

O Método R3: Um Ciclo de Aprendizagem

REGISTAR

(Codificação)



Na Aula: Identificar ideias principais e pistas verbais. Não escrever tudo!



REVER

(Armazenamento)



Pós-Aula (imediato):
Clarificar, expandir e corrigir erros.
Transformar em palavras tuas.



REANALISAR

(Estudar)



Sessão de Estudo:
Avaliar criticamente e testar-se a si mesmo.

ESTRATÉGIAS PARA REGISTAR INFORMAÇÃO

Método Cornell

Tapa o lado direito e usa estas pistas para recuperar a memória!

The diagram illustrates the Cornell method template, which is a rectangular page divided into four distinct sections:

- Cabeçalho** (Header): A blue rectangular box at the top containing the text "Tema, Data, Disciplina".
- Pistas / Perguntas** (Cues / Questions): A yellow rectangular box on the left side, containing the text "Pós-aula. Palavras-chave e perguntas para te testares."
- Notas** (Notes): A large grey rectangular box on the right side, containing the text "Durante a aula. Ideias principais, esquemas, frases curtas."
- Resumo** (Summary): A purple rectangular box at the bottom, containing the text "Síntese de 1-2 frases sobre o conteúdo da página."

An arrow points from the text "Tapa o lado direito e usa estas pistas para recuperar a memória!" to the yellow "Pistas / Perguntas" section.

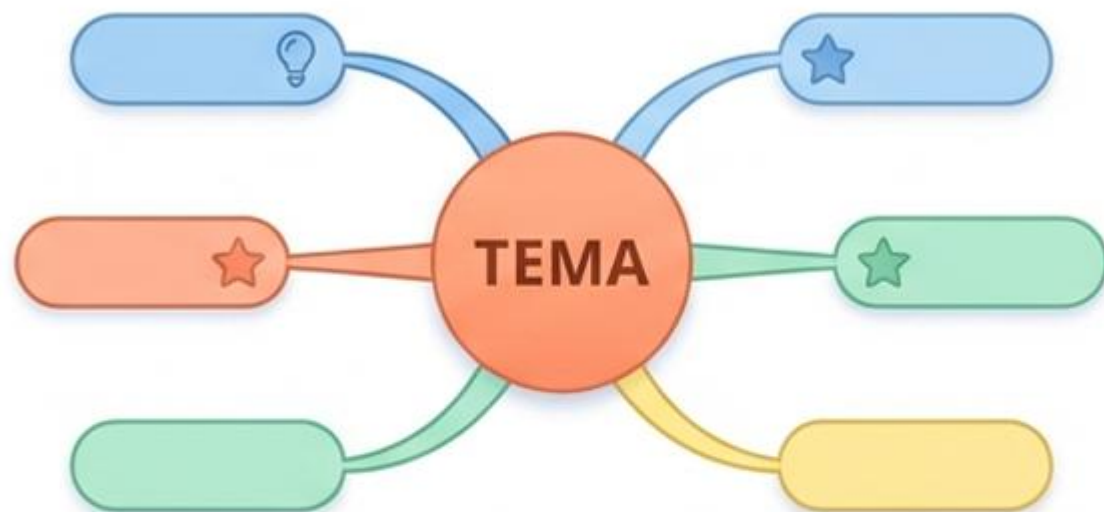
A Matriz (Tabela)

The diagram shows a matrix template displayed on a tablet screen. The matrix is a table with three columns and six rows. The first row is the header, and the subsequent five rows are empty for data entry.

Conceito	Definição	Exemplos

ESTRATÉGIAS PARA REGISTAR INFORMAÇÃO

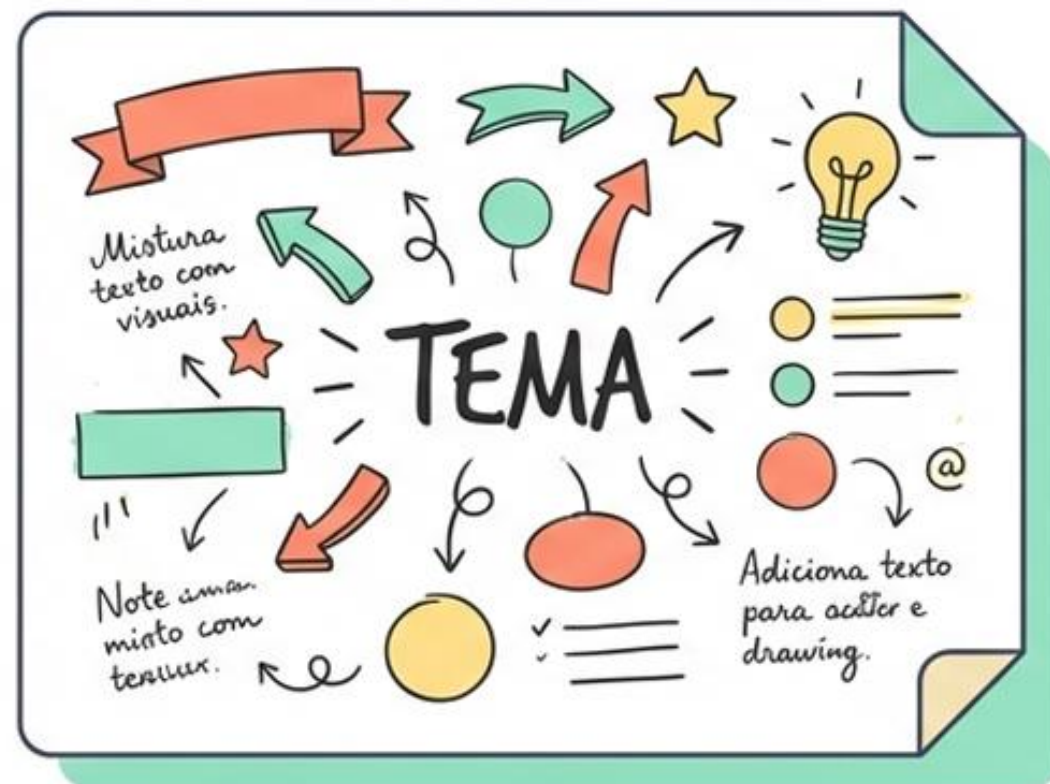
O Mapa Mental



Melhor para visualizar conexões.

1. Tema no centro.
2. Subtópicos em ramos.
3. Usar imagens e cores.

Sketchnoting



Mistura texto com visuais. Adiciona caixas e ícones para destacar temas. Torna a revisão estimulante.

A ARTE DE REVER E RESUMIR



Point 1 (Releitura Espaçada):

Evita reler tudo no mesmo dia. Espaça a leitura no tempo e inclui novas fontes.



Point 2 (Código de Cores):

Sublinha com um objetivo. Exemplo: Azul para conceitos-chave, Verde para definições, Laranja para exemplos, Rosa para confusões.



Point 3 (Pelas Tuas Palavras):

Resumir implica transformar o conteúdo. Deixa de fora pormenores redundantes e treina a tua própria capacidade de síntese.