

TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO DE LIVROS



DATA: ___/___/____. COACHEE: _____ COACH: PAULO HENRIQUE.

PRALE- Projeto de Aperfeiçoamento de Leitura “Como ler, saborear e memorizar um livro em 3 semanas”

1. Escolha: escolha um livro de sua preferência e/ou necessidade:

- Nome do Livro: _____ Autor: _____
- Grau de importância (de 0 a 10) _____; Nível de dificuldade (de 0 a 10): _____

2. Colha as informações do livro:

- Quantas Páginas? _____ pgs; Quantos Capítulos: _____
- Texto / Letra:** 1-Pequena (___); 2- Média (___); 3- Grande (___);
- Imagens:** 1- Nenhuma (___); 2- Poucas (___); 3- Muitas (___);
- Seu Interesse:** 1- Alto (___); 2- Médio (___); 3- Baixo (___).
- Teste de velocidade: ___/M.P.P (Minutos Por Página).

- Como calcular o tempo: Cronometre o tempo de sua leitura em 3 págs. Divida o tempo cronometrado por 3 e terá a velocidade/pág? ___ min=1 pg.

- **Em negrito:** As informações em negrito servirão para a definição da velocidade da leitura. Some os números dos itens marcados e o resultado veja onde se enquadra abaixo:

- **De 3 a 4: aumentar a velocidade atual em 30 a 50%**
- **De 5 a 6: aumentar a velocidade atual em 50 a 150%**
- **De 7 a 9: aumentar a velocidade atual em 150 a 300%**

3. Definição

- Objetivo:** ao definir o objetivo da sua leitura, escolha um critério através do qual serão registradas as informações do livro para utilização futura.
- Categorias Distintas:** Defina as suas... e determine uma cor para cada uma delas... futuramente cada categoria terá um mapa mental:
 - Conceito; 2. Exemplo; 3. Palavras novas; 4. Fórmulas; 5. Dúvidas.
- Tema do Livro:** (Dados do livro que o ajudarão a memorizá-lo)
 - 0 – Capítulos (para cada capítulo crie um “pag” – frase chave; 1 – Conceitos & Definições; 2 – Pesquisas; 3 – Citações; 4 – Referências; 5 – Sacadas; 6 – Ideias; 7 – Histórias (ilustrações); 8 – Técnicas & Exercícios
- Crie o seu critério próprio.**

4. Planejar

- Quantidade de Páginas por dia:
 - Total de Páginas do livro (2.a) dividido por 21 (dias) : ___/21 dias = ___pgs/dia.
Ex: Seu livro tem 210 páginas: 210/21=10 p.p.d (ver a última pag. Do último capítulo – não conta pag de bibliografia e outras)
- Ritmo de Estudo: Multiplique a velocidade por pag (2.e) pela qtde. de págs que você se comprometerá a ler por dia (4.a.1) : _____
 - Exemplo acima: 2 min/ pag X 10 págs./dia – 20 min diários para leitura.
 - Se possível estipule o mesmo horário diário para tal prática de leitura.
- Resumo/Registro: Como você registrará os dados de sua leitura para posterior conferência e futura memorização?
 - Palavras Chaves (___) – Grifo (marca texto/lápis/caneta)
 - Mapas Mentais (___) – A4 na posição “paisagem” com tema central e ramificações, com palavras e imagens.
 - Revisão Comprimida (___) – A4 na posição “retrato” com vários quadrantes (um para cada ideia, contexto ou capítulo).

5. Hora "H":

- a. Leitura: Como você registrará as informações durante o Projeto de Leitura?
 - i. Rápida: Parada de quantas em quantas págs? De ___ em ___ págs.
 - ii. Média: Marcar: Grifo durante a leitura (___); Grifo após a leitura (___).
 - iii. Lenta: Anotar:
 1. Palavras-Chaves: (___)
 2. Mapa mental: simples (___)
- b. Resumo:
 - i. Por dia (___) - ao final de cada dia/leitura;
 - ii. Por Semana (___) - ao final de cada sem. (7 dias) um resumo do conteúdo lido;
 - iii. Por Capítulo (___) - ao final de cada capítulo você produzirá um resumo;
 - iv. Geral - Do livro todo (___) - menos indicado, mas caso não consiga resumir durante o processo, dedique um tempo maior, através de consulta às anotações que você fez no livro (ou caderno);
- c. Pergunte-se: "O PeQui Que Cê Qué Oje?" - **O** - **P** - **Q** - **Q** - **C** - **Q** - **O**
 - i. **O** quê... A trama, o relato...; **P**orque... motivo...; **Q**uem ... personagens na história, agentes...; **Q**uanto...quantidade...recursos utilizados; **C**omo...aconteceu, se desenvolveu, as atividades...; **Q**uando ... tempo...; **O**nde...espaço
- d. Coleta das categorias: direcionar para as categorias (3.a.i).
- e. Associações
 - i. Simples
 - ii. Categorias X Capítulos: adicionar às categorias (elementos que dão ênfase na memorização do conteúdo) aos capítulos (criar "pag" para cada capítulo).

6. Revisão:

- a. Revisão espaçada: 1 x / semana...2s...3s..(de acordo com a finalidade)
 - i. 1ª Revisão (___) Diária - ao final de cada dia:
 - ii. 2ª Revisão (___) Semanal nos dias ___/___ (1ª sem); ___/___ (2ª sem) e ___/___ (3ª sem);
 - iii. 3ª Revisão (___) Final no dia ___/___ . Revisão Geral.

7. Final do Livro:

- a. Comemoração: + de 80% das pessoas não lêem um livro que compraram, até o fim!! Comemore!!!Qual o prêmio que você se contemplará?

- b. Revisão espaçada: Marque um mês depois, no dia ___/___ para rever os resumos e contar a um amigo (_____) tudo o que vc conseguir memorizar! A técnica de você "dar uma aula" sobre o livro o mantém vivo em sua mente! Jamais o esquecerá dele.
- c. Saboreie: "Efeito Expert" - Desenvoltura no assunto