

## ORIENTAÇÕES DE ESTUDO PARA RECUPERAÇÃO

2º Semestre - 2017

**Objetivo Geral da Recuperação** ➔ Recuperar o aluno quanto aos conteúdos (essenciais/ necessários) desenvolvidos nas habilidades específicas de cada disciplina, visando aos objetivos propostos para o ano e para a continuidade de estudos.

**Ano / Série:** 3º / EM

**Disciplina:** Química I

**Professor:** Rogério Gartz

➔ Dentre todas as habilidades trabalhadas no 2º semestre, seguem os conteúdos essenciais / necessários para os estudos de recuperação:

- Eletroquímica – Pilhas e eletrólise;
- Equilíbrio Iônico e pH / pOH;
- Termoquímica;
- Cinética Química;
- Equilíbrio Químico e o Deslocamento do Equilíbrio; e
- Hidrólise de sais;

➔ **Como estudar:**

**Tudo sempre igual** ► Estudar de casa exige muito autocontrole. Estabeleça horários fixos. Dormir e comer em horas diferentes no dia a dia, por exemplo, dificulta a ambientação do corpo e prejudica o rendimento. É preciso ainda cuidar do sono: ele restaura as sinapses, elo transmissor entre os neurônios, e melhora o funcionamento do cérebro. Oito horas de descanso é o ideal.

**Luz, silêncio e ação** ► O ambiente de estudo precisa seguir padrões. Como o cérebro não foca duas coisas ao mesmo tempo, simplicidade e silêncio ajudam na concentração. Boa luminosidade diminui a sonolência. Mas o tiro pode sair pela culatra de noite. Luz excessiva inibe a produção de melatonina, o hormônio do descanso, e pode causar insônia - e atrapalhar o item 1.

**No limite** ► Respeite seus limites. A concentração diminui a cada 50 minutos de estudos consecutivos. Recomenda-se, assim, parar 10 minutos por hora. Vale tomar água, olhar a paisagem - qualquer coisa que permita descanso. E tem mais: o córtex pré-frontal, responsável pelo raciocínio, alcança potência máxima às 11h. É o momento ideal para estudar o assunto mais importante do dia.

**Política de metas** ► A nossa atenção é “interesseira” vai fazer você pensar em tudo que pode conquistar com o estudo - mas não vai focar o estudo em si. Por isso, trace as metas: determine quantos capítulos você vai ler em determinadas horas, por exemplo. Isso estimula a motivação e facilita o planejamento.

**Fluxo do pensamento** ► Fazer exercícios práticos ajuda a testar o aprendizado. Outra alternativa é escrever com o fluxo da consciência. Após terminar o estudo diário, redija por 5 minutos o que vier à cabeça sobre o tema, sem se preocupar com a lógica e a pontuação. O resultado ainda pode servir como resumo nas vésperas de provas.

➔ **Material adequado para o estudo pessoal do aluno / Referências Bibliográficas:**

- Refaça as provas, testes, os CQ(s), além dos exercícios do livro texto resolvidos em sala;
- Resolva também os exercícios de recuperação.

*Material de apoio para a revisão dos conteúdos será resolvido em sala com os alunos.*

➔ **Instrumento de Avaliação da Recuperação** ➔ Valor: 50,0 (Composta de questões objetivas, discursivas).