

DRIBLANDO O DESINTERESSE

Cientificamente já está comprovado que o nosso cérebro tem maior prazer em aprender quando o assunto é do nosso interesse. Porém, nas Universidades, nem todas as matérias nos são interessantes. Nesse caso, como podemos nos motivar a estudar aquela disciplina?

Em períodos de quarentena, nós somos os únicos responsáveis pela nossa motivação e foco nos estudos. Abaixo, vocês encontrarão algumas dicas que podem ajudar a tornar mais interessante a rotina de estudo.

1. Detecte um assunto que você mais goste de estudar e reflita: por que tenho interesse por essa disciplina? O que me estimula a gostar dela?
2. Identifique os estímulos que te motivam a estudar tal disciplina e tome nota.
3. Agora escolha um assunto que você não goste de estudar. Inicie uma busca em livros ou na Internet justificando o motivo de tal assunto estar na sua grade curricular.
4. Tome nota das dificuldades que você encontra ao estudar tal (is) conteúdo (s).
5. Hora de pedir ajuda: veja na sua lista de colegas de classe se tem alguém que goste de estudar aquela disciplina. Ele será o seu motivador.

CONFIRA NOSSO MODELO DE
TAREFAS SEMANAIS AO FINAL
DESTA CARTILHA

PROPÓSITO DESTA AÇÃO

Este folheto é um guia de orientações para os estudantes (principalmente dos níveis Médio e Superior de Ensino) em como melhorar o rendimento de estudos no período de quarentena, tentando manter o ritmo, o foco, a disciplina e principalmente a motivação.

SUGESTÕES?

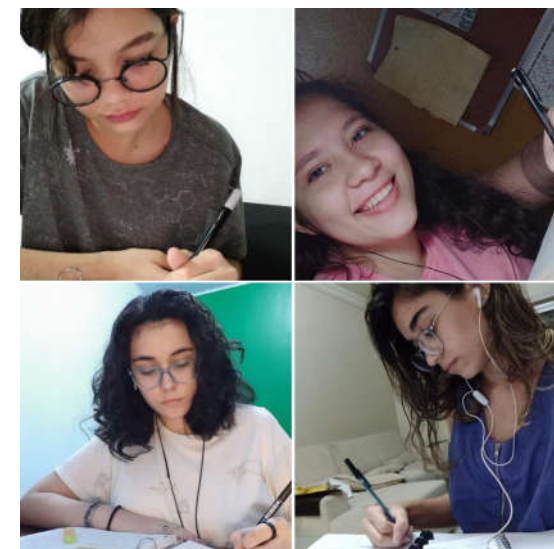
Entre em contato conosco

✉ subcomite.corona.icb@gmail.com

📷 @subcomite_icb

6. Marque um horário de estudo com ele por meio de videoconferências e tentem trocar informações.

7. Após esses encontros, faça uma avaliação se o assunto continua desinteressante ou se, de alguma forma, houve fixação de parte do conteúdo.



Otimizando os estudos em casa

Subcomitê de Enfrentamento do
Coronavírus (COVID-19) do
ICB/UFAM

Manaus - 2020

📖 HORÁRIO DE ESTUDO 📖

Em quase todos os livros e guias de orientações de estudo, é recomendado que os estudantes montem um quadro com os horários de estudo. Nesse quadro, os alunos dividem as matérias por dias e horários e dedicam esse tempo disciplinadamente a cada matéria.

No início geralmente funciona bem, mas para alguns, com o passar das semanas, essa rotina acaba sendo perdida por outras prioridades, seja uma prova de uma matéria específica que demanda maior atenção, seja por cansaço em manter aquela regularidade nos estudos.

Ao final da cartilha, fornecemos a vocês um quadro personalizado com horários.

Aproveite esse período de quarentena para adiantar seus estudos, fazendo boas leituras e anotações dos pontos em que você encontra maior dificuldade.



📖 MAPA MENTAL 📖

Uma das formas de fixar o conteúdo ou até mesmo lembrar os principais conceitos de um conteúdo estudado é a construção dos mapas mentais. O mapa mental é uma forma didática visual e escrita que remete aos principais conceitos de um determinado texto.

Você pode rascunhar esses mapas mentais manualmente. Porém, para aqueles que gostam de digitalizar os estudos, existem vários programas na internet que ajudam na construção dos mapas mentais. Os programas que trouxemos a vocês encontram-se abaixo:

☞ X-MIND

<https://www.xmind.net/>

☞ MIND MEISTER

<http://www.mindmeister.com/pt>

☞ FREE MIND

<http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Download>

☞ COGGLE

<https://coggle.it>



Fotos dos nossos discentes Beatriz Madeira, Mylena Lucachinski, Taynah Viana, Maria do Nascimento, Lorrana Eller, Camila Feldberg e Cainan Cardoso.

🌀 PLATAFORMA DIGITAIS DE ESTUDOS 🌀

Os links abaixo apresentam videoaulas, tarefas, exercícios e até mesmo cursos que podem ser de grande interesse nesse período de quarentena. Acesse e aproveite:

☞ COURSERA

<https://www.coursera.org/>

☞ EDx

<https://courses.edx.org/>

☞ Escola USP

<http://www.usp.br/escolausp/>

☞ FBV Cursos

<https://www.fbvcursos.com/>



SUBCOMITÊ-ICB/UFAM
CONTRA SARS-COV-2/COVID-19

🌀 Corpo Editorial 🌀

Parte do material teve como referências os livros “*Você sabe estudar?*” de autoria de Claudio de Moura Castro, Editora Penso; e do livro “*Bem vindo ao seu cérebro*”, de autoria de Dra Sandra Aamodt e Dr. Sam Wang, Editora Cultrix.
#ficaemcasa

Diagramação: Prof. Dra. Isabelle Cordeiro
Artes: Prof. Dra. Kirley Michelly Marques
Revisão: Prof. Dra Lorena Nacif Marçal

Tarefas semanais

NOME: _____ MÊS: _____ ANO: 2020

SEG _____ TER _____ QUA _____ QUI _____ SEX _____

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ASSUNTO 1		Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5
ASSUNTO 2	Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5
ASSUNTO 3	Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5
ASSUNTO 4	Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5
ASSUNTO 5	Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5
ASSUNTO 6	Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4	Tarefa 5
ANOTAÇÕES	Anotação 1	Anotação 2	Anotação 3	Anotação 4	Anotação 5



SUBCOMITÊ-ICB/UFAM
CONTRA SARS-COV-2/COVID-19