

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO



II ENCONTRO TÉCNICO-PEDAGÓGICO COM ACADÊMICOS DA GRADUAÇÃO

DIAMANTINA – SETEMBRO 2009



UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
DIVISÃO DE APOIO PEDAGÓGICO



O ATO DE ESTUDAR

O ATO DE ESTUDAR



Seja bem vindo à UFVJM e sinta-se vitorioso por mais esta conquista em sua vida!

A Educação está presente em toda a nossa vida. Para saber, para fazer, para mudar, para conviver, todos os dias estamos mergulhados na Educação, cujo objeto é o conhecimento.

O estudo é um processo particularmente valioso para buscar, selecionar e processar as informações que irão construir o conhecimento de que você precisa.

O ATO DE ESTUDAR



Por isso, estudar é um trabalho difícil e exige de quem o faz, uma postura crítica e sistemática e um profundo comprometimento.

Toda aprendizagem envolve uma individualidade e interação com outras pessoas, com múltiplos materiais de informações e dados, com diversos pontos de acesso ao conhecimento.

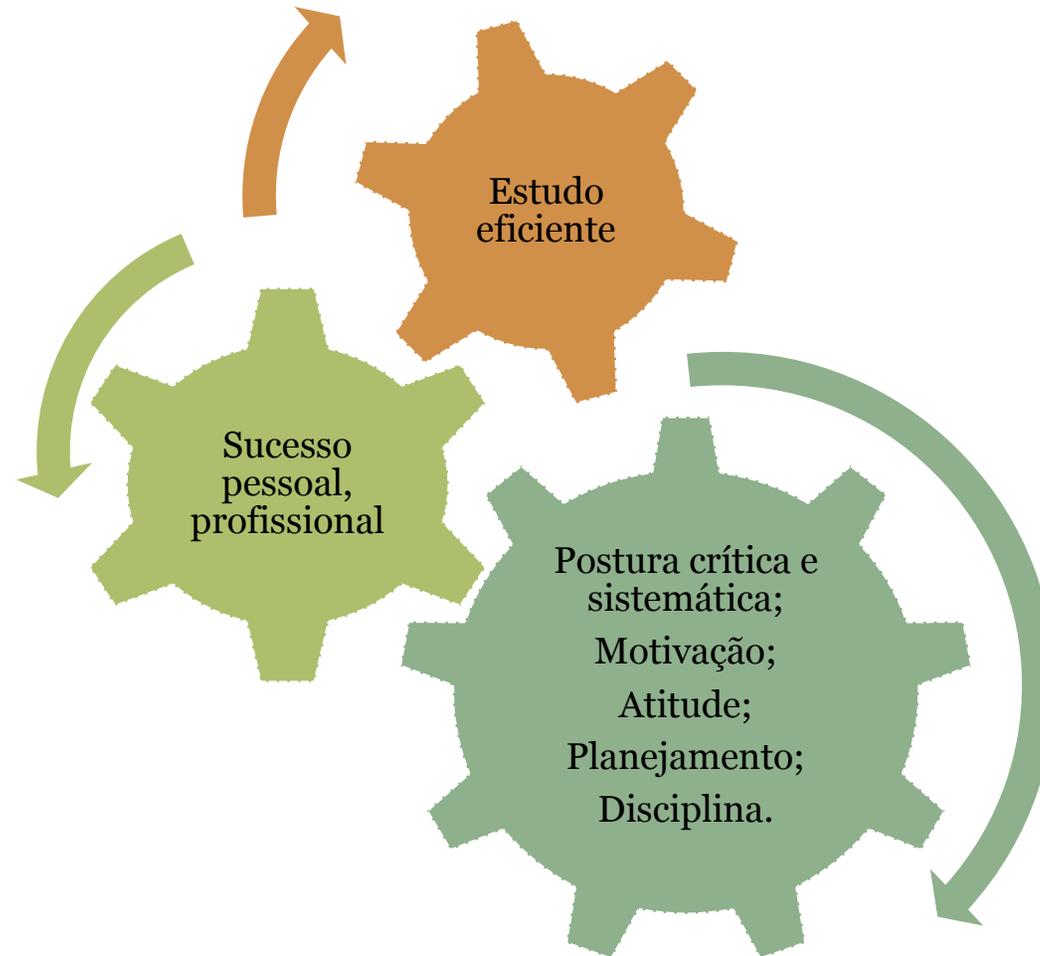
APRENDIZAGEM SIGNIFICATIVA



Aprender significativamente é envolver-se como pessoa, como um todo. Implica o aprender relacionado com experiências e vivências anteriores, com condições de vida e com o contexto no qual está inserido.



ESTUDAR COM EFICIÊNCIA



ESTUDAR COM EFICIÊNCIA

POSTURA CRÍTICA

Significa colocar-se como sujeito do ato de estudar, entendendo a educação como transformadora da pessoa humana e através dela da sociedade.

O ato de estudar traz implícita uma visão de mundo que pode ser essencial para a promoção de mudanças tanto pessoais como sócio-culturais.



ESTUDAR COM EFICIÊNCIA

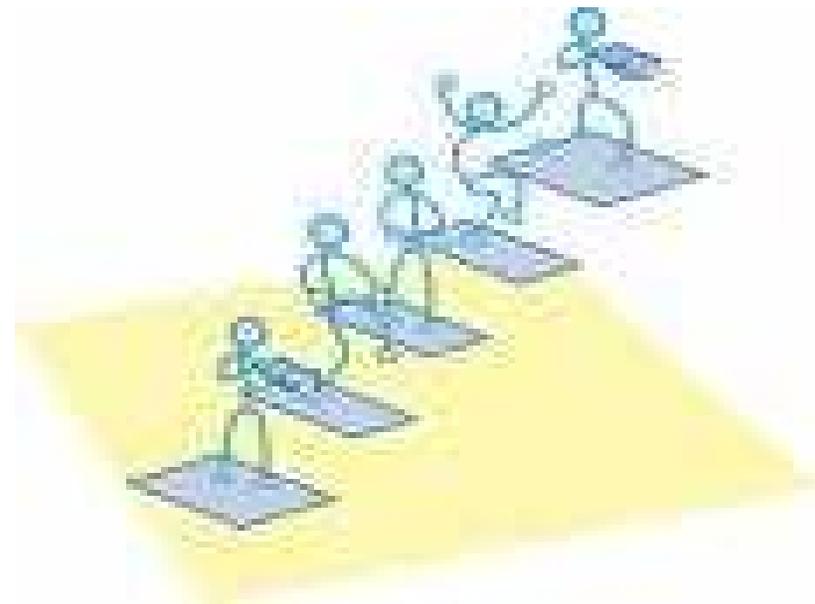
MOTIVAÇÃO

Ter motivação significa ter um desejo por trás de suas ações.

Quanto maior for o seu envolvimento, ou seja, quanto mais sentido tiver para você um determinado assunto, mais significativa será a aprendizagem.

Como Adquirir Motivação?

Visualize seu objetivo e sinta as sensações do sucesso — como se ele já tivesse acontecido — isso faz com que você se torne mais confiante.



ESTUDAR COM EFICIÊNCIA

ATITUDE

É uma maneira organizada e coerente de pensar, sentir e reagir. A atitude faz a diferença para se obter sucesso. Ela não só ajuda a resolver problemas pequenos, como também é um instrumento poderoso e útil para toda a sua vida. Sua atitude pode ser a sua maior qualidade ou a sua maior deficiência, pense nisso.



ESTUDAR COM EFICIÊNCIA

PERSISTÊNCIA

É uma virtude fundamental para o sucesso, pois fortalece a vontade e a atitude das pessoas.

Para ser mais persistente, aprenda a focalizar a atenção em apenas uma coisa por vez; crie objetivos de vida; assuma a derrota como algo natural e passageiro; imagine o seu objetivo cumprido.



ESTUDAR COM EFICIÊNCIA

PLANEJAMENTO

Além de concentração, disciplina e muita energia, um bom planejamento de estudo faz toda a diferença.

É importante sempre planejar seu estudo para que você nunca fique sobrecarregado.

Estudar em excesso não é o caminho do sucesso --- tempo para lazer e convivência social é muito importante.



ESTUDAR COM EFICIÊNCIA

ORGANIZAÇÃO

Organize-se para um estudo diário. Distribuir o seu estudo ao longo do tempo é a melhor estratégia para não sobrecarregar-se.

Procure diversificar as matérias e lembre-se dos intervalos.

Evite estudar muitas horas por dia, depois de um determinado tempo de estudo o seu cérebro já não consegue mais assimilar as matérias com eficiência.



ESTUDAR COM EFICIÊNCIA

CONCENTRAÇÃO

Antes de iniciar os estudos, é preciso em primeiro lugar limpar a mente para poder concentrar-se no que se deseja fazer.

SAÚDE

É imprescindível adquirir hábitos alimentares saudáveis, assim como praticar exercícios físicos regularmente.

AMBIENTE ADEQUADO

O local de estudo deve ser limpo, quieto, bem iluminado, arejado e confortável: deve ser um local em que você se sinta bem.

