



N O V O Ensino Médio



Caderno Complementar Estudo Orientado

SECRETARIA DE ESTADO
DA EDUCAÇÃO, DO ESPORTE
E DA CULTURA



SERGIPE
GOVERNO DO ESTADO



The background features a vibrant, abstract design. A central vertical blue double-line arrow points upwards. To its right, a thick yellow arrow curves from the top left towards the top right. Below the yellow arrow, a green arrow curves from the left towards the right. On the left side, a pink arrow curves upwards. At the bottom left, several orange and yellow curved lines suggest movement. The design is accented with several four-pointed stars in blue, pink, green, and dark blue. The overall style is modern and educational.

**CADERNO DE ORIENTAÇÕES
PEDAGÓGICAS PARA O TRABALHO
COM O COMPONENTE CURRICULAR
“ESTUDO ORIENTADO”**



SERGIPE
GOVERNO DO ESTADO

Belivaldo Chagas Silva
GOVERNADOR DO ESTADO DE SERGIPE

Eliane Aquino Custódio
VICE-GOVERNADORA DO ESTADO DE SERGIPE

Josué Modesto dos Passos Subrinho
SECRETÁRIO DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, DO ESPORTE E DA CULTURA

José Ricardo de Santana
SUPERINTENDENTE EXECUTIVO DE EDUCAÇÃO

Mariana Dantas Mendonça Gois
SUPERINTENDENTE ESPECIAL DE ESPORTE

Ana Lúcia Lima da Rocha Muricy Souza
DIRETORA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

EQUIPE DE COORDENAÇÃO E ELABORAÇÃO:

Isabella Silva dos Santos
Chefe do Serviço de Ensino Médio

Fernanda Oliveira de Araújo
Coordenadora Pedagógica do Serviço de Ensino Médio

Técnicos Pedagógicos

Dênia Guedes da Silva Oliveira
Edigênia Ferreira Santos
Erisvaldo Silva Santos
Jackeline Costa Oliveira Feitosa
Karinne Mendes Oliveira
Maria de Fátima Lopes de Menezes
Patrícia Morgana Ferreira Santos
Romualdo Silva Alencar
Sandra Almeida Silva



APRESENTAÇÃO

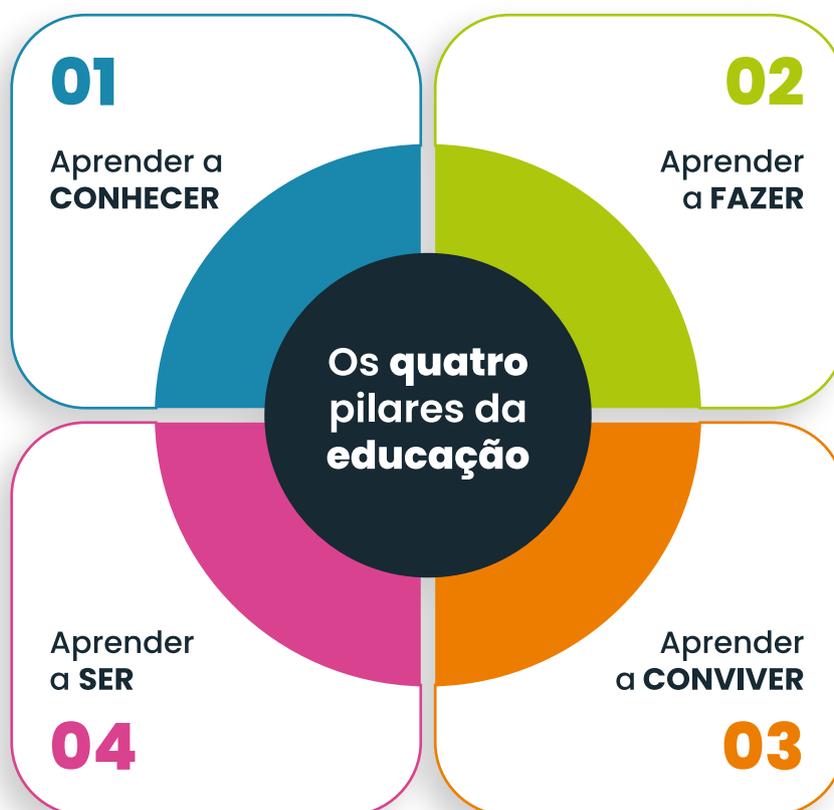
Prezado (a) professor (a),

O Caderno Complementar de Estudo Orientado, parte integrante do Currículo de Sergipe - Etapa Ensino Médio, tem o intuito de dar suporte ao trabalho dos professores da Rede Pública Estadual de Ensino de Sergipe que atuarão no Novo Ensino Médio, compreendendo a importância do componente curricular Estudo Orientado como apoio ao Projeto de Vida dos estudantes, e visando assim a formação integral dos jovens sergipanos. O Ensino Médio tem como propósito situar o indivíduo como produtor do conhecimento e participante ativo do seu projeto de vida, tornando-o protagonista da sua própria história.

A escola, ao fazer jus do seu papel enquanto instituição incentivadora e orientadora na formação integral do estudante para a vida em sociedade, deve pensar num currículo como um instrumento viabilizador da cidadania democrática, contemplando em sua estrutura objetos do conhecimento e estratégias de aprendizagem que capacitem o ser humano para a realização completa do seu projeto de vida.

Deve ser o caminho facilitador para que o estudante consiga projetar e realizar seus objetivos, incorporando os quatro pilares da educação apontados pela UNESCO no relatório "Educação: um tesouro a descobrir", de Jacques Delors *et al.* (1998), os quais fundamentam a formação integral do estudante.

Figura 1 - Quatro Pilares da Educação



Fonte: INOVAR, 2021 (adaptado).

- **APRENDER A CONHECER** – saberes que permitem compreender o mundo;
- **APRENDER A FAZER** – saberes que permitem o desenvolvimento de habilidades e o estímulo ao surgimento de novas competências;
- **APRENDER A CONVIVER** – saberes que levam o indivíduo a aprender a viver juntos, desenvolvendo e respeitando o conhecimento do outro e construindo a percepção do reconhecimento da importância das relações sociais;
- **APRENDER A SER** – saberes que preparam o indivíduo na criação de pensamentos autônomos e críticos; no exercício da cidadania com liberdade de pensamento, com responsabilidade, sentimento e respeito às diferenças, através do reconhecimento da sua importância enquanto ser social em evolução.

Diante disso, é fundamental que a escola ofereça condições para que a exploração e execução de um currículo transformador ocorra de forma plena e possa ser usufruído pelos estudantes de maneira significativa, para que assim seu projeto de vida seja alcançado com sucesso. Ao estudante devem ser disponibilizados ambientes propícios para o desenvolvimento das suas aprendizagens, dentre elas, aquelas que o conduzam a desenvolver a capacidade de se organizar para os seus próprios estudos.

O Novo Ensino Médio adota a flexibilidade como princípio da organização curricular, o que permite a construção de um currículo com propostas pedagógicas que atendam às especificidades locais e à multiplicidade de interesses dos estudantes.

O **Estudo Orientado** integra a parte flexível do currículo. Tem por objetivo ensinar o estudante a organizar seu tempo para obter uma melhor performance em seus estudos. Enquanto meta, o Estudo Orientado deve apoiá-lo e orientá-lo em seu estudo diário, através da utilização de técnicas de estudos que viabilizarão de maneira leve e exitosa o seu processo de aprendizagem, assegurando-lhe um ambiente adequado para a realização do seu momento de estudo, visando o alcance dos seus objetivos na construção do seu **Projeto de Vida**.

Neste material, apresentamos um conjunto de estratégias que lhe orientará na condução das aulas de **Estudo Orientado** e servirá de suporte para que você, professor, possa visualizar maneiras diferentes de preparar e conduzir suas aulas de forma estruturada, a fim de obter êxito no alcance dos objetivos traçados pelos estudantes em seu **Projeto de Vida**.

Diante de todo o processo de desenvolvimento discente dentro e fora da escola, a parcela de contribuição do professor é muito importante para que os estudantes galguem com segurança e discernimento esse caminho, pois com a sua condução irá incentivá-los a: **QUERER** estudar (ter vontade de aprender reservando tempo para o estudo); **PODER** estudar (obter competências como capacidade intelectual, vontade, hábitos de estudo, condições pessoais, familiares); **SABER** estudar (dominar técnicas e utilizar estratégias que facilitem e favoreçam a sua aprendizagem).

Bom trabalho!

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. ESTUDO ORIENTADO E AS COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC	9
3. POR QUE É NECESSÁRIO ESTUDAR?	14
4. QUAL É O PAPEL DO PROFESSOR NESSE PROCESSO?	14
5. ESTRATÉGIAS PARA ESTUDO ORIENTADO	15
6. TÉCNICAS DE ESTUDO	23
6.1 MEMORIZAÇÃO	23
6.3 POMODORO	24
6.2 MAPA MENTAL	24
6.4 ESTUDO INTERCALADO	25
6.5 PRÁTICA DISTRIBUÍDA	26
6.6 ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO	26
6.7 TESTE PRÁTICO	27
6.8 AUTOEXPLICAÇÃO	27
6.9 RESUMO	27
6.10 RELEITURA	28
7. FICA A DICA!	28
REFERÊNCIAS	
WEBGRAFIA	



1. INTRODUÇÃO

A lei nº 13.415/2017, que altera a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996) e estabelece mudanças na estrutura do ensino médio, a exemplo da carga horária destinada ao cumprimento da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que não poderá ser superior a 1.800h (mil e oitocentas horas) e passará de 2.400h (duas mil e quatrocentas horas) para 3.000h (três mil horas). Essa lei assevera que os currículos do Ensino Médio devem priorizar a formação integral do estudante com um trabalho voltado para a construção do seu projeto de vida e para a sua formação nos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais.

Assim, em seu artigo 36, estabelece que o currículo do Ensino Médio será composto pela Base Nacional Comum Curricular e por itinerários formativos, que deverão ser organizados por meio da oferta de diferentes arranjos curriculares, conforme a relevância para o contexto local e a possibilidade dos sistemas de ensino.

O Estudo Orientado (EO), como parte integrante do Itinerário Formativo na rede estadual de ensino de Sergipe, tem a finalidade de desenvolver técnicas e rotinas de estudo que possibilitem a organização do estudante em seu processo de aprendizagem, assegurando o direito à educação de qualidade voltado para seu protagonismo juvenil e projeto de vida.

Diante das possíveis dificuldades que os estudantes apresentem para organizar seus momentos de estudo, o componente Estudo Orientado visa direcioná-los na otimização do tempo que lhes é disponibilizado, na intensificação do que foi visto para execução das atividades e revisão dos objetos do conhecimento trabalhados em sala de aula. Desse modo, este material tem o objetivo de ensinar o estudante a estudar de maneira leve, possibilitando-o a otimizar seu tempo através do apoio e orientação em seus estudos diários, por meio de técnicas que o auxiliarão em seu processo de aprendizagem.

Para tanto, é importante ficar claro para o estudante que o Estudo Orientado não é para realizar tarefas, não se destina a reforço de conteúdos. Criar o hábito de fazer as atividades passadas pelos professores é uma atribuição que deve ser feita com muita disciplina, que ele deverá realizar no dia a dia, porém, necessitará saber como estudar e priorizar as demandas. Entender que estudar não pode ser sinônimo de cansaço, mau humor, dor de cabeça e exaustão, ou seja, é importante que o estudante não veja as horas que ele terá que reservar para o estudo como algo negativo.

O Estudo Orientado auxilia o estudante a transformar sua postura diante do processo de desenvolvimento das suas habilidades, alcançando uma aprendizagem mais eficaz e melhorando o seu desempenho escolar a partir de uma rotina estruturada e disciplinada de observação e assimilação do que foi visto nas aulas. Para tanto, é imprescindível que o discente desenvolva uma metodologia própria de estudo e priorize esses momentos para o aprimoramento e desenvolvimento de suas aprendizagens.

É preciso entender que para desenvolver uma aprendizagem com eficácia é necessário criar hábitos de estudo e que estes sejam prioridade e necessidade. O estudante precisa saber o porquê, o quê, quando e como estudar. É importante que ele tenha clareza desses questionamentos e até onde eles podem levá-los para que essa dedicação seja consciente, eficiente e que seu tempo de intensificação de estudos se torne um hábito leve e prazeroso. Assim, ele estará dando sentido a sua trajetória diante do que está sendo vislumbrado em seu projeto de vida, utilizando o Estudo Orientado como um meio de fortalecer e organizar sua passagem pela última etapa da educação

básica, sendo protagonista do seu processo de aprendizagem dentro e fora da escola, reconhecendo a importância da sua relação com o aprender para sua vida.



2. ESTUDO ORIENTADO E AS COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC

Todo e qualquer componente curricular, tanto na Formação Geral Básica quanto nos Itinerários Formativos, nasce das competências gerais da BNCC, uma vez que essas, de modo entrelaçado, vão delineando o perfil que se pretende desenvolver nos jovens ao final da Educação Básica, com premissas já apontadas acima. Estudo Orientado, em consonância com essa perspectiva, perpassa por algumas das 10 competências gerais, a exemplo de Comunicação, Cultura Digital, Trabalho e Projeto de Vida, Argumentação e, de modo mais incisivo, pelas competências *Conhecimento e Pensamento científico, crítico e criativo*. Por isso, destacamos abaixo um quadro elucidativo dessas duas competências da BNCC, organizadas em dimensões, subdimensões e habilidades, cujo objetivo é instrumentalizar o trabalho docente.

Este quadro foi construído com base no documento intitulado “**Dimensões e Desenvolvimento das Competências Gerais da BNCC**” (2018) – trata-se de um material orientador, que detalha as dimensões e subdimensões que compõem cada uma das 10 Competências Gerais da BNCC, indicando como elas devem evoluir da Educação Infantil até o Ensino Médio, elaborado por integrantes do Grupo de Desenvolvimento Integral do Movimento pela Base.

Quadro 01 – Quadro de Competência BNCC, Dimensões, Subdimensões e Habilidades da Unidade Curricular Estudo Orientado

QUADRO DE COMPETÊNCIA BNCC, DIMENSÕES, SUBDIMENSÕES E HABILIDADES DA UNIDADE CURRICULAR ESTUDO ORIENTADO

COMPETÊNCIA BNCC: CONHECIMENTO

O QUE: Valorizar e utilizar os conhecimentos sobre o mundo físico, social, cultural e digital

PARA QUE: Entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar com a sociedade

DIMENSÃO: Aprendizagem e Conhecimento

SUBDIMENSÕES	HABILIDADES
Busca de informação	Desenvolver estratégias de busca e curadoria para acessar informações junto a uma ampla variedade de fontes, considerando a natureza e o escopo do problema a ser resolvido.
	Respeitar as normas de citação e os direitos de propriedade intelectual e privacidade.
	Utilizar informações de forma ética.
Aplicação do conhecimento	Unir elementos de conhecimentos novos e prévios para formar um todo coerente, reunir diferentes elementos de um mesmo conhecimento, criar um fluxo eficiente para (re)organizar um novo padrão ou estrutura de pensamento.
	Ampliar estratégias para reter os conhecimentos adquiridos.
	Aplicar o conhecimento adquirido para solucionar problemas diversos.

Aprendizagem ao longo da vida	Demonstrar motivação e capacidade de aprender em diferentes contextos e ao longo da vida e assumir responsabilidade por sua aprendizagem.
	Assumir responsabilidade pela aprendizagem de outros.
	Reconhecer a importância e utilizar o conhecimento para a vida presente e futura e para intervir positivamente na sociedade.
Metacognição	Reconhecer sua própria capacidade de aprender.
	Demonstrar capacidade de utilizar estratégias de aprendizagem adequadas, definindo necessidades, formulando metas, utilizando diferentes formas e ferramentas de trabalho.
	Avaliar o processo e os resultados de aprendizagem alcançados individualmente e em cooperação com outros.
Contextualização sociocultural do conhecimento	Promover processos de discussão e construção coletiva de conhecimentos com grupos sociais diversificados.
	Reconhecer que a informação se sustenta em valores e crenças, compreende e respeita os contextos sociais, políticos e multiculturais em que o conhecimento é gerado e utilizado.

COMPETÊNCIA BNCC: PENSAMENTO CIENTÍFICO, CRÍTICO E CRIATIVO

O QUE: Exercitar a curiosidade intelectual e utilizar as ciências com criticidade e criatividade

PARA QUE: Investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções

DIMENSÃO: Criatividade

SUBDIMENSÕES	HABILIDADES
Exploração de ideias	Dominar o processo de geração e combinação de ideias complexas para resolver problemas pessoais e sociais e implementar soluções de formas diferentes e inovadoras.
Conexões	Fazer conexões claras e adequadas entre ideias mais amplas, a partir de diferentes caminhos, inclusive os que não dão certo.
Criação de processos de investigação	Criar um plano de investigação claro e efetivo, abordando os aspectos mais determinantes de um problema.
Soluções	Criar soluções inovadoras e adaptar ideias em diferentes contextos, mesmo quando não tem todas as informações para resolver um problema.
Execução	Avaliar e assumir riscos, lidar com as incertezas para colocar ideias complexas em prática.
DIMENSÃO: Pensamento científico e crítico	
Formulação de perguntas	Formular perguntas instigantes que garantem a profundidade, qualidade e relevância das informações coletadas por meio da investigação

Interpretação de dados	Interpretar dados e informações de maneira precisa, utilizando diferentes conceitos e estratégias analíticas.
	Posicionar-se com base em critérios científicos, éticos, estéticos, explicando lacunas ou pontos discrepantes.
Lógica e raciocínio	Utilizar raciocínio indutivo e dedutivo para analisar e explicar os recursos utilizados, as soluções aplicadas e as conclusões geradas pela investigação.
Desenvolvimento de hipóteses	Formular hipóteses precisas e perspicazes sobre o problema ou desafio investigado.
	Explicar a relação entre as variáveis.
	Sustentar o raciocínio com intuição, observação, pesquisa, modelo ou teoria (se... então... porque...) complexos.
Avaliação de raciocínio e explicação de evidências	Analisar argumentos e afirmações, avaliando a validade do raciocínio e relevância das evidências.
	Identificar informações falsas, falhas de raciocínio e diferenças de pontos de vista, aprimorando a lógica da investigação de casos, problemas ou situações.
Síntese	Fazer conexões significativas e sintetizar informações provenientes de diferentes fontes, para chegar a conclusões lógicas e para evitar erros de lógica.

Fonte: Serviço de Ensino Médio – Semed / DED / Seduc-SE, 2021.

Como propósito, as aulas de Estudo Orientado visam desenvolver o hábito de estudar de maneira organizada, leve e prazerosa, *a priori* organizada pela escola e com o tempo tornar-se uma atividade diária, desenvolvendo o protagonismo dos estudantes. Assim, para que eles possam ter autonomia em seu percurso de vida, é importante que eles desenvolvam hábitos de estudo dentro e fora da escola e consigam:

- reconhecer a importância da aquisição de hábitos e rotinas de estudo para uma aprendizagem exitosa;
- identificar hábitos importantes para a otimização do tempo reservado na rotina do estudo diário dentro e fora da escola;
- compreender os elementos primordiais para o ato de estudar;
- reconhecer a diferença entre intensidade e qualidade de estudo;
- compreender a importância e aplicação das técnicas de estudo na sua rotina diária para a obtenção de uma aprendizagem significativa e eficaz;
- criar hábitos de estudo para sua vida durante e pós ensino médio.

3. POR QUE É NECESSÁRIO ESTUDAR?

O ato de estudar possibilita o alcance de inúmeros benefícios de ordem cognitiva, afetiva, social, interpessoal, profissional, uma vez que:

- ajuda a desenvolver habilidades;
- possibilita conhecer mundos desconhecidos, porém acessíveis a todos;
- promove a socialização do indivíduo em grupos diferentes do seu;
- ajuda a compreender conceitos básicos imprescindíveis para a vida;
- viabiliza caminhos para o sucesso, seja ele financeiro ou social;
- constrói pontes para o alcance dos sonhos e realização do projeto de vida enquanto ser existente no mundo.

4. QUAL É O PAPEL DO PROFESSOR NESSE PROCESSO?

Fomentar a autogestão da aprendizagem através de estratégias a fim de que o estudante aprenda a manipular as técnicas de estudo a favor de sua aprendizagem e do seu Projeto de vida. Nesse caso o professor torna-se um mediador, um incentivador nesse processo, mesmo porque o componente exige uma nova postura por parte do estudante.

Por exemplo, ele precisa entender que estudar muito nem sempre é sinônimo de saber estudar. As aulas de Estudo Orientado precisam despertar no estudante o interesse em conhecer sua melhor forma de aprender. Para isso, precisa estar motivado para elaborar um plano de estudo, com metas a alcançar e obstáculos a superar. Isso vai despertar o protagonismo.

Outro ponto que pode ser atribuído ao professor é incentivar esse estudante a se autoavaliar. Nesse sentido, o professor exerce um papel primordial como orientador, direcionando o estudante a identificar qual ou quais técnicas de estudo melhor se encaixam à sua realidade com o objetivo de viabilizar a assimilação do que está sendo proposto, assim, o momento dedicado ao estudo será otimizado, tornando-se leve, prazeroso e eficaz.

5. ESTRATÉGIAS PARA ESTUDO ORIENTADO

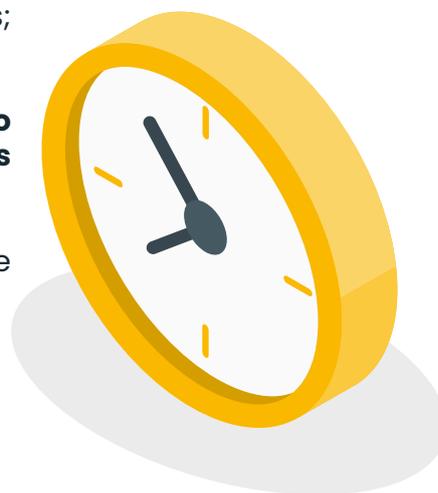
O Estudo Orientado está voltado para orientar o estudante a organizar, aproveitar e gerenciar de maneira prática e leve seu momento de estudo. Para tanto, é necessário que o estudante comece traçando alguns pontos essenciais para que tal prática seja exitosa e consiga alcançar os objetivos traçados por eles em seu projeto de vida.

Abaixo seguem alguns pontos primordiais para auxiliar a elaboração do plano de estudo dos estudantes:

- o tempo de estudo;
- as metas e objetivos que quer alcançar;
- os conteúdos que precisam ser aprofundados e/ou retomados de acordo com suas necessidades de aprendizagem e também os direcionados ao seu projeto de vida;
- técnica ou técnicas de estudo que queira utilizar;
- materiais indispensáveis para o momento de estudo;
- espaço que será reservado para o momento de estudo;
- tempo para descanso da mente e do corpo;
- dias que serão reservados para execução das tarefas;
- autoavaliação.

Quais recomendações o professor pode propor para o sucesso no plano de estudo a ser desenvolvido pelos estudantes?

1. Organizar seu tempo e escolha um lugar em que possa ter concentração;
2. Identificar seus desafios de aprendizagem;
3. Conhecer técnicas de estudo, pesquisar sempre;
4. Construir sua autonomia;
5. Ter disciplina.



Ter uma organização diária de estudos, com horários específicos, ambiente favorável, viabiliza um bom desempenho escolar, o desenvolvimento de competências socioemocionais como autonomia, iniciativa, responsabilidade, autoconfiança, autoconhecimento; favorece o exercício de “Aprender a Conhecer, Aprender a Fazer, Aprender a Conviver e Aprender a Ser”; desenvolve o protagonismo; e favorece a construção e consolidação do seu projeto de vida.

É interessante que o professor dê subsídios para que o estudante construa seu Plano de Estudo, pois o ajudará na sistematização do tempo e estará articulado com o seu projeto de vida. Este Plano poderá ser mensal ou bimestral, mas sempre que necessário deverá ser revisado. É importante que o Plano de Estudo atenda às necessidades de aprendizagem e ao interesse em aprender novos saberes e aprofundar conhecimentos que potencializem o projeto de vida do estudante.

Para que o estudante monte seu plano de estudos, é imprescindível que ele conheça alguns caminhos pertinentes para sua maturidade conceitual e disciplinar. Assim, deve estruturá-lo a partir da escolha consciente da(s) técnica(s) de estudo que pretende utilizar, exercendo seu protagonismo diante dos caminhos traçados em seu Projeto de Vida.

No início dos trabalhos em Estudo Orientado, o professor terá necessidade ainda de direcionar os estudantes nas atividades a serem desenvolvidas. O objetivo é que, ao longo do curso, os estudantes assumam paulatinamente uma postura autônoma, construindo e gerindo seu plano de estudos. Vejamos no quadro a seguir algumas etapas importantes que o professor poderá desenvolver com os estudantes.

Quadro 02 – Etapas para a construção da autogestão do estudo

ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DE UMA AÇÃO	DEPENDÊNCIA	COLABORAÇÃO	AUTONOMIA
Iniciativa da ação.	Iniciativa unilateral do educador.	Discussão conjunta sobre assumir ou não uma iniciativa.	Iniciativa parte dos jovens.
Planejamento da ação	O educador planeja sozinho.	Planejamento em conjunto.	Os jovens planejam sem o educador o que será realizado.
Execução da ação	O educador executa e o jovem recebe a ação.	Educadores e jovens executam juntos a ação planejada.	Os jovens executam sozinhos o que foi planejado.
Avaliação da ação	Os educadores avaliam os jovens.	Educadores e jovens discutem o que e como avaliar a ação realizada.	Os próprios jovens avaliam a ação realizada.
Apropriação dos resultados	Os resultados são apropriados pelo educador.	Educador e jovens compartilham os resultados da ação desenvolvida.	Os jovens se apropriam dos resultados e respondem pelas consequências da ação.

Fonte: PEREIRA, Wisley João; TRANJAN, Patrick. Ministério da Educação, 2020 (adaptado).

A partir do **Quadro 2**, indicamos que, no início do curso, o professor pode organizar seu trabalho para o acompanhamento dos estudantes nas aulas de estudo orientado, tomando como parâmetro a perspectiva da DEPENDÊNCIA. Vejamos no quadro abaixo alguns exemplos de aulas que se respaldam nessa perspectiva:

Quadro 02 – Etapas para a construção da autogestão do estudo

TEMAS	DEPENDÊNCIA	CONCEITOS
Responsabilidade e compromisso pessoal	Compreender a importância da aquisição de hábitos e rotinas de estudo para o alcance de uma aprendizagem qualitativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Compromisso com os estudos. • Relação entre estudos e o desenvolvimento de habilidades necessárias enquanto ser social.
Organização Pessoal do tempo e do material	<p>Reconhecer a importância dos hábitos diários para a criação de uma rotina de estudos com leveza.</p> <p>Apropriar-se da capacidade de organização para estudar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a diferença entre intensidade e qualidade de estudo. • A importância do desenvolvimento de bons hábitos para estudar. • Saber organizar e otimizar o tempo. • Entender como organizar a agenda de atividades escolares.
Técnicas de estudo I	Compreender e aplicar técnicas de estudo na rotina diária de maneira leve e prazerosa.	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de análise.
Técnicas de estudo II	Aprender na prática a utilizar-se das técnicas de estudos para facilitar a obtenção da sua aprendizagem de forma qualitativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Combinação de teorias de estudos e a prática cotidiana na viabilização da aprendizagem.

Fonte: Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, 2021 (adaptado).

Uma vez que os estudantes tenham desenvolvido as habilidades ligadas à autogestão de estudo (Quadro 2), o professor poderá sair da perspectiva da **DEPENDÊNCIA** permitindo que o estudante evolua para a perspectiva da **COLABORAÇÃO** e, por fim, da **AUTONOMIA**.

Em se tratando do acompanhamento individual do estudante, o questionário a seguir pode diagnosticar seus hábitos de estudo e subsidiar a identificação das medidas necessárias para a melhoria dos níveis de aprendizagem.

Quadro 04 – Questionário para acompanhamento dos estudantes nas aulas

Nome: Ano: Projeto de Vida:				Turma:		
Marque um X , na opção ao lado, que melhor expressar sua resposta às indagações a seguir:	Nunca	Pouco	Bastante			
Está conseguindo acompanhar e prestar atenção às aulas, sejam elas presenciais ou <i>on-line</i> ?						
Após as aulas, você consegue dedicar tempo para estudar o que foi visto, consegue se empenhar para isso?						
Faz revisão dos conteúdos antes das provas ou na semana delas?						
Consegue ter disciplina para fazer as leituras obrigatórias indicadas pelo seu professor(a)?						
Usa algum tipo de agenda, caderno para fazer anotações que o/a ajudarão a compreender melhor determinado conteúdo ou que servirão de apoio para você estudar depois?						
Faz resumo do material aprendido?						
Passa mais tempo nas redes sociais do que lendo ou realizando as atividades passadas pelo professor(a)?						
Desliga aparelhos de televisão, rádio e/ou outros aparelhos que causam distração quando você vai estudar?						
Tem dificuldade em concentrar-se quando vai estudar ou responder às atividades escolares?						
Conversa com alguém, colegas, amigos sobre o que você aprendeu nas aulas?						
Dá prioridade em aprofundar conteúdos que apoiam seu projeto de vida?						

Fonte: Secretaria de Estado da Educação do Mato Grosso, 2021 (adaptado).

Após o questionário, o professor poderá desenvolver a atividade reflexiva **“Hora do desafio!”**, com a seguinte pergunta norteadora:

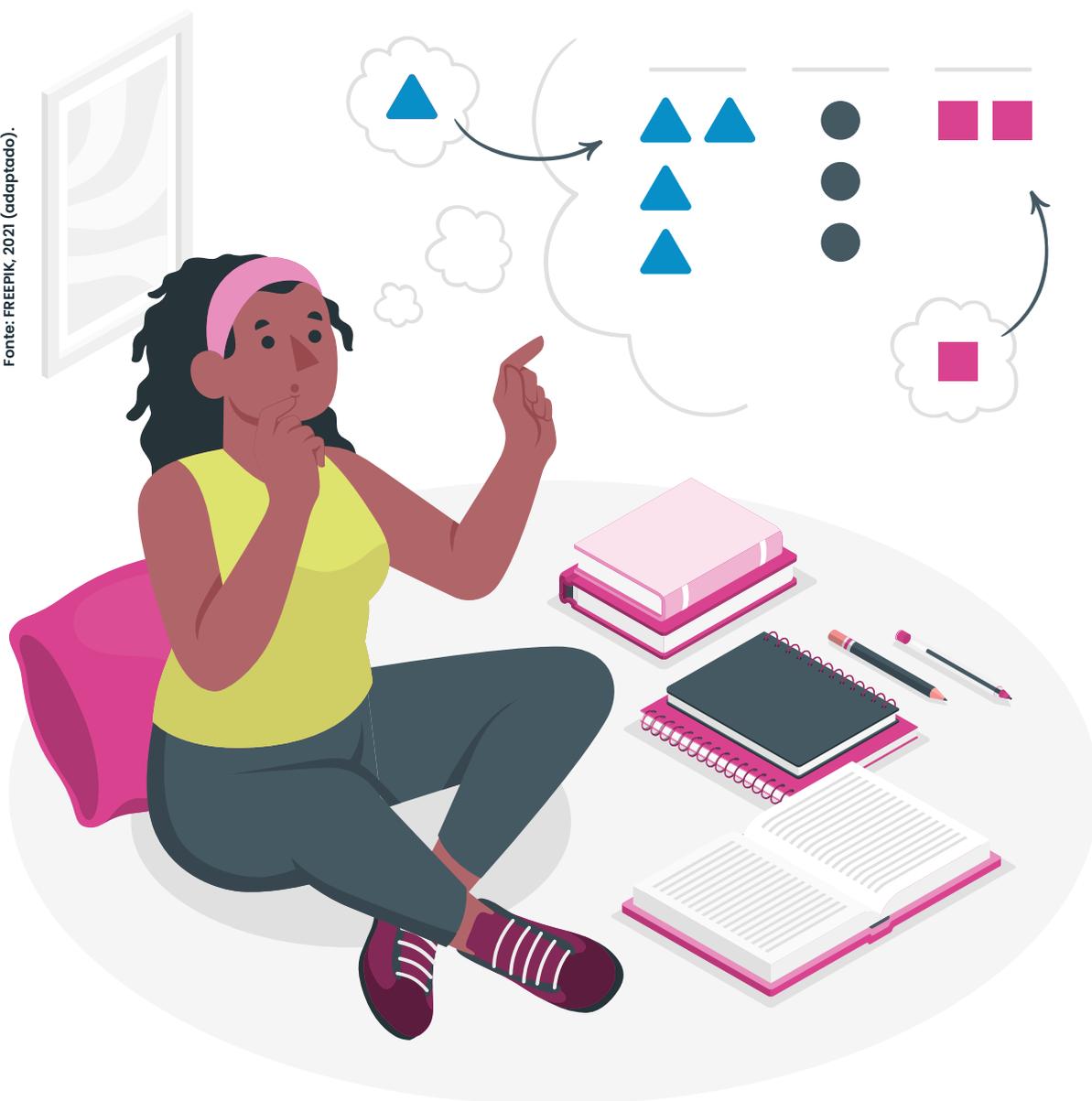
“O que é e qual a importância de ter uma rotina de estudos para seu sucesso acadêmico?”

Após a compreensão da importância da rotina de estudo e análise das respostas do questionário, o professor orientará os estudantes a escreverem quais os pontos a serem melhorados e/ou realizados para construção e efetivação de uma boa rotina de estudos.

Agora que os estudantes já se apropriaram dos pontos importantes para a efetivação de uma boa rotina de estudos, vamos para uma próxima etapa? Como confeccionar um plano de estudo?

Os estudantes precisam compreender que para estudar é necessário ter organização e disciplina e que um plano de estudo é uma ferramenta indispensável para isso. Existem várias maneiras de elaborá-lo e, independente do seu modo de estudar, o importante é que atenda às necessidades de aprendizagem. Portanto, no quadro abaixo, segue uma sugestão de plano que ajuda o estudante a criar uma boa rotina de estudo.

Fonte: FREEPIK, 2021 (adaptado).



Quadro 05 - Plano de estudo diário

PLANO DE ESTUDO DIÁRIO			
Componente curricular		Estudo Orientado	
Estudante			
Professor/a			
PROJETO DE VIDA:			
Objetivo dos estudos para alcançar o meu projeto de vida			
CRONOGRAMA (MENSAL, BIMESTRAL OU SEMESTRAL) PROJETO DE VIDA:			
Data/horário	Material de estudo/componente curricular	Estratégias/técnicas de estudos	Resultados alcançados
AUTOAVALIAÇÃO			

Após a confecção do Plano de Estudo, é importante que o professor oriente os estudantes a traçar metas a serem alcançadas. Vejamos a seguir, de modo sugestivo, um **Plano de Metas** em que o educador poderá acompanhar o estudante em seu desenvolvimento. Essa ferramenta norteará o professor a avaliar o desempenho do estudante, ao tempo que promove o protagonismo e a autoavaliação.

É importante destacar que as metas estipuladas pelos estudantes devem estar atreladas aos objetivos dos estudos para alcançar seu projeto de vida e que podem ser qualitativas ou quantitativas. As metas, de natureza global, não são ligadas a uma, duas ou todas as áreas de conhecimento e seus respectivos componentes curriculares, mas se articulam com o Projeto de Vida do Estudante. Dessa forma, não é obrigatório estipular metas específicas para todas as áreas do conhecimento. Reforçamos que o estudante deverá preencher seu Plano de Metas nos componentes que se relacionam diretamente com sua meta.



Fonte: FREEMIX, 2021 (adaptado).

Quadro 06 – Plano de Metas

Estudante:											
Professor:											
Turma:											
Projeto de Vida:											
META	Área	Unidade Curricular	Qual técnica de estudo que mais se identifica com a unidade curricular?	Qual(is) habilidade(s) socio-emocional(is) pode(m) me ajudar?	Qual(is) objeto(s) de conhecimento preciso consolidar?	Quantas horas de estudo devo reservar?	Alcancei a META? Sim () Não ()	O que possibilitou atingir minha META?	O que impossibilitou atingir minha META?	Principal(is) obstáculo(s) a superar	
	Linguagens e suas Tecnologias ()	ARTES									
		EDUCAÇÃO FÍSICA									
		LINGUA ESPANHOLA									
		LINGUA INGLESA									
		LINGUA PORTUGUESA									
	Ciências da Natureza e suas Tecnologias ()	BIOLOGIA									
		FÍSICA									
		QUÍMICA									
	Matemática e suas Tecnologias ()	MATEMÁTICA									
	Ciências Humanas e Sociais Aplicadas ()	FILOSOFIA									
		GEOGRAFIA									
		HISTÓRIA									
		SOCIOLOGIA									

Na coluna 4 do quadro acima (*Qual técnica de estudo que mais se identifica com a unidade curricular?*), os estudantes devem elencar as técnicas de estudo escolhidas para realizar sua rotina e atingir a meta. Trazemos abaixo uma seleção de técnicas que poderão ser trabalhadas pelo professor no decorrer do semestre a fim de que os estudantes vivenciem as diversas formas de apropriação do conhecimento e obtenham êxito no alcance de suas metas e de seu Projeto de Vida.

6. TÉCNICAS DE ESTUDO

Existem várias técnicas para organizar a rotina de estudo. Vejamos alguns exemplos que podem ser trabalhados e apresentados aos estudantes.

6.1 MEMORIZAÇÃO

Muitos pensam que memorizar é o mesmo que decorar. Por isso, é muito importante desmistificar esse pensamento. Ao contrário da famosa “decoreba”, **memorização** é a habilidade de absorver uma informação de maneira aprofundada com base na máxima atenção e concentração no momento de estudo.

Por isso, para memorizar um conteúdo de forma eficaz, necessário dedicar tempo e força de vontade a compreendê-lo de verdade. Treine o cérebro para manter o foco. Diante disso, iremos propor um exercício que irá ajudá-lo a preparar seu corpo e sua mente para esse momento que exigirá concentração e foco. Antes de iniciar os estudos, tire pelo menos 5 minutos e procure se concentrar em seu ritmo respiratório. Conte “um” para a inspiração, “dois” para a expiração e deixe os pensamentos fluírem, sem se apegar a nenhum deles.

Com o tempo, essa prática se tornará mais fácil e você será capaz de educar a mente para se concentrar com maior facilidade e sem ter que ler várias vezes o mesmo texto para que consiga interpretá-lo e entendê-lo. E assim, a sua aprendizagem também será potencializada de modo que você consiga entender o que está lendo sem perder tanto tempo.

Fonte: FREERPIK, 2021 (adaptado).



6.2 MAPA MENTAL

Mapa Mental é um diagrama confeccionado a partir de uma ideia central que vai se ampliando em diferentes ramos. No geral, usamos elementos e cores distintas para criar um conceito visual facilmente identificável.

Geralmente, é usado para facilitar a memorização na hora do estudo, de forma lúdica e direciona o cérebro ao condicionamento dos conceitos primordiais de um determinado assunto. Nele, são elencados os pontos principais do assunto em questão e, dessa forma, a mentalização dos fatores que precisam ser assimilados.

Abaixo, vejamos um exemplo de um mapa mental em uma aula de Biologia.

Figura 02 - Mapa Mental em uma aula de Biologia

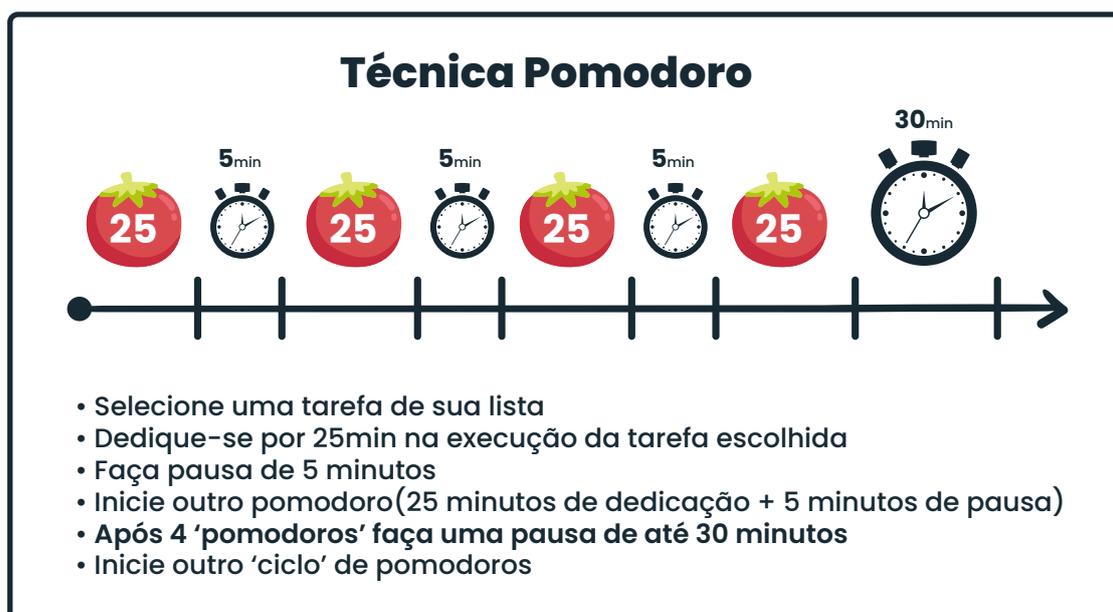


Fonte: BIOCONNECTADOS, 2021 (adaptado).

6.3 POMODORO

A **Técnica Pomodoro**   um método para gerenciar o tempo que você utiliza para exercer suas tarefas, principalmente na hora que você reserva para estudar. Ela tem como objetivo fazer você se concentrar nas tarefas que precisa realizar, parando de procrastinar e obtendo mais êxito no que faz. Se você optar por essa técnica, siga os passos abaixo para ter sucesso no gerenciamento dos seus estudos.

Figura 03 – Técnica Pomodoro



Fonte: ESTUDO ESQUEMATIZADO, 2021 (adaptado).

6.4 ESTUDO INTERCALADO

A técnica do **estudo intercalado** consiste em distribuir os componentes/disciplinas do seu plano de estudos de forma rotativa, intercalada. O ideal é que, em um mesmo ciclo de estudos, sejam vistos assuntos e componentes curriculares diferentes entre si. Assim, você consegue se manter mais tempo focado, pois a prática fica mais dinâmica. Abaixo, algumas dicas que irão direcionar sua forma de organização.

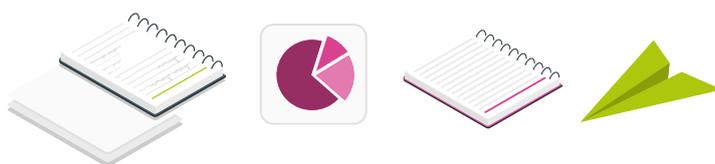
Quadro 07 – Cronograma de estudos semanais

CRONOGRAMA DE ESTUDOS SEMANAIS						
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	<i>Sociologia + Biologia:</i>	<i>Matemática + Geografia:</i>	<i>Física + História:</i>	<i>Química + Inglês:</i>	<i>Português + Espanhol:</i>	<i>Filosofia + atualidades:</i>
	* 50 min. de conteúdo para cada componente curricular;	*50 min. de conteúdo para cada componente curricular;	*50 min. de conteúdo para cada componente curricular;	*50 min. de conteúdo para cada componente curricular;	*50 min. de conteúdo para cada componente curricular;	*50 min. de conteúdo para cada componente curricular;
DIA DE DESCANSO	* 50 min. de atividades para cada componente curricular;	*50 min. de atividades para cada componente curricular;	*50 min. de atividades para cada componente curricular;	*50 min. de atividades para cada componente curricular;	*50 min. de atividades para cada componente curricular;	*50 min. de atividades para cada componente curricular;
	* 10 min. de intervalo para cada atividade.	*10 min. de intervalo para cada atividade.				

Fonte: Serviço de Ensino Médio – Semed / DED / Seduc-SE, 2021.

6.5 PRÁTICA DISTRIBUÍDA

Essa é uma das técnicas de estudo que está relacionada com produtividade e gestão de tempo. A **prática distribuída** nada mais é do que dividir os horários de estudos em vez de ficar um longo período estudando. Para não bater aquele desespero “pré-prova”, dedique diariamente um tempinho para ir revisando os conteúdos vistos em sala. Além de ter o compromisso de aprender e revisar os assuntos todos os dias, você pode ainda determinar intervalos entre esses momentos. Eles serão úteis para distrair um pouco a mente, descansar o corpo, cumprir outros afazeres e favorecer a retomada da concentração.



6.6 ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO

Manter a **organização do espaço** de estudo é mais uma dica fundamental para conquistar um bom desempenho, melhorar a gestão do tempo, aumentar a concentração e evitar a perda de materiais. Assim, o objetivo é estabelecer um ambiente agradável que auxilie você a manter o foco.

Isso contribui, principalmente, para diminuir as distrações e facilitar a otimização do seu tempo. Mas, é importante salientar que, antes de partir para a organização, é preciso considerar todas as atividades escolares e determinar qual será o tempo reservado para cada uma delas. Isso permite elencar prioridades e equilibrar as tarefas, promovendo a produtividade e a melhora da performance geral nos estudos.



Fonte: FREEPIK, 2021 (adaptado).

6.7 TESTE PRÁTICO

Fazer **testes práticos** e rápidos sobre o que você está estudando também é um caminho favorável para o processo de aprendizagem. Os testes consistem em simular uma prova, se preparando para lidar com momento das avaliações. Portanto, é interessante realizar o máximo de exercícios possíveis, a fim de que o conteúdo seja assimilado.

Nesse tipo de técnica também é válido que você refaça as questões que ficou com dúvida ou as que errou a resposta, analisando a solução e verificando se realmente entendeu o assunto. Para completar, vale fazer anotações e relê-las, de preferência durante todo o processo de avaliações, isso fará com que a mente se conecte aos novos conhecimentos e aprendizados.

6.8 AUTOEXPLICAÇÃO

Esse é um método muito útil para os conteúdos mais abstratos, que exigem uma capacidade de compreensão um pouco maior.

No dia a dia, a **autoexplicação** tem o objetivo de levar o estudante a ler o assunto visto e conseguir explicá-lo com suas próprias palavras. Diante de um espelho, sozinho, em algum lugar tranquilo reservado para esse momento, ou diante de alguma outra pessoa e sem nenhum recurso. É importante lembrar que a estratégia é mais efetiva quando realizada no mesmo período do estudo, enquanto o assunto ainda está “fresco” na memória. Aliás, essa é uma das técnicas de estudo que pode contribuir para melhorar a aprendizagem em uma série de tarefas e seus domínios de saber, capacitando o indivíduo a lidar com possíveis perguntas ou dúvidas em relação à área do conhecimento em questão. É capaz ainda de ajudar a promover a habilidade de comunicação e oratória.

Fonte: FREEPIK, 2021 (adaptado).

6.9 RESUMO

O **resumo** é uma forma reduzida de informação, ou seja, ele condensa as ideias ou fatos principais contidos em um texto. Ao realizar a prática, você deve elaborar os principais conceitos estudados com suas próprias palavras. É preciso destacar que o resumo é um trabalho de extração que contém a síntese dos temas aprendidos.

Para aplicar a estratégia, é interessante registrar de maneira objetiva os elementos mais essenciais do texto, evitando comentários ou julgamentos sobre o que está sendo abordado. Para isso, deve-se realizar algumas anotações contendo o significado das palavras de difícil compreensão, facilitando também uma posterior releitura.



6.10 RELEITURA

Leia e **releia** um texto quantas vezes forem necessárias. O hábito da releitura é crucial para que o conteúdo que está sendo lido seja fixado em sua mente.

A primeira leitura costuma ser mais dinâmica e o cérebro capta a essência do que foi lido. Nas leituras seguintes, os detalhes começam a ser percebidos e absorvidos, e assim fixados e assimilados.

7. FICA A DICA!

Precisamos lembrar que, para alcançarmos nosso objetivo, é importante criarmos uma rotina de estudos que nos ajude a aproveitar o nosso tempo de maneira leve e que a hora do estudo seja prazerosa.

Siga as dicas aqui disponibilizadas e construa seu Plano de Estudo para alcançar a performance ideal para você, seguindo o que foi traçado em seu projeto de vida.

Lembre-se que o plano apresentado é apenas um modelo, que pode ser alterado para atender às suas necessidades de aprendizagem.



Fonte: FREEPIK, 2021 (adaptado).

Referências

DELORS, J. et al. **Educação: um tesouro a descobrir**: Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez. Brasília, DF: MEC/UNESCO, 1998.

MOVIMENTO PELA BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR. **Dimensões e Desenvolvimento das Competências Gerais da BNCC**. Center for Curriculum Redesign. 2018. Disponível em: <http://movimentopelabase.org.br/acontece/competencias-gerais-de-bncc/>. Acesso em: 02 jun. 2021.

PEREIRA, Wisley João; TRANJAN, Patrick. **Orientação pedagógica para trabalho com Protagonismo Juvenil** – Diretrizes para elaboração de material didático. Ministério da Educação. 2020.

WEBGRAFIA

BIOCONNECTADOS, 2021. Disponível em: <https://bioconectados.com.br/artigo/mapa-mental-sobre-virus>. Acesso em: 04 jun. 2021.

ESTUDO ESQUEMATIZADO, 2021. Disponível em: <https://estudoesquemalizado.com.br/pomodoro>. Acesso em: 08 jun. 2021.

FLATICON, 2021. Disponível em: <https://www.flaticon.com/br/icone-gratis/mapa-mental>. Acesso em: 21 jun. 2021.

FREEPIK, 2021. Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/educacao>. Acesso em: 12 jun. 2021.

INOVAR, 2021. Disponível em: <https://inovareducacaodeexcelencia.com>. Acesso em: 17 jun. 2021.

MINIMUS LIFE, 2021. Disponível em: <https://minimus.life/habitos/memorizar-rapidamente.html>. Acesso em: 25 maio 2021.

Secretaria de Estado da Educação do Mato Grosso, 2021. Disponível em: <http://www.aprendizagemconectada.mt.gov.br/>. Acesso em: 18 maio. 2021 (adaptado).

Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.educacao.sp.gov.br/ensino-medio>. Acesso em: 18 maio 2021 (adaptado).

SECRETARIA DE ESTADO
DA EDUCAÇÃO, DO ESPORTE
E DA CULTURA



SERGIPE
GOVERNO DO ESTADO

