

## DICAS PARA UM ESTUDO EFICAZ

### PRESSUPOSTOS DA TÉCNICA

Muitos problemas de insucesso escolar devem-se ao facto de os alunos não saberem estudar de modo eficiente.

Existem alguns aspetos que devem ser levados em consideração antes de iniciar o estudo de uma matéria. Para a maior parte das pessoas, o rendimento intelectual da manhã é superior ao da tarde e noite. Quando o estudante começa a sentir cansaço, é conveniente fazer uma pausa ou mudar de assunto. Quanto à duração do trabalho, o ideal poderá ser realizar “pequenas etapas”, com pequenos períodos de esforço intenso e concentrado. É importante elaborar um horário semanal para o estudo. Este deverá ser realista e flexível e ajustar-se às necessidades individuais. O cumprimento de um horário favorece a aquisição de autodisciplina, sendo que esta é um trunfo fundamental para o sucesso nos estudos e na vida.

Outro fator que afeta a falta de atenção e concentração no estudo é o ambiente de trabalho. O ideal é que exista um local destinado apenas ao estudo, quando tal não é de todo possível, deve partir-se das condições existentes, identificando, em conjunto com o jovem, quais os estímulos do meio ambiente que podem contribuir para perturbar a sua atenção e, em seguida, imaginar estratégias para os eliminar ou evitar.

### OBJETIVOS

- 1) Dotar os alunos de competências de estudo que lhes permitam melhorar o seu desempenho escolar.

**SETTING** | Uma sala com acesso restrito.

**TIPO DE SESSÃO** | As sessões podem ser individuais ou coletivas.

**NÚMERO DE SESSÕES** | 1 sessão.

**DURAÇÃO PREVISTA** | 45 minutos cada sessão.

**MATERIAIS** | n.a.

## GUIÃO 5 | Dicas para um estudo eficaz

### PROCEDIMENTO PASSO A PASSO – Sessão 5

*Nota inicial* | No decorrer desta sessão, deve discutir com o aluno aspetos a ter em conta para garantir momentos de estudo eficazes: Regras para a organização do local de estudo + Regras para a distribuição do tempo + A importância de ter os cadernos organizados e de tirar bons apontamentos.

**Passo 1** | Receba o aluno na sessão começando por lhe perguntar como correu o seu dia ou semana.

**Passo 2** | Explique-lhe os objetivos e conteúdos da sessão de hoje (Dicas para a Organização do local de estudo + Importância do horário de estudo + Organização do tempo de estudo + Dicas para tirar apontamentos na aula)

**PASSO 3** | Comece por falar sobre importância do **LOCAL DE ESTUDO** e de algumas regras para a sua organização:

- a) Ser tranquilo - Escolher um sítio de estudo que não seja local de passagem! Para evitar interrupções pode-se sempre colocar um aviso na porta.
- b) Não ser ruidoso - Quanto maior o ruído, maior o cansaço.
- c) Não ter distrações - Perguntar ao jovem quais os objetos que te costumam distrair com mais frequência. A televisão, as revistas, e os jogos no computador no local de estudo não são aconselháveis.
- d) Ser familiar - Estamos mais à vontade!
- e) Ser bem iluminado - A falta de luz, aumenta o cansaço e os problemas de visão.
- f) Ter temperatura agradável - Nem demasiadamente quente, nem demasiadamente frio!
- g) Ter mobiliário adequado - Mesa suficientemente grande para permitir estudar com diferentes materiais ao mesmo tempo.
- h) A Cadeira deve permitir manter as costas direitas e mudar a posição do corpo. Deve também estar adequada à altura da mesa (para evitar problemas de costas e de visão).

**PASSO 4** | Converse com o aluno sobre a importância de saber **ORGANIZAR O ESTUDO** para que o tempo que lhe dedica seja eficaz. Como distribuir o tempo?

a) Preparar o estudo - Os primeiros minutos devem ser reservados à preparação do material necessário ao estudo (livros, fichas, apontamentos, caneta, borracha, lápis, afia, dicionário, etc.)

b) Estabelecer objetivos - O que não posso deixar de fazer hoje? (por exemplo, t.p.c., preparar testes ou chamadas, fazer exercícios); Que disciplinas vou estudar? (estudar as lições o mais cedo possível após a aula). Os objetivos devem ser estabelecidos de uma forma realista e concreta (número de páginas ou capítulos que vou ler, quantas lições vou rever, quantos exercícios vou resolver, etc.).

c) Planear a sequência de estudo - Se possível organizar o estudo em blocos de mais ou menos 30 a 50 minutos (distribuídos por duas disciplinas ou uma só) e começar pelas disciplinas mais difíceis ou menos agradáveis (quando se está menos cansado).

d) Fazer pausas - Quando começamos a ficar cansados, deixamos de ter capacidade de concentração. Quando isso acontece, é melhor fazer um curto intervalo ou mudar de atividade para podermos retomar o estudo.

e) Avaliar e rever objetivos - Consegui o que pretendia ou é melhor rever os meus planos?

**PASSO 6** | Fale-lhe agora da importância de ter os **CADERNOS ORGANIZADOS** e de fazer bons apontamentos. Os apontamentos facilitam a captação e retenção da matéria, a elaboração de trabalhos de casa e a revisão anterior às provas de avaliação. Escrevendo, aprende-se melhor e guarda-se a informação por mais tempo.

**Tirar apontamentos durante a aula implica:**

- a) Ouvir o professor com atenção e resistir à distração
- b) Anotar o sumário
- c) Anotar as ideias principais, conceitos e frases importantes, os exemplos dados
- d) Anotar esquemas ou exercícios que o professor apresenta
- e) Anotar os trabalhos para casa

**Nos apontamentos deixar espaços nas margens, para depois da aula:**

- a) Escrever sub-títulos
- b) Identificar as ideias chave
- c) Colocar questões

Depois das aulas:

- a) Rever o que foi escrito
- b) Reescrever pelas próprias palavras o que foi dito
- c) Fazer uma lista do vocabulário relacionado com o tema
- d) Fazer um resumo ou esquema da aula
- e) Completar o que foi escrito com leituras adicionais

**PASSO 7** | Converse com o aluno acerca da importância da **LEITURA ORIENTADA** para o estudo e explique-lhe que ela se deve fazer segundo algumas regras:

- 1) Ler primeiro “por alto” – Dando uma vista de olhos rápida pelos conteúdos para obter uma “visão geral do assunto”( passando pela leitura de um ou outro parágrafo do início, do meio ou do fim; pela análise de títulos e subtítulos, esquemas, ilustrações e frases destacadas). Nesta fase o objetivo é descobrir a ideia principal do texto.
- 2) Ler depois “em profundidade” – Lendo o texto integralmente e de forma aprofundada, tantas vezes quantas forem necessárias até compreender o que lá está escrito. Nesta segunda fase da leitura, é importante:
  - a) Consultar o Dicionário – Só conseguimos captar a ideia de um texto se compreendermos o que lá está escrito. O dicionário deve ser utilizado sempre que se encontram expressões desconhecidas ou de sentido duvidoso.
  - b) Sublinhar - É uma forma de prestar mais atenção e captar melhor o que se lê. Um bom sublinhado permite tirar bons apontamentos e fazer revisões rápidas. Quando se sublinha deve dar-se prioridade a definições, fórmulas, esquemas, termos técnicos e outros elementos que sejam a chave da ideia principal e não devemos abusar dos traços e cores. Normalmente, basta destacar, por parágrafo, uma ou duas frases. Sublinhar tudo é o mesmo que não sublinhar nada.

**Passo 8** | Defina com o aluno o dia e horário da próxima sessão.

### **CONTRA-INDICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES**

Não tem.

***Prepare a sessão antes de a iniciar! Em anexo a este guião estão disponíveis materiais que o ajudarão nessa tarefa (ANEXO 6).***

## ANEXO 6 – GUIÃO 5A | COMO FAZER RENDER O ESTUDO

## Como fazer render o estudo...

- ☺ Local (tranquilo, sem ruídos, sem distrações, e com muita luz para evitar cansaço da vista e sonolência).
- ☺ Horários (de hora a hora, pausas de 10 minutos – evitam o cansaço e melhoram a concentração, nas pausas dedica-te a coisas diferentes do estudo – mexe-te).
- ☺ Por onde começar (começa sempre pelas tarefas mais difíceis e que exijam mais concentração).
- ☺ Prepara o teu estudo com tempo e dá uma vista de olhos na matéria toda, para teres noção da quantidade de matéria que tens de saber.
- ☺ Faz um horário com os dias da semana e as horas de estudo.
- ☺ Revê a matéria e faz mais exercícios naquela em tens mais dificuldades.
- ☺ Faz resumos da matéria com palavras tuas e faz fichas de cada capítulo.
- ☺ Faz exames de anos anteriores para teres uma ideia do tipo de teste que te vai calhar.
- ☺ Nos dias antes do teste volta a fazer uma revisão da matéria toda (pode ser dos teus resumos) e insiste naquilo que sabes menos bem.
- ☺ A maior dificuldade em estudar não é a matéria nem a dificuldade do exame, mas o medo de falhar.
- ☺ Aprende a acreditar nas tuas capacidades! Tu és capaz de perceber a matéria e saber o suficiente para ter um bom resultado nos exames.
- ☺ Não desanimes perante as dificuldades, e pede ajuda sempre que necessário (pais, colegas, professores).

