



ESTRATÉGIAS PARA O ALUNO MANTER A

AUTONOMIA, FOCO E MOTIVAÇÃO NO E@D

LeYa EDUCAÇÃO

Ana Mafalda Lapa



Ana Mafalda Lapa

- › mafalda.lapa@aecidadela.pt
- › guia@aecidadela.pt



EM CASA

O ESTUDO AUTÓNOMO



EM CASA

O ESTUDO AUTÓNOMO

TRABALHO POR OBJETIVOS

COMBATER A PROCRASTINAÇÃO

ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

MÉTODOS DE ESTUDO

HÁBITOS SAUDÁVEIS



TÉCNICAS
PARA MANTER
o **FOCO**



LOCAL DE TRABALHO



Published: 08 September 2017

Procrastinators and Clutter: An Ecological View of Living with Excessive “Stuff”

[Joseph R. Ferrari](#) , [Catherine A. Roster](#), [Kendall P. Crum](#) & [Matthew A. Pardo](#)

[Current Psychology](#) **37**, 441–444(2018) | [Cite this article](#)

1389 Accesses | **2** Citations | **60** Altmetric | [Metrics](#)

1389 Accesses | **2** Citations | **60** Altmetric | [Metrics](#)

[Current Psychology](#) **37**, 441–444(2018) | [Cite this article](#)



ACESSÓRIOS



N

THE CONSUMER IN A CONNECTED WORLD

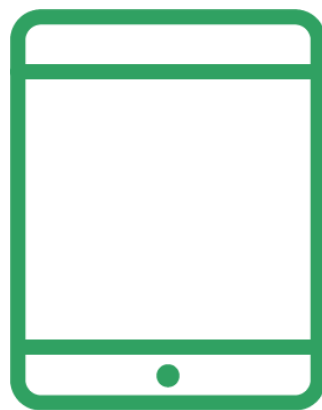
Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity

ADRIAN F. WARD, KRISTEN DUKE, AYELET GNEEZY, AND MAARTEN W. BOS

ABSTRACT Our smartphones enable—and encourage—constant connection to information, entertainment, and each other. They put the world at our fingertips, and rarely leave our sides. Although these devices have immense potential to improve welfare, their persistent presence may come at a cognitive cost. In this research, we test the “brain drain” hypothesis that the mere presence of one’s own smartphone may occupy limited-capacity cognitive resources, thereby leaving fewer resources available for other tasks and undercutting cognitive performance. Results from two experiments indicate that even when people are successful at maintaining sustained attention—as when avoiding the temptation to check their phones—the mere presence of these devices reduces available cognitive capacity. Moreover, these cognitive costs are highest for those highest in smartphone dependence. We conclude by discussing the practical implications of this smartphone-induced brain drain for consumer decision-making and consumer welfare.



ACESSÓRIOS



Forest



Coffitivity



Noisli

ACESSÓRIOS



www.forestapp.cc

How Forest help you stay focused

The infographic is set against a teal background. It features a central path of dotted lines connecting several elements: a withered tree, a growing sapling, a stopwatch, a large tree, and a smartphone. A gold coin is shown at the bottom left with an arrow pointing towards the path.

If you use your phone, your tree will wither.

As time goes by, the sapling will grow gradually.

Set a period of time, put down your phone and start planting.

The sapling will grow into a big tree if you've been staying focused.

Earn coins with each successful planting session!

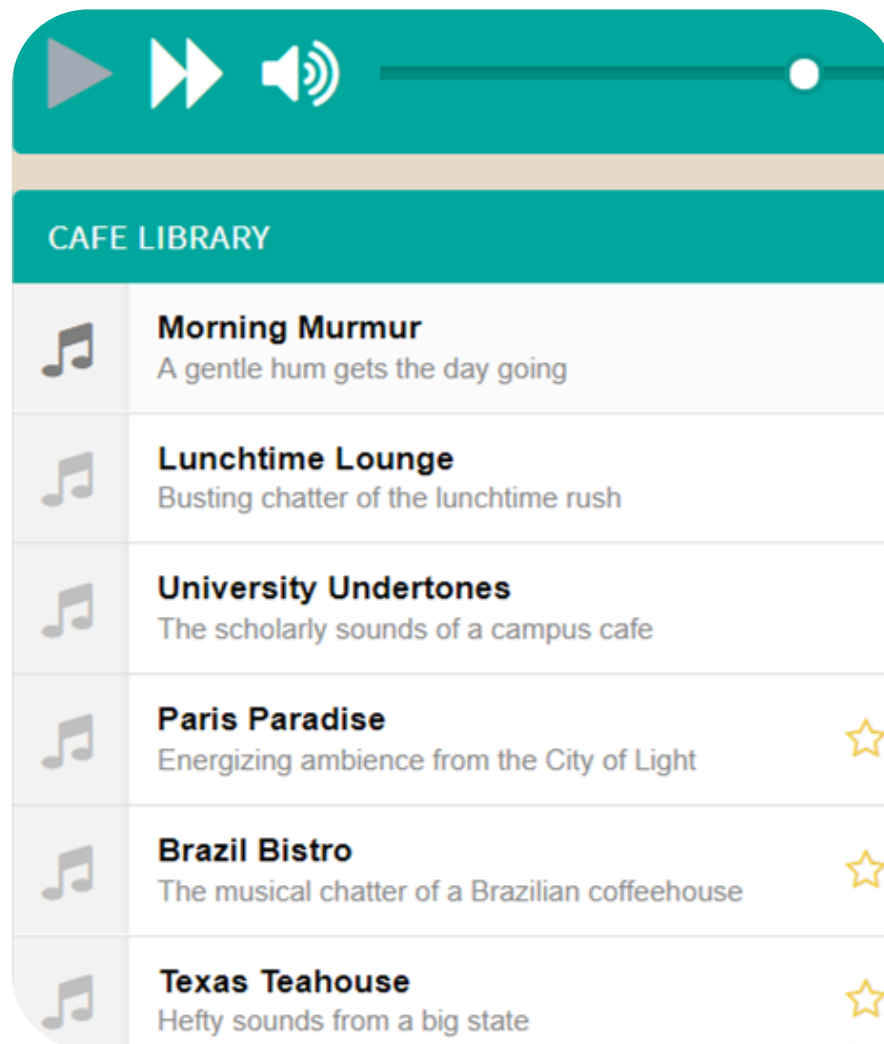
Grow your own forest!

A white smartphone is shown vertically. The screen displays the Forest app interface. At the top, it says 'Forest' and shows the date 'Jan 27' with a battery icon at 13% and a signal strength icon. Below that, there are three small icons: a tree, a leaf, and a coin, with the number '360 mins' next to them. The main part of the screen shows a 3D isometric view of a forest with various trees and a path. At the bottom of the screen, there is a bar chart with five bars of varying heights, representing planting sessions over a week. The x-axis is labeled with days of the week: Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat. Below the bar chart, it says '0 May 8 hour 0 mins' and '2015 Jan 25 - Jan 31'.

ACESSÓRIOS



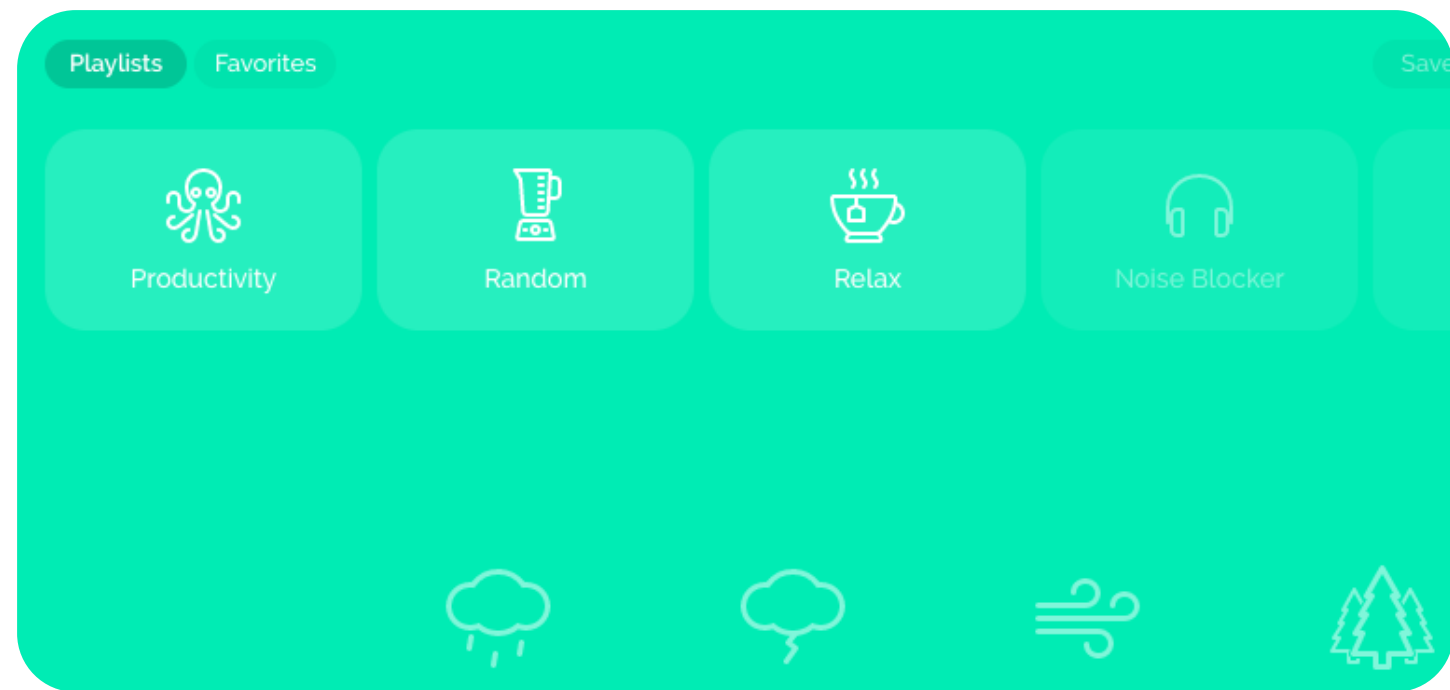
<https://coffitivity.com>



ACESSÓRIOS



www.noisli.com





Trabalho por OBJETIVOS

- 1.
- 2.
3. ...



OBJETIVOS



SMART

SPECIFIC



MEASURABLE



ATTAINABLE



RELEVANT



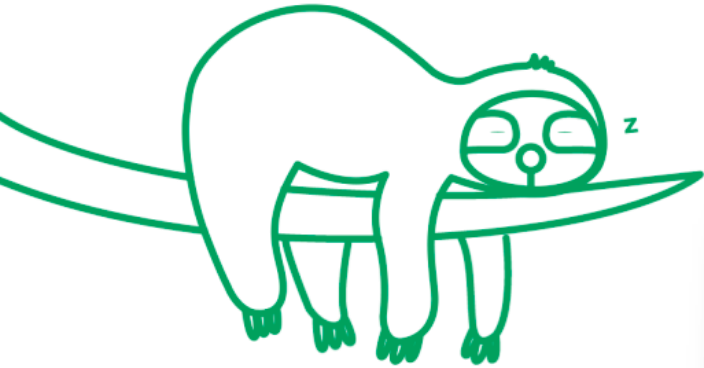
TIME BASED





Combater a **PROCRASTINAÇÃO**





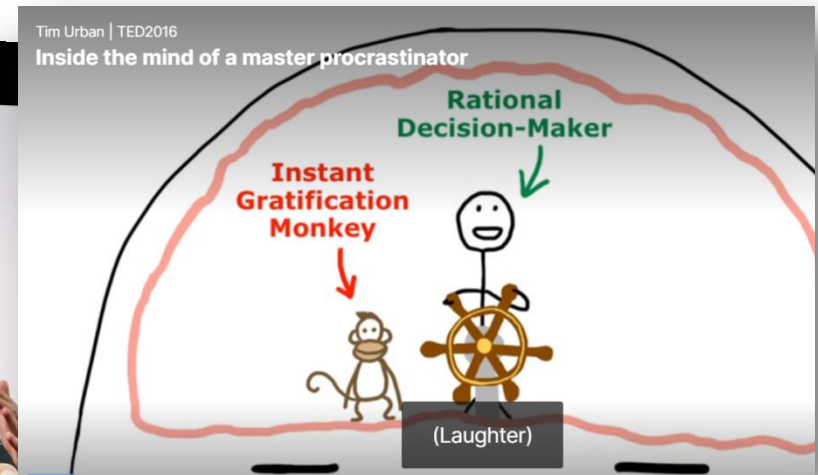
TED Ideas worth spreading

Tim Urban | TED2016

Inside the mind of a master procrastinator

13:56

Recommend



PROCRASTINAÇÃO

1.



PROCRASTINAÇÃO

2.



PROCRASTINAÇÃO

3.

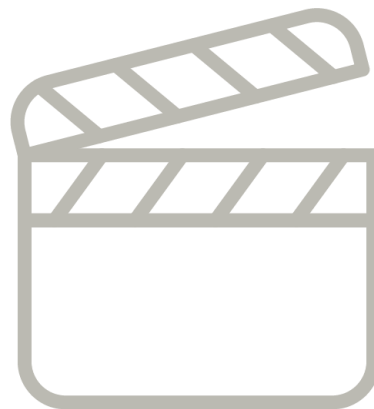


PROCRASTINAÇÃO

4.



5.



6.





ORGANIZAÇÃO do estudo



PRIORIDADES



VS





MÉTODOS de estudo



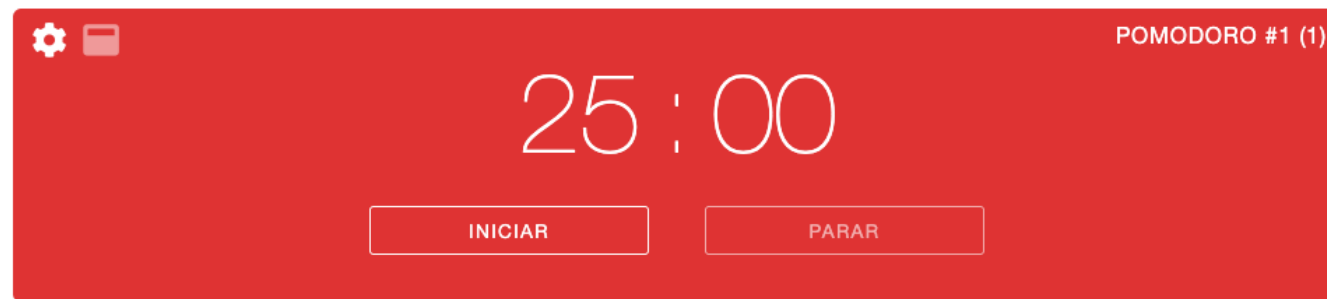
MÉTODOS E APLICAÇÕES

😊 TÉCNICA **POMODORO**

TomatoTimer

✓ Pomofocus

✓ Pomodoro Tracker



TAREFA

Categoria

Descrição curta

+

★

Tomato Timer www.tomato-timer.com

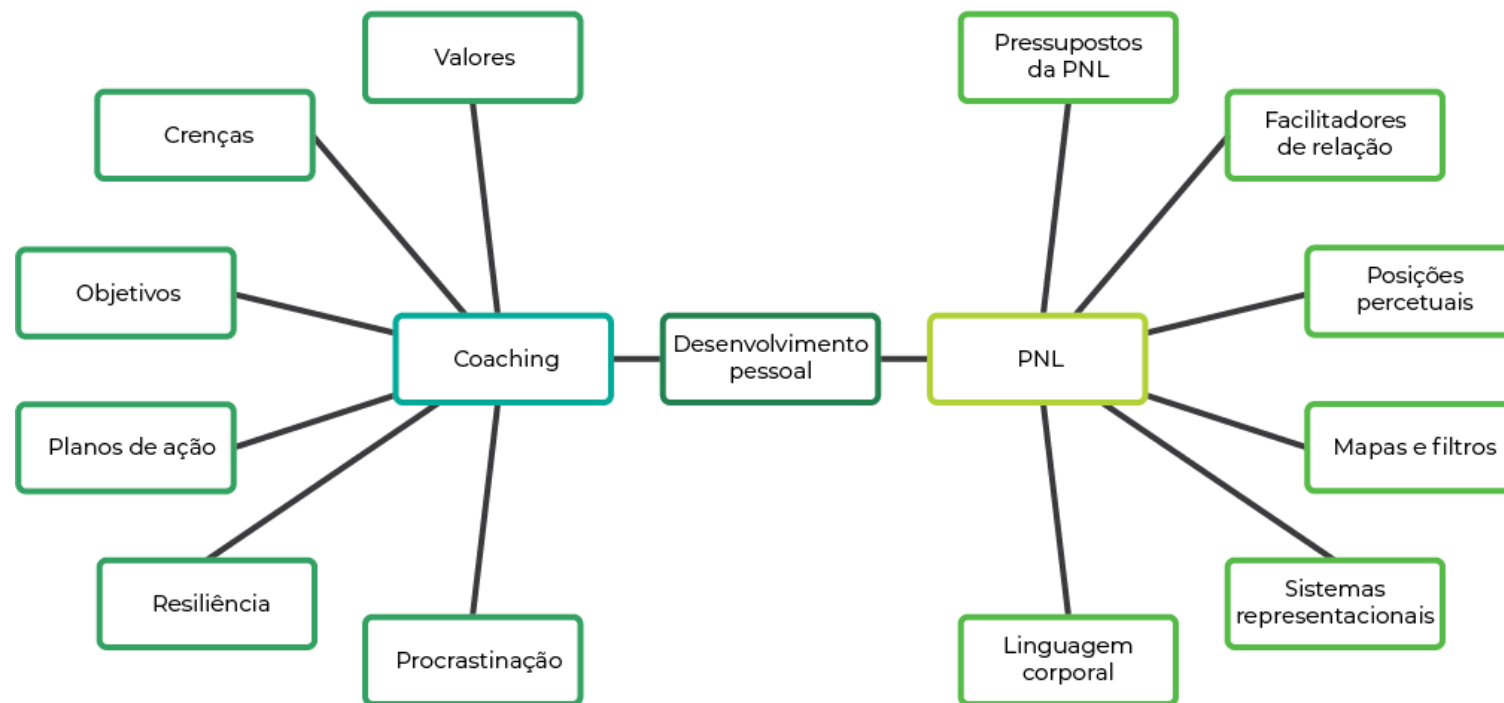
Pomofocus www.pomofocus.io

Pomodoro Tracker www.0pomodoro-tracker.com



MÉTODOS E APLICAÇÕES

😊 MAPAS MENTAIS **popplet**

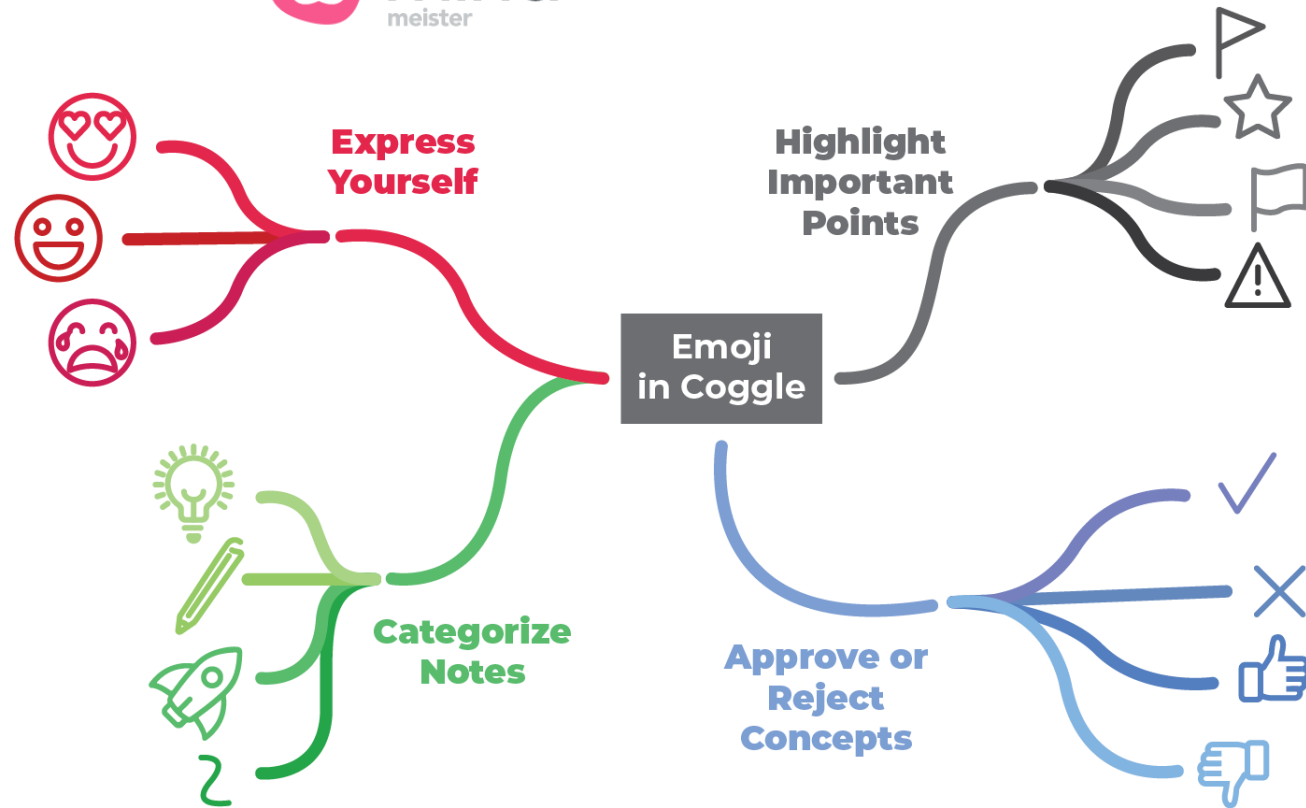


<https://popplet.com>

MÉTODOS E APLICAÇÕES



MAPAS MENTAIS



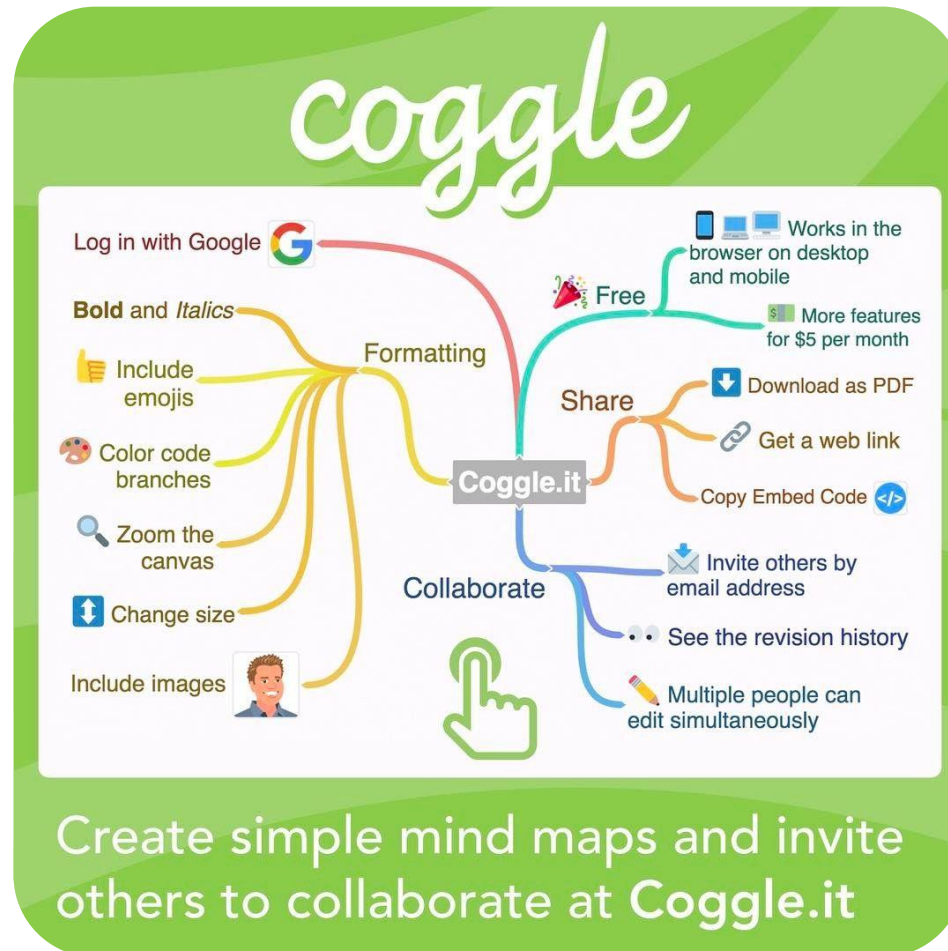
<https://www.mindmeister.com>

MÉTODOS E APLICAÇÕES



MAPAS MENTAIS

<https://coggle.it>



MÉTODOS E APLICAÇÕES

😊 CARTÕES DE MEMÓRIA



anki

apps.ankiweb.net

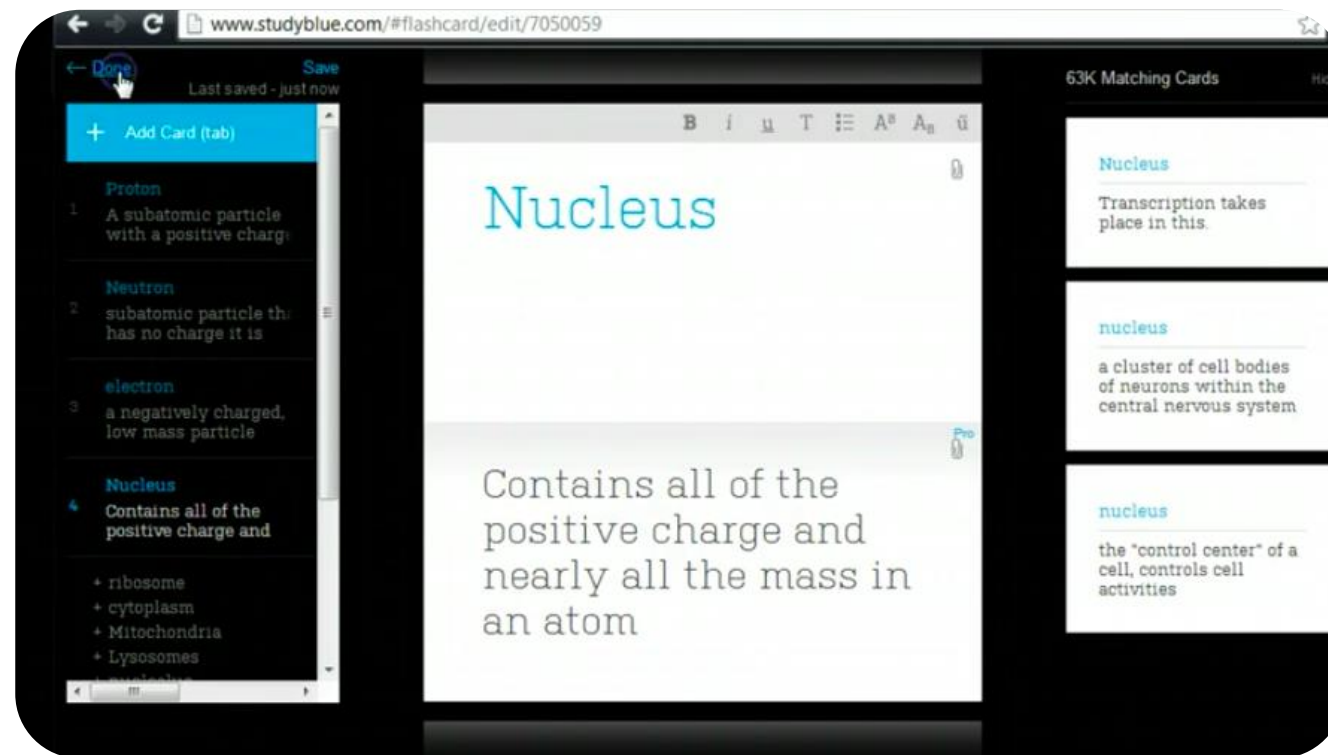


cram

cram.com

MÉTODOS E APLICAÇÕES

😊 CARTÕES DE MEMÓRIA



studyblue

studyblue.com

MÉTODOS E APLICAÇÕES



VS





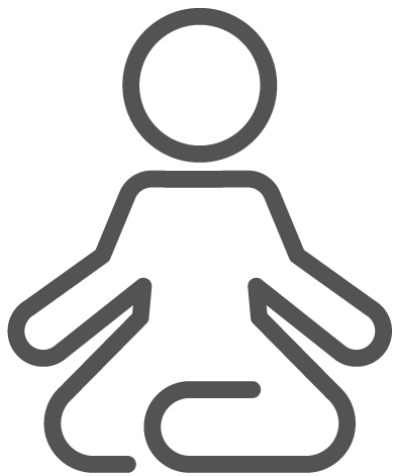
Hábitos saudáveis



HÁBITOS SAUDÁVEIS



HÁBITOS SAUDÁVEIS



headspace

headspace.com



simple Habit

simplehabit.com



calm

calm.com



smiling mind

smilingmind.com.au

NA ESCOLA

OS EXAMES



NA ESCOLA



OS EXAMES

ooo

A VÉSPERA - O QUE ESTUDAR,
PREPARAÇÃO DOS MATERIAIS


A PROVA - LEITURA E ORGANIZAÇÃO
DAS RESPOSTAS

A PROVA - RESOLUÇÃO: O QUE
FAZER E O QUE EVITAR





A VÉSPERA
o que estudar,
preparação dos materiais



CONTÉUDO



O QUE PREPARAR

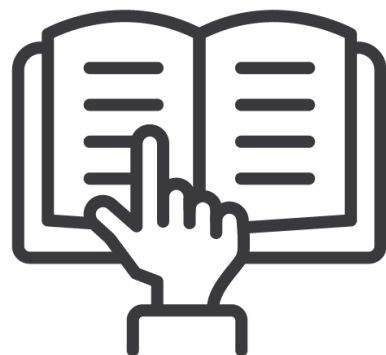




A PROVA
leitura e
organização das respostas

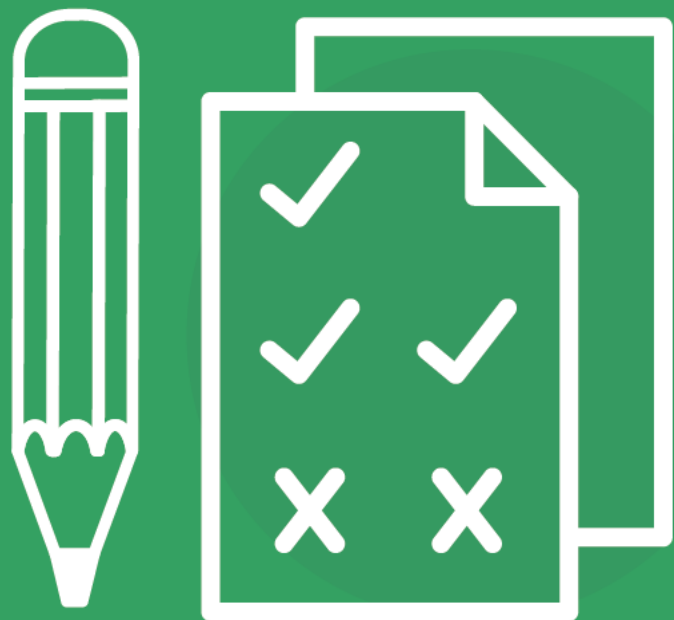


EXAME - Perguntas



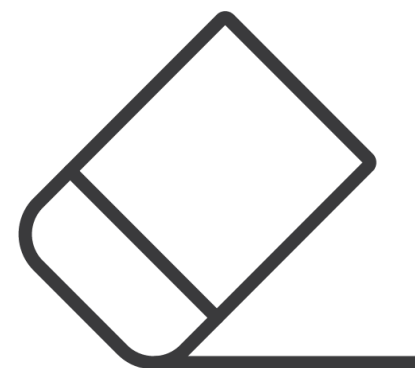
Aa





A PROVA
resolução: o que fazer
e o que evitar

EXAME - Respostas





| **Q & R**





Mesmo presencialmente os alunos chegam ao 10º ano cada vez menos autônomos, como posso saber se à distância são eles que se empenham e se tornam mais autônomos, ou se se limitam a copiar?



**Será possível manter o foco e a
motivação dos alunos sem ser
à custa da exaustão dos
professores?**



O estudo autónomo é muito pouco realista no 1º ciclo. Pode ensinar-se? Mesmo em E@D?



**Que estratégias utilizar para
reter a atenção dos alunos nas
aulas síncronas?**



Será, ou não, essencial, o cumprimento de horários de estudo para um melhor aproveitamento no E@D?



**O aluno tem os meios técnicos,
tem (aparenta ter) uma
família... e não faz, não
realiza... como chamar a
atenção, focar...?**



Na qualidade de avó de uma criança do 2.º ano.

A matéria tem sido dada em aulas por videoconferência de modo excessivo em termos de programa o que obriga crianças e pais a entrarem em situação de desgaste e ansiedade. Julgo que, quantidade não é sinónimo de qualidade. Crianças que estavam motivadas, neste momento, sentem-se desgastadas. O ME deveria ter em atenção estes casos, que pode atirar as crianças para problemas de saúde, como exemplo o deixarem de dormir! Gostava de ouvir a sua opinião. Agradeço profundamente!



O que podem e devem fazer os Pais (EE)?



**Como nesta altura ainda se
motiva????**



Estratégias para motivar os alunos e tornar as sessões síncronas mais interativas e colaborativas.



**Como manter foco nos exames
face aos constrangimentos que
estamos a viver!!!**



Qual a diferença mais significativa, se existe, entre a motivação no ensino presencial e a motivação no ensino a distância?



**Como é que se consegue
manter o foco e a motivação
dos alunos durante 90 minutos
de aula presencial?**



Como monitorizar de forma assertiva, numa aula digital, alunos que, num grupo turma, evidenciem ritmos de aprendizagem e de trabalho tão diferentes?



O desenvolvimento das crianças depende, também do facto de o adulto, a deixar aprender. Esta será uma maneira de crescer. Os professores não deverão fazer o mesmo?



**Estando o aluno à distância,
como se controla o uso
simultâneo de outros
dispositivos de informação que
defraudam a nossa percepção
da aprendizagem do aluno?**



OBRIGADA

PELA VOSSA ATENÇÃO!

