

# **Como planejar e organizar seus estudos**



## **COMO PLANEJAR E ORGANIZAR O ESTUDO**

A idéia de que chega assistir às aulas para se saber a matéria não é verdade. É necessário estudar em casa, copiar os apontamentos das aulas, saber consultar os manuais ou outros livros auxiliares.

Não devemos estudar apenas para as disciplinas de que mais gostamos, nem devemos estudar só nas vésperas das avaliações, mas se não houver outra alternativa, existem algumas regras que poderão tornar uma noite de estudo relativamente bem sucedida.

Deve evitar-se estudar muitas horas seguidas antes dos testes, porque, devido à falta de tempo e conseqüentes ansiedade e insegurança, começa a ter-se dificuldades de concentração e de memorização para organizar toda a informação estudada.

Se fores capaz de estabelecer horários de estudo adequados e organizar os teus momentos de estudo, obterás melhores resultados escolares, porque terás tempo para organizar e rever as matérias estudadas. Desta forma, vais sentir-te mais confiante e seguro dos teus conhecimentos quando tiveres avaliações.

Antes de organizares os teus momentos de estudo reflete sobre o ambiente de estudo que seria ideal para ti:

- Estudo melhor em casa/biblioteca/café/outro lugar?
- Estudo melhor à noite/de manhã/de tarde/fins de semana/ao longo da semana?
- Estudo melhor sozinho/com amigo/em grupo?
- Estudo melhor sob pressão ou atempadamente?
- Estudo melhor com música/num sítio sossegado/num sítio barulhento?
- Preciso de um intervalo de 30 em 30 minutos/de hora a hora/de duas em duas horas/sem interrupção?

## **REGRAS PARA UMA NOITE DE ESTUDOS**

É impossível estudar numa noite tudo o que devias ter estudado durante um determinado período de tempo. Estuda cada tema da matéria em profundidade. Passa só ao seguinte quando achares que já dominas bem o anterior. É preferível saberes bem partes da matéria a saberes pouco sobre muitas. Para conseguires memorizar com sucesso, usa a repetição. Pode ser uma boa idéia recitares a matéria alto.

Gasta alguns minutos a escrever aquilo de que te lembras mas que tens receio de vir a esquecer.

## **HORÁRIO DE ESTUDO**

Na tua agenda podes ter um horário onde defines a que horas e que matérias debes estudar durante a semana.

Face ao tempo livre que resta depois das aulas, debes decidir como o utilizar produtivamente, decidindo quanto tempo será dedicado ao estudo e a atividades de lazer (ver TV, ouvir música, etc.). Deves assinalar se cumpriste o teu plano de estudo. Se não conseguires cumpri-lo debes compensar com um período de estudo maior em outro dia. Também é importante que tenhas um calendário das avaliações para saberes sempre quais as disciplinas em que irás ser avaliado e poderes planear o teu estudo em casa. Deves colocar este calendário num local onde não seja possível esqueceres-te dessas datas. Por exemplo, colado na parede em frente à tua secretária, colado no dossiê ou caderno. Vê o exemplo que se segue.



## MANTER ATENÇÃO

Talvez tu também sejas um daqueles alunos que se queixa de falta de atenção e concentração durante o estudo e aulas. É importante teres um local destinado exclusivamente ao estudo, que seja confortável e com boa iluminação. Ter todo o material necessário no local de estudo antes de começares a estudar é muito importante, para não te estares constantemente a levantar e a interromper a tua concentração. Assim, debes ter perto de ti os livros, os cadernos, o dossiê, as canetas, os dicionários, qualquer coisa para ir trincando ou chupando se fores daqueles que estão sempre a interromper o estudo para ir comer, etc. Não debes ter perto de ti tudo aquilo que já sabes que te distrai, como o rádio, a televisão, os livros de BD, os jogos de computador, entre outros. Para evitares ser interrompido por outras pessoas podes colocar um aviso na porta para não seres incomodado. Na sala de aula debes evitar fazer barulho, falar com colegas ou estar a "sonhar acordado". Por outro lado, debes procurar manter o interesse pela matéria participando na aula.

## COMO TIRAR APONTAMENTOS NAS AULAS

Utilizar um caderno, de preferência de folhas soltas, que poderá ser organizado de acordo com o trabalho desenvolvido em aula e fora dela;

As folhas devem ser divididas em duas colunas de modo a facilitarem o tratamento e retenção da informação:

Reservar esta coluna para completar fora da aula	Reservar esta coluna para a tomada de notas em aula
<b>Completar</b> este espaço com novos exemplos, com definições, novas referências, citações, notas de leituras feitas, <b>esquemas</b> , críticas... Espaço destinado ao trabalho de compreensão e de revisão de modo a haver uma <b>integração</b> dos conhecimentos.	Registro dos apontamentos que vão sendo retirados ao longo da aula, organizando-os em grupos que permitam já uma estruturação da informação. Poderão ser atribuídos títulos às estruturas/grupos que forem sendo criados.

Esforçar-se por apreender rapidamente o essencial do que é dito e tentar seguir o fio condutor da aula que vai sendo explicitado à medida que esta vai decorrendo. Deve-se evitar registrar tudo o que é dito, concretamente as repetições e os diversos exemplos apresentados sobre um determinado conteúdo;

Organizar as informações recolhidas em esquemas. Sempre que possível, estruturar essas informações, seguindo o percurso feito desde o primeiro momento de tomada de notas. Esta fase de esquematização é essencial para a retenção de informação.

No caso de se perder uma informação, deixar um espaço em branco que se completará depois;

Utilizar um código de abreviaturas para os termos que surgem de um modo mais recorrente;

A tomada de notas favorece a aprendizagem por que:

- a escrita permite um tratamento mental e visual da informação;
- a atenção seletiva na aula favorece a retenção da informação;



## **ORIENTAÇÕES GERAIS**

Grande parte do sucesso escolar de uma criança é decorrente da existência de hábitos de estudo definidos. Para a formação destes hábitos é necessário que se programe gradualmente comportamentos saudáveis, que pela repetição sistemática, passam a fazer parte do dia a dia do estudante. Visualize as vantagens de orientar seus filhos desde cedo, para uma formação de bons hábitos e atitudes e colherá bons frutos, observando um crescimento intelectual e maior facilidade na sua aprendizagem. Veja abaixo algumas orientações básicas:

- Estabeleça um horário de estudo, crie uma rotina semanal, onde seu filho realizará as suas tarefas. Considere também as atividades extracurriculares, como natação, inglês, etc. Monte um calendário em que ele tenha tempo para tudo, principalmente para o estudo. Ajude seu filho a cumprir os horários. Estudar sempre na mesma hora determinará a criação do hábito. Sua atitude firme e serena o levará a perceber sua determinação e a importância deste momento. Lembre-se: nada de exarcebações, não transforme esta situação em um campo de batalha, a hora de estudar não deve se transformar em hora de sofrimento.
- Estabeleça um local de estudo tranquilo, onde não circulem pessoas, onde haja silêncio (sem TV ou rádio), que tenha uma escrivaninha que permita uma posição correta e que conte com uma iluminação adequada.
- É importante que ele arrume o seu próprio local de estudo, deixando por perto tudo o que vai usar: régua, lápis, ... A sua mesa deverá ter o mínimo de coisas em cima, só o estritamente necessário (sem brinquedos, roupas,...).
- As lições devem ser feitas, preferencialmente, no mesmo dia em que foram passadas, assim evita-se o acúmulo de tarefas e, com a memória fresca, as explicações da professora ainda podem ser lembradas e o que foi passado no quadro ainda está visível na sua mente.
- Se houver dúvidas na resolução, explique com suas próprias palavras. Faça com que repita em voz alta para demonstrar que entendeu. Se a dúvida persistir, comunique à professora através da agenda no dia seguinte.
- Não permaneça à seu lado no momento em que estiver fazendo suas lições. Na sala de aula isto não acontece e ele precisa aprender a trabalhar de forma mais independente possível.
- Elogie sempre seu progresso!
- Durma cedo. Estando bem descansado, ele estará mais propenso a receber e assimilar os novos conhecimentos do dia seguinte.
- Procure sempre que necessário a Coordenadora Pedagógica de sua escola. Não cultive dúvidas.

