

Dicas para otimizar a aprendizagem nesse novo momento acadêmico

Drops Pedagógico - Ed. 03 - Ano 2021



Você está com dificuldades no ensino remoto?

Diante das dificuldades no ensino remoto é importante o diálogo. Que tal conversar com o professor da disciplina e/ou trocar experiências com os colegas? Se não houver uma intervenção, as dificuldades podem aumentar. Portanto, uma dica é buscar o apoio pedagógico, mas não menos importante é participar das atividades de sala e de monitorias, utilizar estratégias de aprendizagem e manter o autocuidado. Lembre-se, todos em algum momento já passaram ou passarão por dificuldades; logo, buscar auxílio é uma decisão prudente, além de necessária no processo de aprendizagem!

E agora? Não sei qual estratégia de aprendizagem utilizar!

Compartilhamos aqui algumas estratégias de estudo utilizadas por alunos de graduação [<https://doi.org/10.1590/S2176-66812012000400006>]:

- Preparação física e mental;
- Estudar fazendo anotações;
- Leitura de outras fontes não relacionadas ao curso;
- Resolução de problemas;
- Leitura prévia dos conteúdos;
- Revisão de conteúdos;
- Tomar consciência sobre os seus objetivos do estudo para organizar e dirigir o próprio processo de aprendizagem.

Além das estratégias destacadas pelos alunos há também outras. E para melhor utilizá-las é preciso saber a sua necessidade específica, incluindo ainda o conhecimento sobre o seu estilo de aprendizagem: auditivo, cinestésico, visual. Buscar identificar seu(s) estilo(s) pode propiciar um estudo dinâmico e oferecer mais facilidade à aprendizagem. Para saber mais sobre eles, acesse: [<https://edoc.ufam.edu.br/bitstream/123456789/3724/1/Drops%20Pedagogo%cc%8lgico%2002.pdf>]



Está faltando motivação pelos estudos?

Dentre as características da motivação destaca-se o impulsionar de nossas ações diante alguma necessidade. Quando estamos motivados, seja de modo espontâneo/pontual, como tomar água; seja de modo mais planejado, com objetivos sólidos, como a necessidade de autorrealização; tornamo-nos propensos a realizar determinadas ações para assim alcançar os objetivos/necessidades. A motivação apresenta-se, portanto, como um dos substratos para diversas áreas. E com o foco na aprendizagem, ela pode propiciar um upper à vida acadêmica, somada também a fatores como o envolvimento e ao sentimento de pertencimento em distintos grupos/demandas.

Saiba mais, acesse: [<https://www.scielo.br/pdf/rbedu/v21n66/1413-2478-rbedu-21-66-0593.pdf>]

E como está sua saúde?

A dedicação aos estudos é algo indispensável para a aprendizagem. Por outro lado, é importante o autocuidado e o equilíbrio entre o estudo e as demais atividades. Soma-se também nesse processo, os efeitos das escolhas e a busca pelo bem-estar. Pois, se algo não está bem, seja no corpo, seja nas emoções e/ou na vida social, o aprendizado pode não ter o êxito esperado. Assim, é preciso atenção e os devidos cuidados com a saúde. É necessário agir para a prevenção, seja por meio da alimentação, seja em atividades físicas, seja ainda em boas horas de sono, de lazer, momentos de respiração e inspiração, incluindo a procura por profissionais que colaborem com a sua saúde.

Quer saber mais? Acesse: [<https://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/18984/18523>]

