



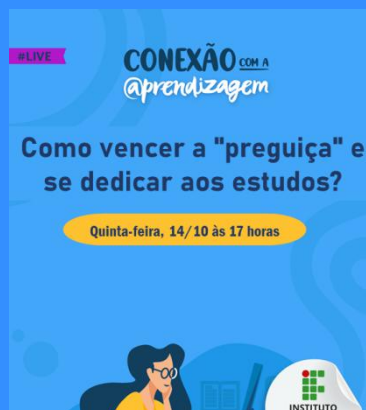
INSTITUTO FEDERAL
Goiano
Campus Morrinhos

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
3º Live Mensal



Primeiramente,

Vamos entender de onde vem a preguiça a partir de três vertentes...

- 1) Explicação Evolutiva: "Tendência natural do ser humano", o Homem aprendeu a economizar energia, pois durante nossa evolução passamos por períodos de jejum intenso.
- 2) Explicação biológica/fisiológica: Depressão, Síndrome de Burnout (de origem fisiológica, por disfunções cerebrais); Hipotireoidismo, Anemia, problemas mitocondriais; Sedentarismo. Todas essas patologias produzem sintomas semelhantes, que podem confundir o diagnóstico, como falta de vontade, desânimo, apatia e preguiça recorrente.
- 3) Explicação psicológica: Depressão, Síndrome de Burnout (de origem emocional, por desajustes psicológicos); Paralisia decisória; Falta de visão pessoal (projeto de vida); Indisciplina, desorganização. Todos estes aspectos interferem na motivação, provocando comportamentos de procrastinação, indisposição, falta de vitalidade e produtividade.

Se você tem preguiça,
possivelmente já
vivenciou esse ciclo:

O CICLO DO HAMSTER DA PROCRASTINAÇÃO:



E o que significa o termo "paralisia decisória"?



Ele é um dos fatores que provocam a procrastinação. Pode-se definir assim: Quanto mais difícil a decisão, maior é a probabilidade de você simplesmente não tomar decisão nenhuma.

Motivos da preguiça para estudar

- ✓ Conteúdo muito extenso aumenta preguiça de estudar;
- ✓ Deixar a matéria mais difícil por último;
- ✓ Estudar em local muito escuro;
- ✓ Quem bebe pouca água tem mais preguiça de estudar;
- ✓ Excesso de distrações;
- ✓ Acreditar que o conteúdo está além de sua capacidade;
- ✓ Perceber que o tópico é chato ou difícil.

Como combater a preguiça indesejada:

Dicas preciosas



- **Se espreguice:** descontraí os músculos, evita lesões e dá mais disposição.

- **Faça tarefas que exigem mais esforço mental pela manhã ou quando você rende mais.**

- **Evite comidas pesadas e gordurosas:** a digestão acaba com a disposição.
- **Durma bem:** falta de rotina de sono gera sonolência e falta de disposição durante o dia.
- **Faça atividade física:** Libera endorfinas, causando sensação de bem-estar, melhora do humor e outra série de benefícios. **Assim, a preguiça vai embora!**

Como combater a paralisia decisória, indisciplina e desorganização:

Dicas preciosas



Ferramenta **Mapa do dia**

Como aplicar:

- Anote as tarefas;
- Desmembre tarefas grandes em pequenas tarefas - tornando menor possível e com expectativa baixa;
- Faça estimativas de tempo;
- Agrupe pequenas tarefas em blocos de 1 hora de duração;



- Dê nomes concretos e agradáveis a cada;
- Planeje pequenos intervalos para recarregar a energia;
- Use cores para definir prioridades;
- Defina o percurso desse dia;
- Faça uma de cada vez.

Atuando sobre a preguiça que atrapalha os estudos

Estudar é uma atividade humana que precisa de energia física e cerebral/mental. Vimos que o cérebro humano aprendeu a evitar gasto de energia física e cerebral, por isso busca satisfação e realização de atividades com o menor esforço possível.

Fatores que podem provocar "preguiça"	Ações possíveis	Benefícios
Conteúdos extensos, chatos ou difíceis/complexos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definição do começo e fim do estudo de um conteúdo/matéria, organizado em curtos períodos de estudo seguido de pequenos intervalos para descanso (Técnica Pomodoro); ✓ Estude um pouco todos os dias. ✓ Estabeleça pequenas metas de estudo e à medida que cumprir uma meta estabeleça outras. ✓ Planejamento do tempo destinado para cada tópico; ✓ Definição de conteúdos, estratégias de estudo e recursos utilizados; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evita o cansaço e o tédio; ✓ Reduz o acúmulo de atividades e a sobrecarga trazendo sensação de controle sobre o estudo e confiança em sua capacidade de estudar e aprender; ✓ Colabora para entender que com organização e disciplina conseguirá desenvolver e aprimorar seus estudos; ✓ Construção de rotina e hábito de estudo.
Conteúdos fáceis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entenda que conteúdos fáceis podem ser solicitados em avaliações; ✓ Dedique atenção e estudo a todos os conteúdos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolve a auto confiança ✓ Traz sensações de conquistas e estimula avançar para o estudo de conteúdos mais difíceis.
Mentalidade de que estudar é trabalhoso e difícil	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elimine a ideia de que estudar dá trabalho e comece. Toda atividade humana requer ação, envolvimento, disciplina e persistência. ✓ Enfrentamento das dificuldades para aprimoramento de sua capacidade de agir para superá-las. ✓ Desenvolva pensamentos positivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entendimento de que as dificuldades encontradas no processo de estudo indicam o que precisa ser revisto, modificado e/ou superado. Elas são oportunidades de crescimento e não problemas que apenas atrapalham seus estudos.

Há duas possibilidades de começar a vencer a preguiça no processo de estudo, iniciando por: **Matérias e conteúdos mais fáceis** ou **matérias e conteúdos mais difíceis**.

Combater da preguiça envolve o conhecimento do processo de estudo. A Pirâmide de estudo mostra como é esse processo e de que maneira cada elemento colabora para o êxito no estudo.



O processo de estudo está organizado em quatro etapas fundamentais:

Por quê estudar e aprender - motivos de estudar e aprender, razões e objetivos que o estudante tem para aprender e é a base de sua ação.

Quando, o que e o quanto estudar - organização e planejamento da rotina - distribuição do tempo, dos conteúdos e sua quantidade na definição das metas diárias de estudo;

Onde, com o quê e como estudar - definição da parte prática do estudo, nas quais se estabelece as condições físicas, recurso materiais necessários e de apoio, metodologias e técnicas de estudo utilizadas para estudar e

Avaliação do rendimento referente à auto verificação e reflexão sobre o processo de estudo e aprendizagem. Reveja o episódio Métodos Hipermegapower que aborda a metacognição.

Ao perceber que estudar de um determinado jeito não está surtindo efeito e que está com preguiça para começar e continuar, procure ampliar as formas de estudar, mescle metodologias de estudo, reveja o tempo de estudo estabelecido, os recursos utilizados para quebrar o ciclo preguiça.



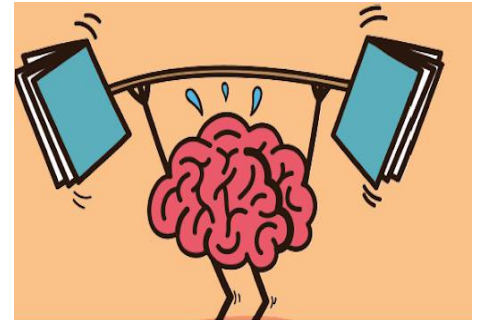
Identificação e controle dos motivos que levam ao desânimo no estudo - ponto principal para se buscar possibilidades que combatam a preguiça. **Ação sobre a preguiça nos estudos** é o diferencial que pode levar a desempenho escolar satisfatório.

É fundamental entender que estudar é uma tarefa humana que precisa ser feita por cada estudante, sendo **uma atividade intransferível** que requer dedicação e esforço, semelhante a maioria das outras atividades humanas.

Dedicação - envolve disciplina e persistência em atitudes e ações planejadas para obtenção de resultados satisfatórios estabelecidos e esperados. A família, os professores, alguns colegas, recursos audiovisuais podem auxiliar, mas **você necessita desempenhar o papel principal em seu estudo!**



Esforço é importante para a realização de algum projeto, atividade ou tarefa. Diz respeito à intensificação de forças físicas, intelectuais ou princípios/valores. É a energia para ter: foco e concentração, organização para entender os conteúdos e resolver as diversas atividades escolares, entre outros.



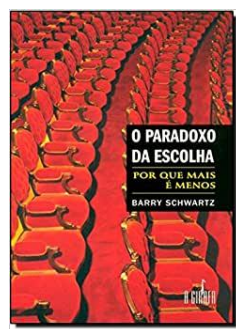
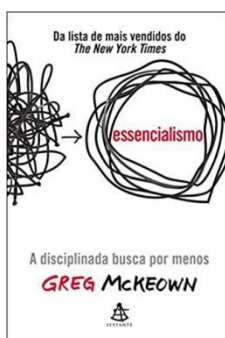
Não desista diante das dificuldades. Na superação da preguiça, o começo é parte mais difícil por exigir mudança de postura, ação, maior envolvimento, disciplina e persistência.

"É caminhando que se faz o caminho" (Titãs)

Canais do  **YouTube** recomendados:

- Arata Academy - <https://www.youtube.com/channel/UCEdgNBcBybRtwv836C8E14g>
- Seja um estudante melhor - <https://www.youtube.com/channel/UCTjfVnK2oslJJPGLScrEQOA>
- Eureka! - <https://www.youtube.com/channel/UCOVuRDrmNjyTOA-CuKrs5vA>
- Zona de progresso - <https://www.youtube.com/channel/UCcmoSeKToo-Xd-gaeip3TOg>

Sugestões de livros:



Sugestões de filmes: *Mãos talentosas*; *Gênio Indomável*; *Coração Valente*.

Referências:

<https://revistagalileu.globo.com/Life-Hacks/noticia/2017/04/5-maneyras-comprovadas-pela-ciencia-de-voce-combater-preguica.html>.

<https://exame.com/ciencia/20-coisas-que-os-cientistas-ja-descobriram-sobre-a-preguica/>

A importância do esforço para a aprendizagem. 2019. Disponível em: <https://www.lecionas.com.br/blog/a-importancia-do-esforco>. Acesso em: 14 de julho 2021.

PICCINI, Leonardo. 5 técnicas de motivação para estudar (Mais bônus). 2015. Disponível em: <https://estudareaprender.com/tecnicas-de-motivacao-para-estudar>. Acesso em 08 de outubro de 2021.

Albano - Canal Como viver melhor. Acabe definitivamente com sua PREGUIÇA E PROCRASTINAÇÃO | Seja Uma Pessoa Melhor. Youtube. Vídeo com tempo de duração de 7:58. <https://www.youtube.com/watch?v=ibZncifCWnY>. Acesso em: 11 de agosto de 2021.

GALVÃO, Lúcia Helena. Canal Nova Acrópole Brasil. Youtube. Vídeo com duração de 35:57. Publicado em 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CDP9q1NkkYI>. Acesso em: 17 de outubro de 2021.

Morrinhos - GO, 20 de outubro de 2021.

Material elaborado por Giseli C. S. Schneider e Silvia Rosa - IF Goiano - *campus Morrinhos*.