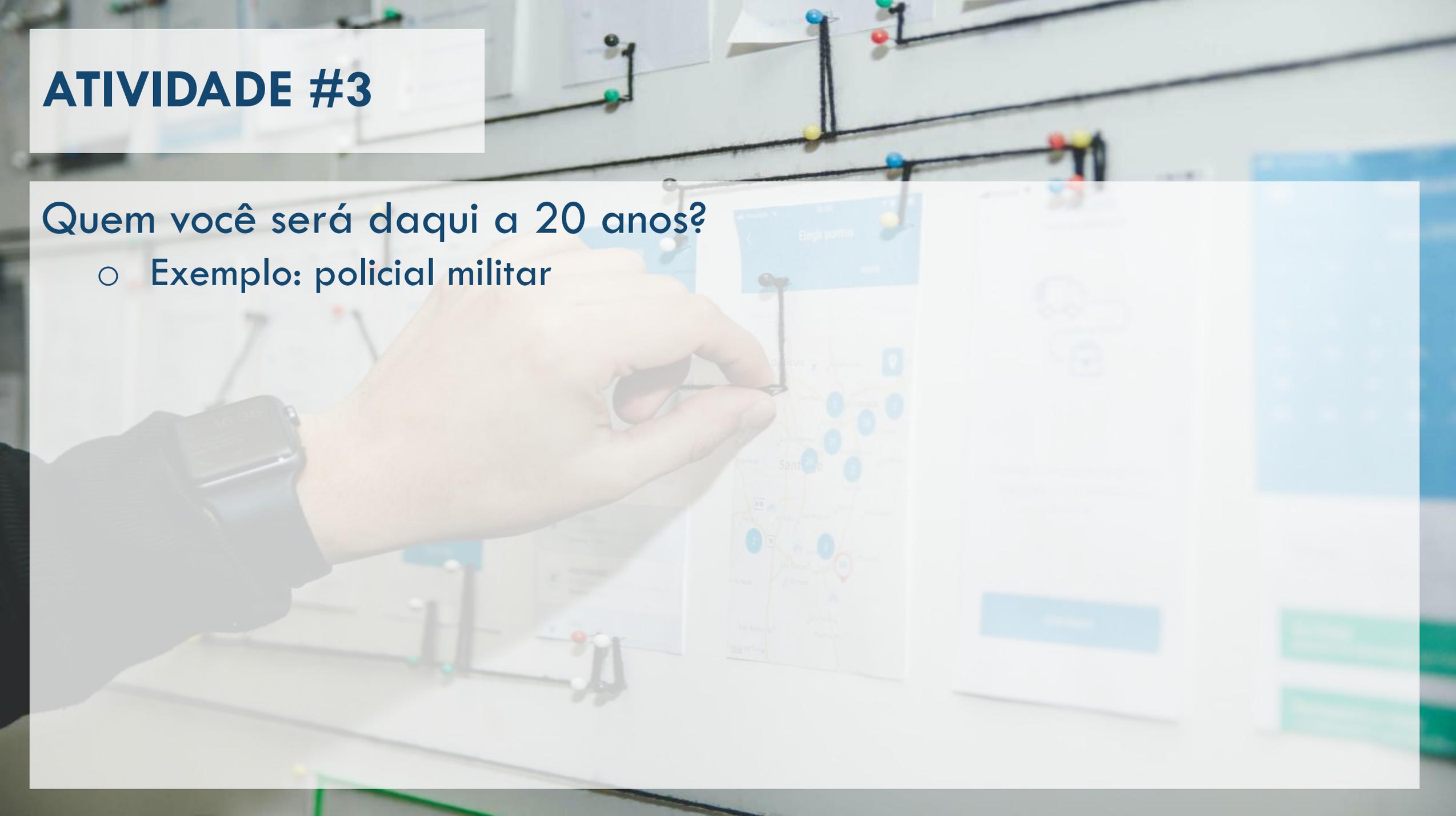
3. Planeje no curto, médio e longo prazo

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

ATIVIDADE #3

Quem você será daqui a 20 anos?

- Exemplo: policial militar



ATIVIDADE #4

Quem você será daqui a 20 anos?

- Exemplo: policial militar

O que seria preciso alcançá-lo em 10 anos?

- Ter tempo disponível para estudar;
- Estudar o suficiente para o concurso;
- Uma profissão que pague o suficiente para alcançar meu objetivo.

ATIVIDADE #5

Quem você será daqui a 20 anos?

- Exemplo: policial militar

E quais condições são necessárias para alcançá-lo em 5 anos?

- Reorganizar minha vida (e hábitos) para dedicar o máximo de tempo aos estudos;
- Ter recursos e métodos certos para meu aprendizado;
- Foco e disciplina!

METAS SMART

Specific - Measurable - Achievable - Realistic - Timely

Resumindo: uma meta específica, mensurável, alcançável, realista e com prazo definido!

Ex: Ser aprovado em um concurso da polícia militar nos próximos 05 anos!

ATIVIDADE #6

Defina uma meta SMART (específica, mensurável, alcançável, realista e com prazo definido) visando estar mais perto do seu “eu futuro” daqui a 01 ano!

Exemplo: Até final de 2023, terei um bom domínio de Língua Portuguesa, Raciocínio Lógico e Matemática e Informática (mais de 90% de acertos em 50 questões de cada disciplina).

ATIVIDADE #7

Para alcançar sua meta, que coisas (hábitos) você deve...

- Parar de fazer?
- Continuar a fazer?
- Começar a fazer?

PLANEJAR (*PLAN*)

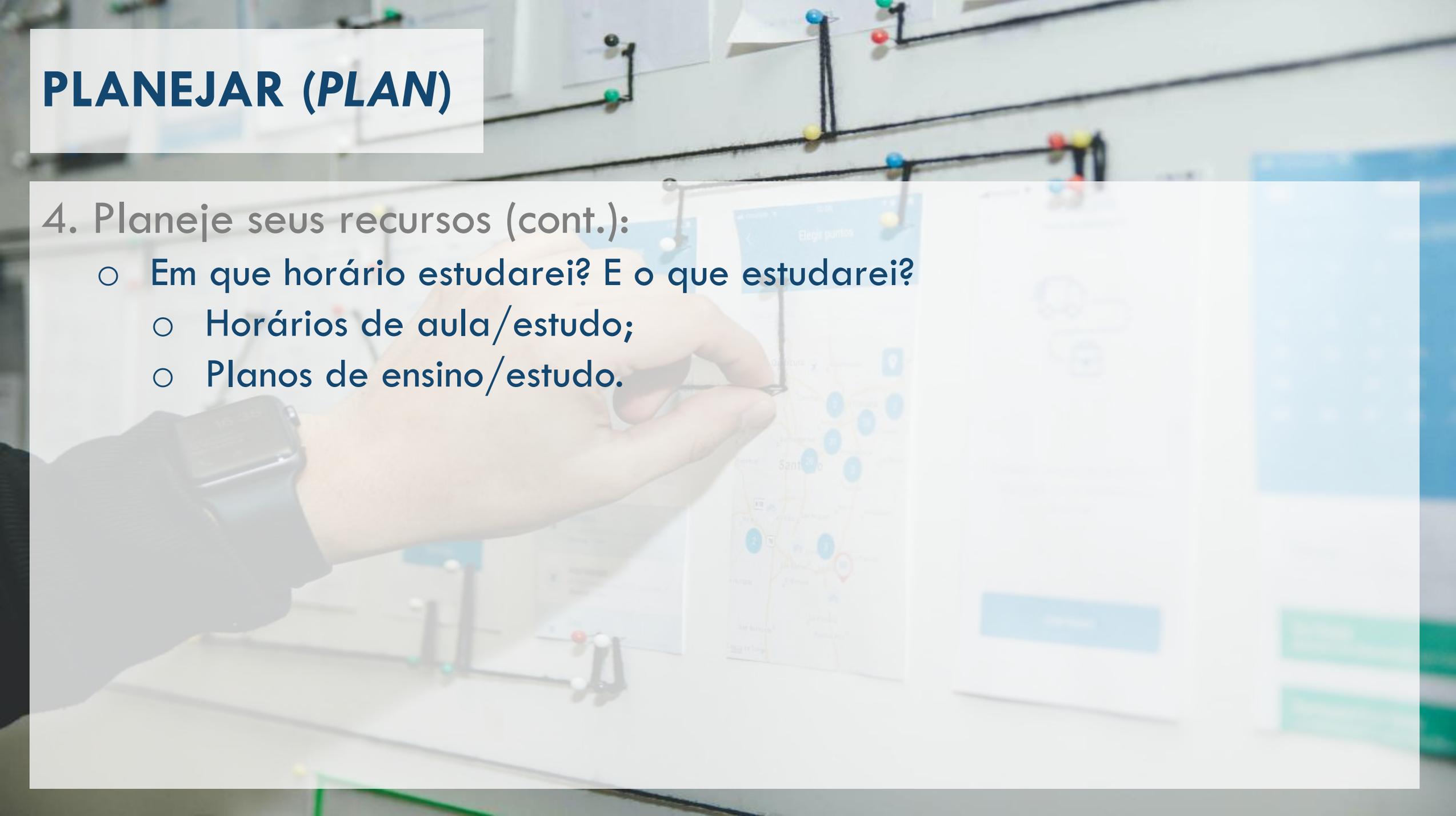
4. Planeje seus recursos:

- 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/estudo;
- Planos de ensino/estudo.



PLANEJAR (*PLAN*)

4. Planeje seus recursos (cont.):

- Quais recursos (cursos, vídeos, apostilas, podcasts etc.) usarei para estudar?
 - Livros, apostilas ou slides disponibilizados pelo professor;
 - Websites
 - Plataforma de estudos (Google Sala de Aula, Moodle etc.);
 - Websites ou 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)!).
- Revisões
 - Flash cards físicos ou digitais (eu uso Anki!).

ATIVIDADE #8

Revise a checklist e, considerando o seu ambiente e rotina de estudos **atuais**, responda:

- Quais itens seu ambiente/rotina de estudos cumpre com êxito?
- Quais não são cumpridos ou são cumpridos parcialmente?
- Com os recursos de que você dispõe hoje, o que pode fazer para melhorar seu ambiente e rotina de estudos?

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. 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. Coisas:

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

FAZER (DO)

2. Coisas (cont.):

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

FAZER (DO)

2. Coisas (cont.):

- No computador:
 - StayFocusd (extensão para o Chrome);
 - Tempo máximo permitido por dia: 10 minutos;
 - Sites bloqueados: pinterest.com, twitter.com, facebook.com ...
 - Sites permitidos: google.com , ifs.edu.br , 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. 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 de gatinhos.

FAZER (DO)

3. Pessoas:

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

ATIVIDADE #9

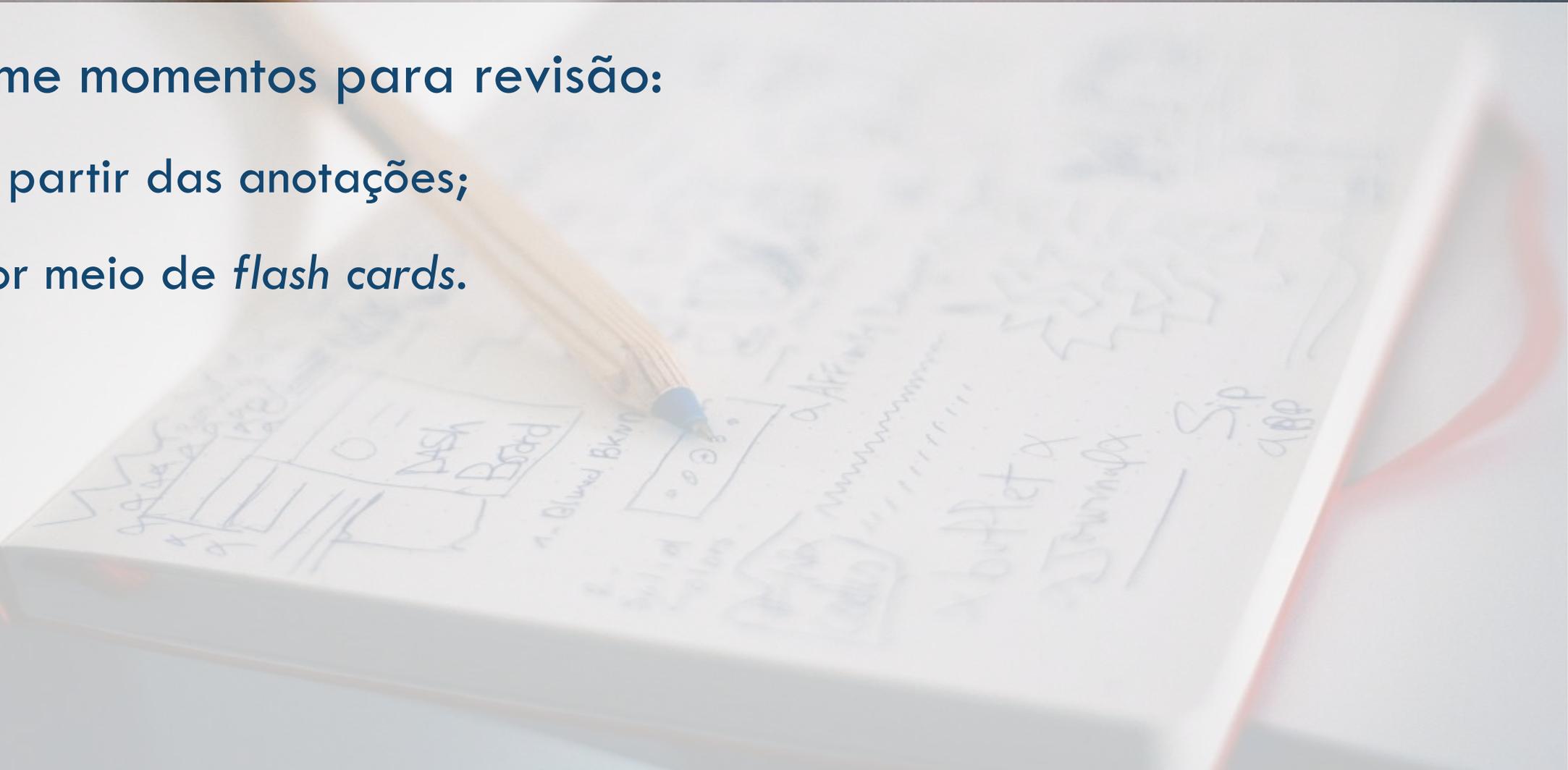
Liste em cada coluna duas ou três distrações que prejudicam seus estudos:

- Internas (mentais);
- Coisas;
- Pessoas.

FAZER (DO)

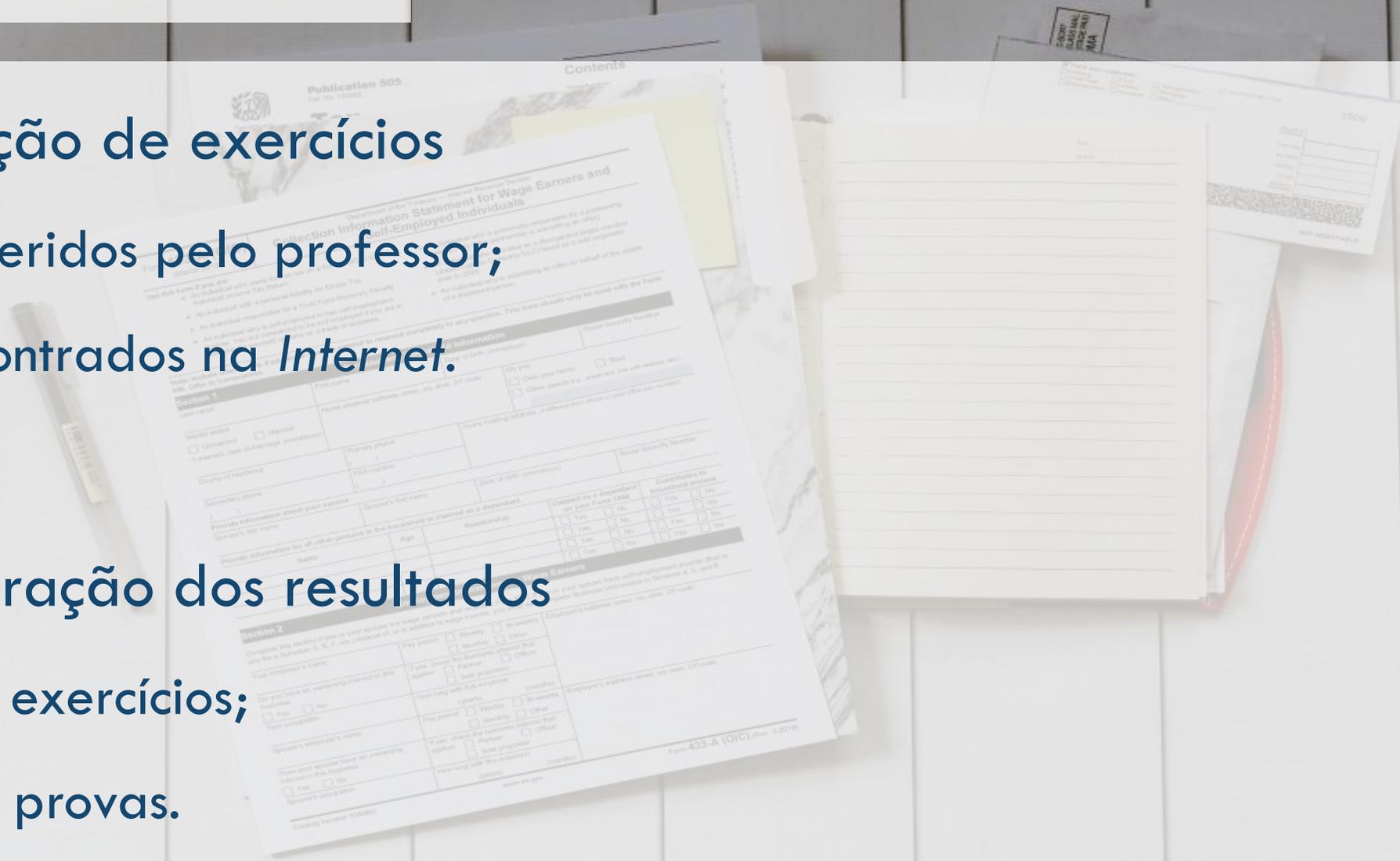
Programme momentos para revisão:

- A partir das anotações;
- Por meio de *flash cards*.



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!

ATIVIDADE #10

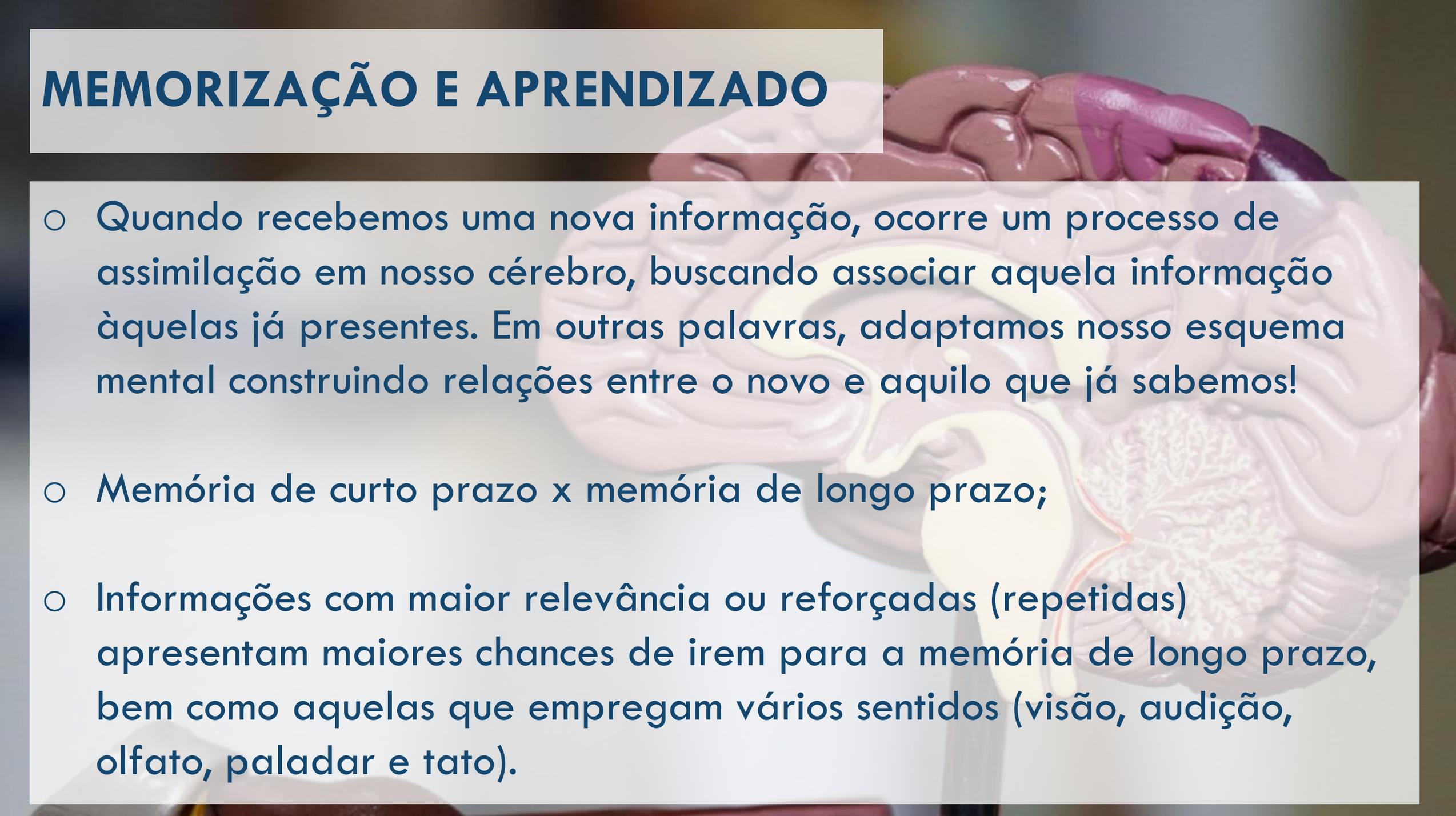
Revise a checklist e, considerando o seu método de estudos, responda:

- Teve acesso aos materiais necessários para estudar?
- Dedicou tempo suficiente para o estudo?
- Conseguiu concentrar-se durante os momentos de estudo?
- Revisou suas anotações?
- Revisou por meio de *flash cards*?
- Respondeu exercícios suficientes?
- Quais resultados você alcançou?
- Como pode melhorar seus resultados?

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, bem como aquelas que empregam vários sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato).

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, sendo 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.

PERFIS DE APRENDIZAGEM

CANAIS DE EXECUÇÃO: PERFIS DE APRENDIZAGEM	
AUTODIDATA	Vai atrás do próprio conhecimento, não gosta de esperar ou ficar a mercê do método de outra pessoa para acessar uma informação. Aprende sozinho de diversas formas.
EXPERIMENTAL	aprende fazendo, não tem medo de errar, gosta de arriscar, tentar, assume os riscos.
METÓDICO	Gosta de ter um método de aprendizado, seguir sequências, anotar, fazer tabelas, organizar o conhecimento.
MEDIADO	Gosta de aprender com alguém que já sabe, de ser acompanhado enquanto aprende , dialoga com o professor e faz perguntas.

Fonte: <https://www.deboraaquino.com.br/2017/03/perfis-de-aprendizagem-o-desafio-da.html>

MODOS DE PENSAR

Modo Focado

Execução e Prática

Bloco Específico

Repetição

Fixação

Conexões

Eficiência

Visão "de baixo para cima"

Problemas Conhecidos



Modo Difuso

Planejamento

Contexto

Conceito

Aplicação

Relacionamentos

Eficácia

Visão "de cima para baixo"

Problemas Novos

TÉCNICAS E FERRAMENTAS

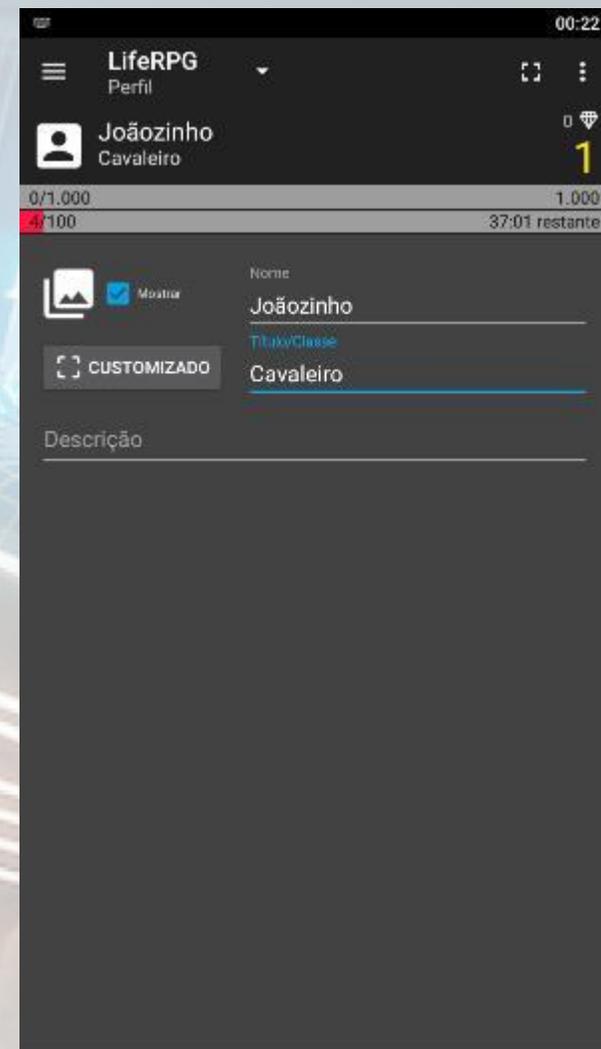
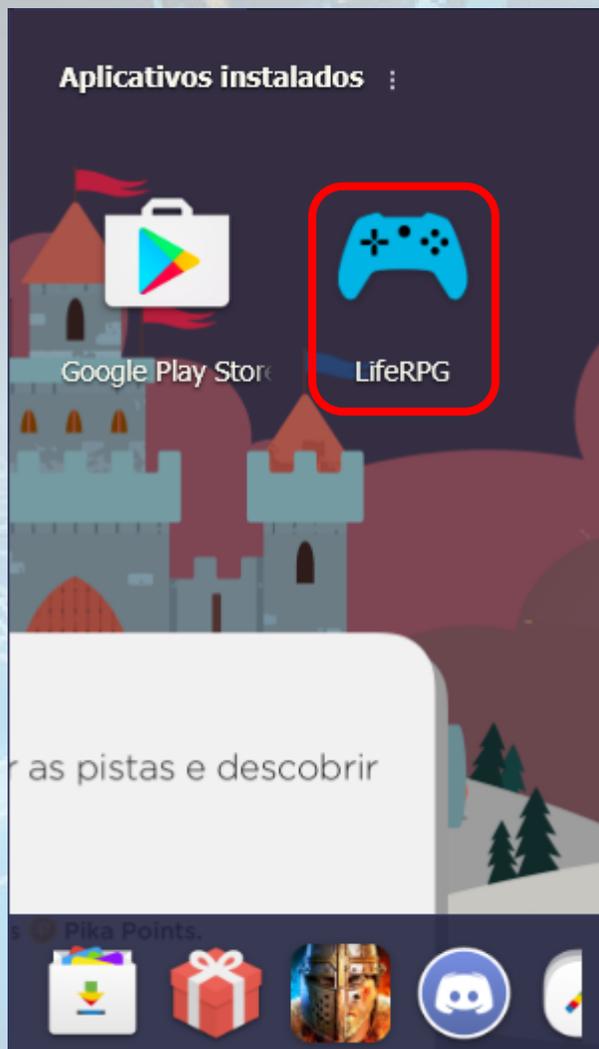
- Aprenda, domine, adapte!
- Inventários de estratégias de aprendizagem
 - Questionário LASSI. Disponível em:
https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/3674/1/PATRICIA_BECKER.pdf (p. 92-96)
- Repetição espaçada + Flashcards
 - Anki (para PC) ou AnkiDroid Flashcards (para Android)

TÉCNICAS E FERRAMENTAS

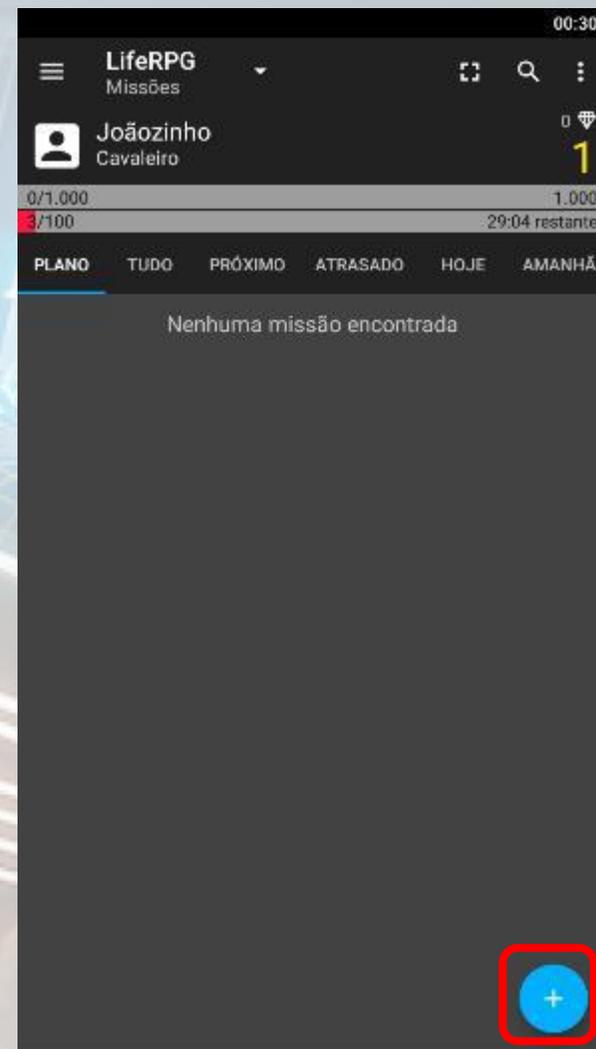
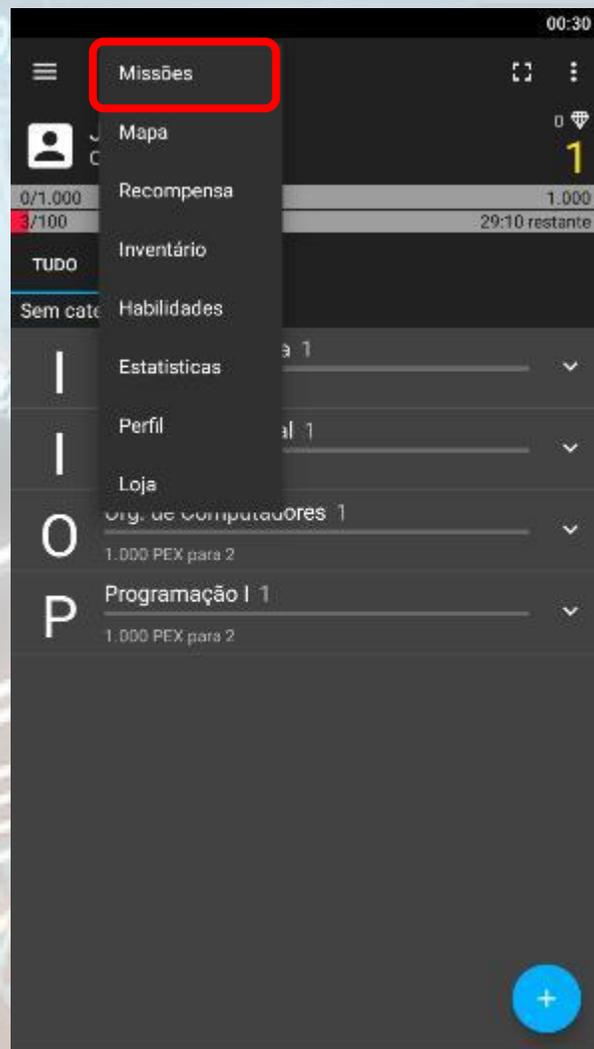
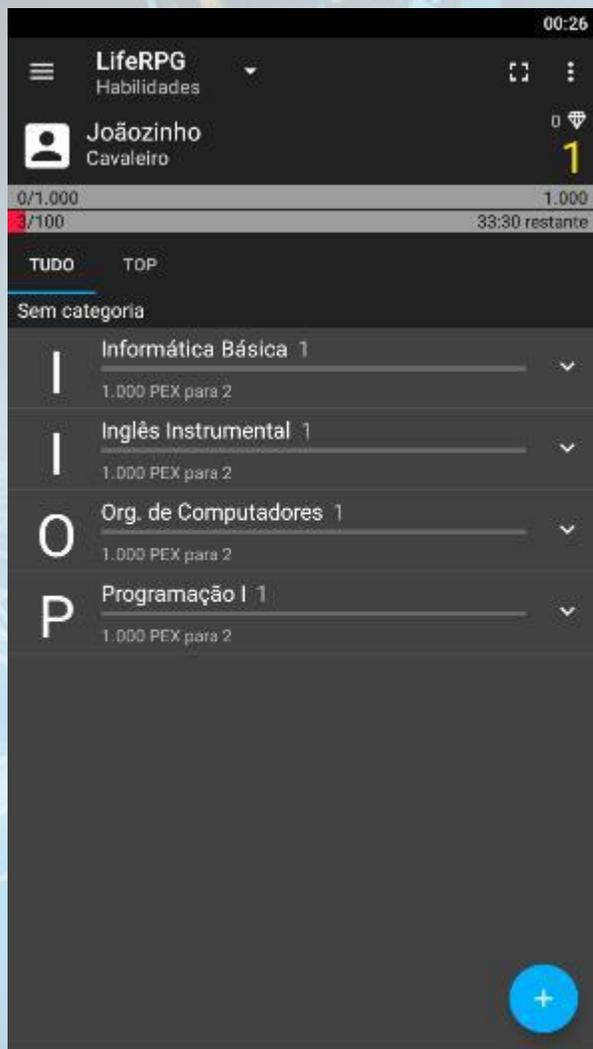
The background of the slide features a wooden surface. In the center, there is a composition book with a black and white speckled cover. The book is open, showing a white page with the text "COMPOSITION BOOK" and "100 SHEETS + 200 PAGES" followed by dimensions in inches and centimeters. Several yellow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

- Anotações
 - WorkFlowy
 - EverNote
- Gamificação + Gerenciamento de tarefas repetitivas
 - 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

DOM 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

65/1.000 935
2/100 19:36 restante

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Fazer hoje

E Estudar (90 min)
Informática Básica

Fazer hoje

R Revisar (15 min)
Informática Básica

Fazer hoje

R Responder Exercícios (50 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 3 semanas

P Planejar Estudos (50 min)
Informática Básica

+



00:45

LifeRPG
Missões

Joãozinho
Cavaleiro

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

Fazer hoje

E Estudar (90 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 1 semana

P Planejar Estudos (50 min)
Informática Básica

+



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 ATRASADO

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 ATRASADO

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

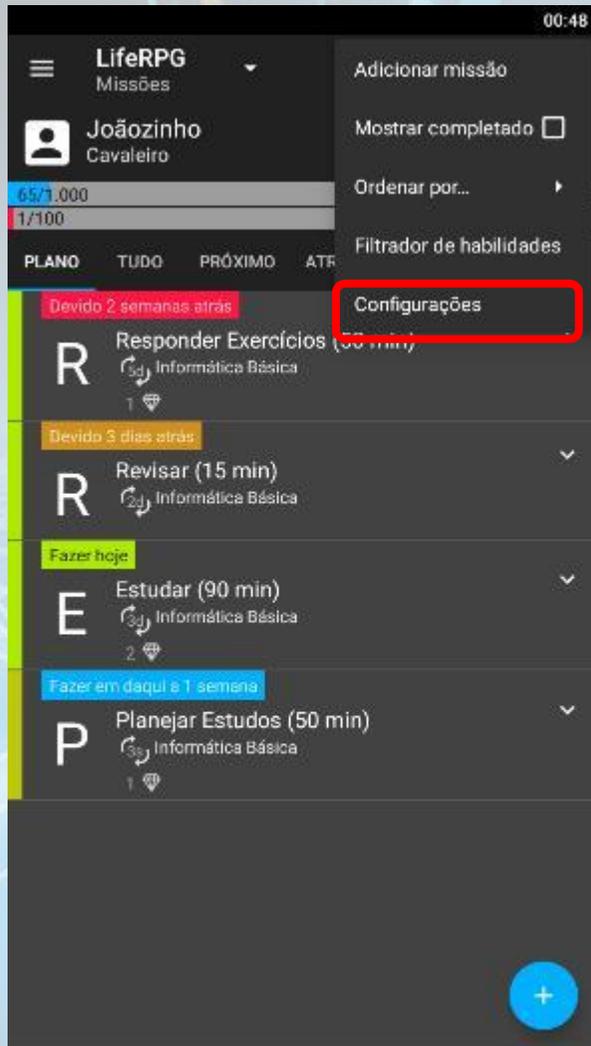
E Estudar (90 min)
Informática Básica

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

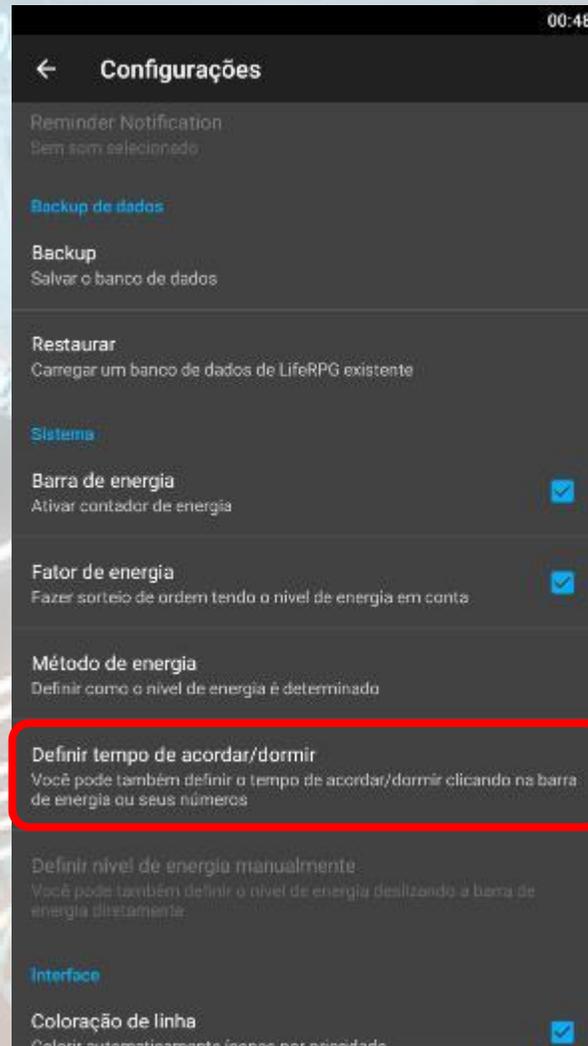
Fazer hoje

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

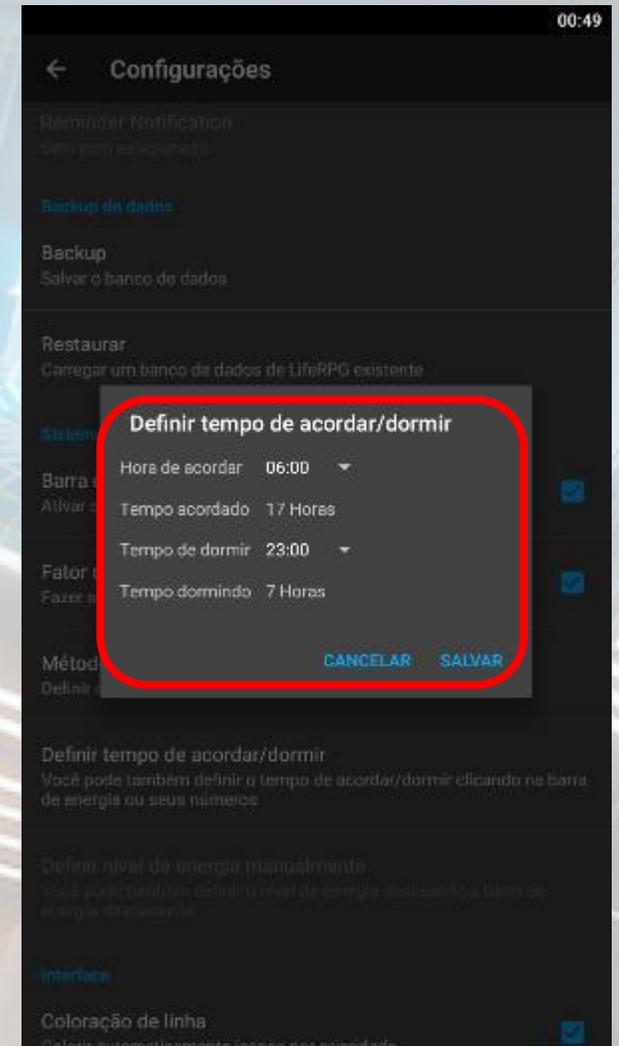
Método de energia
Definir como o nível de energia é determinado

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

LifeRPG

LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro 1

65/1.000 935

26/100 01:51:15 dormindo

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Devido 2 semanas atrás

R Responder Exercícios (50 min)
Informática Básica

Devido 5 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 Missões

Joãozinho Cavaleiro 2

1.040/3.000 1.960

27/100 01:52:23 dormindo

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Fazer em daqui a 2 semanas

R Revisar (15 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 2 semanas

R Responder Exercícios (50 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 2 semanas

E Estudar (90 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 1 mês

P Planejar Estudos (50 min)
Informática Básica

INFORMÁTICA BÁSICA
AUMENTOU PARA 2

Completado Estudar (90 min) DESFAZER

+



LifeRPG Missões

Joãozinho Cavaleiro 2

1.040/3.000 1.960

27/100 01:52:26 dormindo

PLANO TUDO PRÓXIMO ATRASADO HOJE AMANHÃ

Fazer em daqui a 2 semanas

R Revisar (15 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 2 semanas

R Responder Exercícios (50 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 2 semanas

E Estudar (90 min)
Informática Básica

Fazer em daqui a 1 mês

P P

LEVEL UP

NÍVEL 2

+

LifeRPG

00:53

LifeRPG

Joãozinho Cavaleiro 15 2

1.040/3.000 1.960

27/100 01:53:31 dormindo

TUDO

Sem categoria

- Informática Básica 2
- Inglês Instrumental 1
- Org. de Computadores 1
- Programação I 1

+



00:53

LifeRPG

Joãozinho Cavaleiro 15 2

1.040/3.000 1.960

27/100 01:53:51 dormindo

TUDO TOP

Sem categoria

- Informática Básica 2
- Inglês Instrumental 1
- Org. de Computadores 1
- Programação I 1

+



00:53

LifeRPG

Joãozinho Cavaleiro 15 2

1.040/3.000 1.960

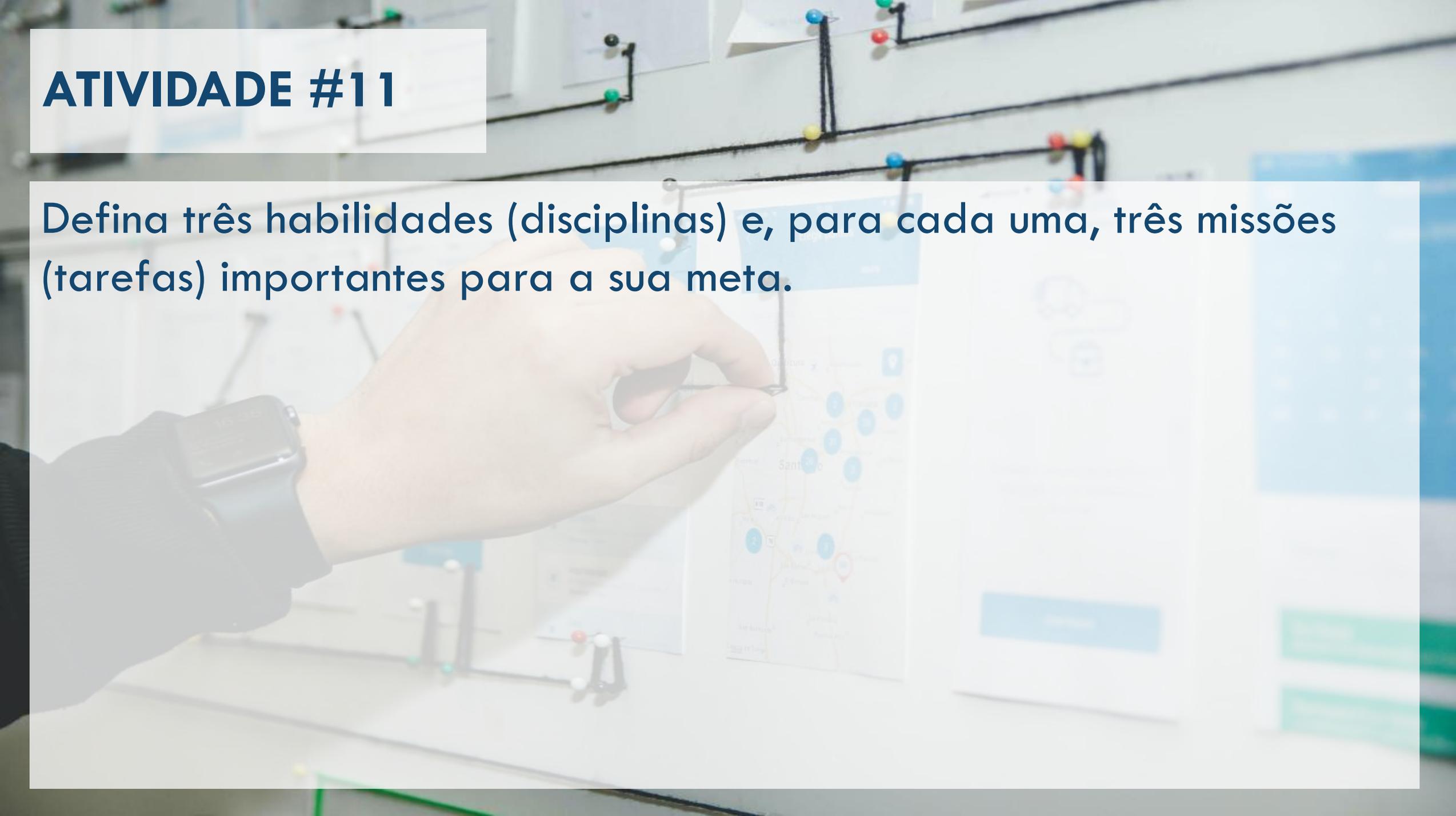
27/100 01:53:54 dormindo

TUDO TOP

+

ATIVIDADE #11

Defina três habilidades (disciplinas) e, para cada uma, três missões (tarefas) importantes para a sua meta.



A person is shown in silhouette, sitting on a wooden deck and meditating with their arms extended horizontally. The background is a warm, golden sunset over a body of water, with palm trees visible in the distance. A semi-transparent white banner is overlaid across the middle of the image, containing the main title. Below the banner, three white rectangular boxes are arranged horizontally, each containing one of the three health categories.

CUIDE DA SUA SAÚDE

FÍSICA

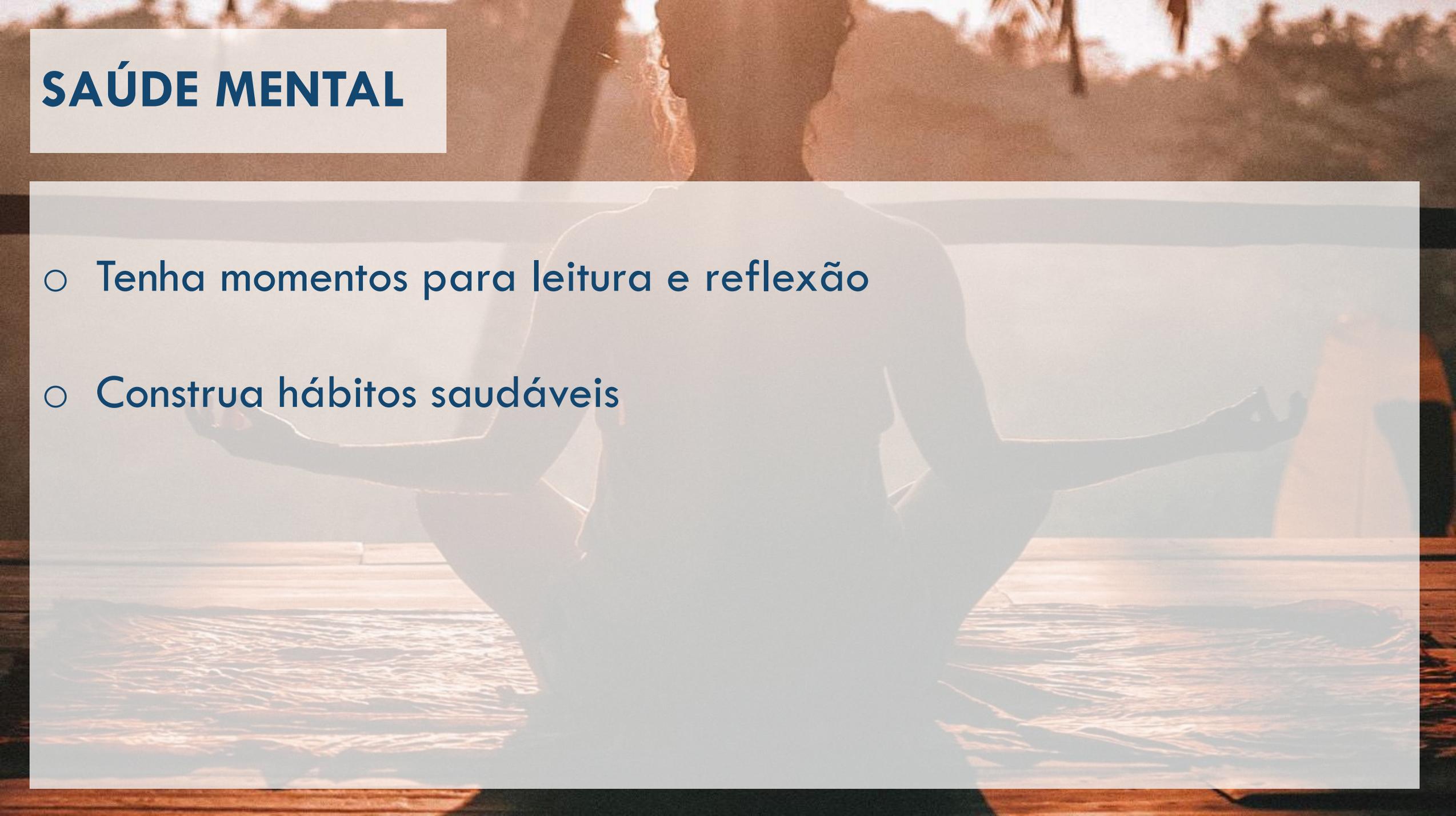
MENTAL

EMOCIONAL

SAÚDE FÍSICA

- Exercícios físicos
 - Faça caminhadas / corridas / esportes
- Alimentação saudável
 - Elimine / reduza açúcar, gorduras, óleos e sal
 - Consuma mais frutas, verduras e legumes
 - Hidrate-se bem
- Tempo de sono
 - Varia para cada pessoa!
 - Mínimo de 7 horas diárias

SAÚDE MENTAL

A person is shown in silhouette, meditating in a lotus position on a beach. The background features a sunset over the ocean with a sailboat visible in the distance. The scene is bathed in warm, golden light.

- Tenha momentos para leitura e reflexão
- Construa hábitos saudáveis

SAÚDE EMOCIONAL

- Oração / Meditação
- Bons relacionamentos
- Viva a sua vida - e deixe a dos outros!

ATIVIDADE #12

Revise a checklist e, considerando sua saúde e os cuidados que tem com ela, responda:

- Como vai a sua saúde física? Que cuidados você tem com ela?
- Como vai a sua saúde mental? Que cuidados você tem com ela?
- Como vai a sua saúde emocional? Que cuidados você tem com ela?

PLATAFORMAS PARA ESTUDOS

- YouTube (Canais, Playlists e vídeos);
- Ambientes MOOC de uso geral:
 - Udemy.com;
 - FutureLearn.com;
 - Edx.org;
 - Coursera.com;
 - StackSkills.com etc.

PLATAFORMAS PARA ESTUDOS

- Específicos para Conhecimentos em TI:
 - W3Schools.com;
 - Developer.Mozilla.org etc.
- Específicos para Línguas Estrangeiras:
 - Duolingo;
 - Busuu;
 - Mondly;
 - LinguaLeo;
 - LabLinguas.com.br etc.

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. 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 de estudos saudável
 - ✓ Definir um “ciclo de estudos”
 - ✓ Escolher estratégias para estudos

OBRIGADO!



christiano.santos@ifs.edu.br

<https://christianosantos.com>