



INSTITUTO FEDERAL
Goiano
Campus Morrinhos

CONEXÃO COM A @prendizagem

Projeto de Ensino com o objetivo de conectar os estudantes do Ensino Médio Integrado a novas formas de aprender.



Material de
Apoio
2º Live Mensal

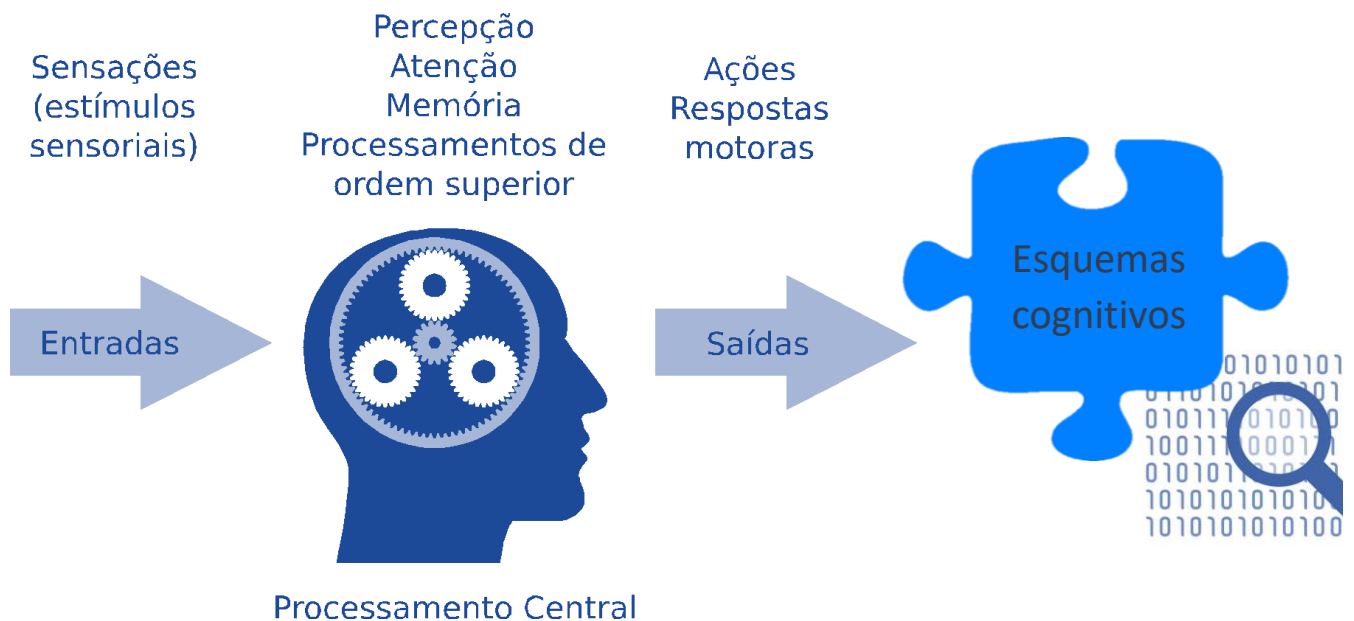


Primeiramente,

Vamos contextualizar... como acontece a aprendizagem em nosso cérebro?

Segue abaixo o modelo mais bem aceito pelos profissionais do comportamento humano, que compara o funcionamento de nosso cérebro com o de um computador:

Teoria cognitiva do Processamento da Informação



Os **esquemas cognitivos** podem ser comparados com peças de grandes quebra-cabeças, responsáveis por armazenar em nossa memória blocos de informação que são interligadas entre si, que compõem tudo que a gente sabe até o momento.

Acesse o link abaixo e obtenha mais informações detalhadas sobre os esquemas cognitivos:

https://www.youtube.com/watch?v=N2eaGAq_aVI

E a aprendizagem desses esquemas...como acontece???

O que é necessário para estudar e aprender de verdade???

A aprendizagem baseia-se na tríade abaixo:



E a atenção, o que é...

A atenção é o que filtra a quantidade de Entradas recebidas, ou seja, é responsável por determinar qual Entrada é mais importante para a tarefa a ser realizada, deixando de lado as demais.

A atenção é o processo que direciona nossa vigília quando as informações são captadas pelos nossos sentidos, "um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção".



Você se considera uma pessoa multitarefa???

Assista ao vídeo deste link e depois responda...

<https://www.youtube.com/watch?v=XNXiz-KqAy0&t=11s>

Atenção, o que é importante sobre ela...

- A atenção é seriada, mudando de uma fonte para outra ao longo do tempo.
- A atenção tem capacidade limitada.
- A atenção requer esforço e está relacionada com o estado de alerta.
- A atenção limita a realização de uma tarefa em partes.

E a concentração, o que é...

A atenção concentrada pode ser definida como a focalização da atenção em um determinado objeto ou em uma ação.

É a capacidade de dirigir conscientemente a atenção a um ponto específico do meio ambiente.

Concentração, o que é importante sobre ela...

- A ativação da atenção deve estar em nível intermediário;
- Distrações inibem a atenção concentrada e cria vícios cerebrais de desatenção;
- Deve-se evitar, ignorar e bloquear estímulos irrelevantes;
- Usar a metacognição - iniciar a fase de recuperação antes da queda da concentração;
- É preciso criar incentivos e estímulos, evitar monotonia, estabelecer metas novas e desafiantes;
- Rotina de qualidade é amiga íntima da concentração;
- A ansiedade é inimiga da concentração.

Teste e exercite sua concentração: <https://www.youtube.com/watch?v=xx8pp5XbsMM>

E a memória, o que é...

A memória é a capacidade que os animais possuem de armazenamento de informações que são adquiridas a todo instante, provenientes do meio interno e externo.

Memória, o que é importante sobre ela...

As quatro fases da memória



1ª atenção: é fundamental para iniciar o processo de memorização. O cérebro tenta se antecipar para adivinhar o que vai acontecer.



2ª compreensão: compreender a informação é entender a lógica, as conexões das informações. Você tende a memorizar com muito mais facilidade a informação que você entende e não que você decora.

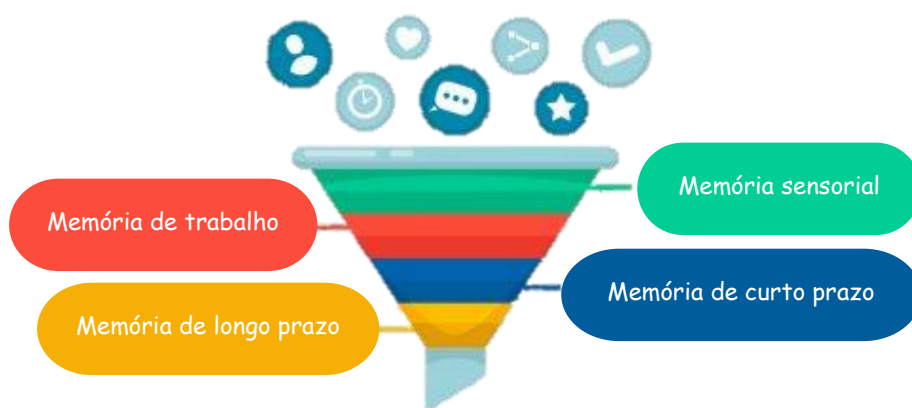


3ª armazenamento: internet, livros, jornais e novas ferramentas de comunicação trazem mais informações para o nosso cérebro, mas o homem sempre vai ter acesso a muito mais informações do que o cérebro consegue armazenar.



4ª recuperação: nosso cérebro hierarquiza as informações e a recuperação é a maior prova disso. Associações como cor, cheiro e som dão pistas à informação que precisamos lembrar e facilitam a recuperação.

Fonte: Site G1.com



Fonte: Adaptado de Strauss, Sherman Spreen (2006).

Como melhorar a atenção, concentração e memória?

Dicas preciosas

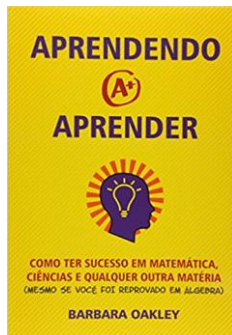
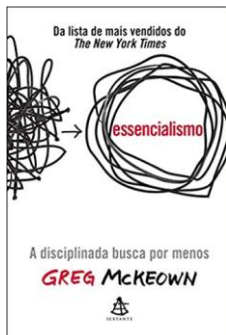


- Cuide de sua saúde física, mental e espiritual!
- Alimente seu cérebro... Eles se concentram especialmente em conhecimentos, informações e construções coletivas de novos saberes.
- Cuide de sua saúde física, mental e espiritual!
- Alimente seu cérebro... Eles se concentram especialmente em conhecimentos, informações e construções coletivas de novos saberes.
- **Não tente ser multitarefa!!!** Isso cria hábitos/conexões maléficas para o cérebro!
- **Gerencie seus interesses - FOCO.** Eduque seu cérebro.
- Estabeleça suas prioridades para este mês/ano/época;
- Crie uma rotina diária de horários e atividades;
- Saiba o que tem que fazer e quando fazer. Assim não joga seu tempo fora (com distrações) - informações, interrupções, coisas sem objetivo.
- **Gerencie suas distrações.** Cada mudança de atividade - tem um gasto de energia. Gera cansaço mental desnecessário;
- Utilize extensões no PC ou aplicativos no smartphone que bloqueiam o acesso a redes sociais e sites que atrapalham sua concentração e foco (Forest, Pomodoro);
- Faça um MEMORIAL DE DISTRAÇÕES.

Canais do YouTube recomendados:

- Arata Academy - <https://www.youtube.com/channel/UCEdgNBcBybRtwv836C8E14g>
- Seja um estudante melhor - <https://www.youtube.com/channel/UCTjfVnK2osIJJPLScrEQOA>
- Eureka! - <https://www.youtube.com/channel/UCOVuRDrmNjyTOA-CuKrs5vA>
- Zona de progresso - <https://www.youtube.com/channel/UCcmoSeKToo-Xd-gaeip3TOg>
- BBC News Brasil - 3 técnicas indicadas por cientistas para qualquer pessoa melhorar nos estudos <https://www.youtube.com/watch?v=posTc56basM&t=89s>

Sugestões de livros:



Referências:

FONSECA, Vitor da. Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 31, n. 96, p. 236-253, 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862014000300002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 12 jul. 2021.

SOUSA, Anne Madeliny Oliveira Pereira de; ALVES, Ricardo Rilton Nogueira. A neurociência na formação dos educadores e sua contribuição no processo de aprendizagem. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 105, p. 320-331, 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 21 jul. 2021.

Morrinhos - GO, 12 de agosto de 2021.

Material elaborado por Giseli C. S. Schneider - IF Goiano - campus Morrinhos.