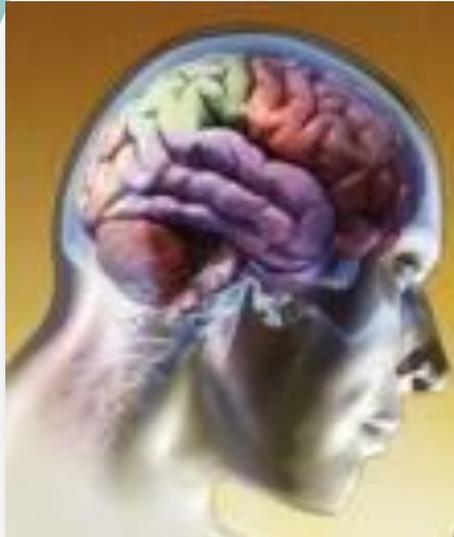


Saber estudar

Orientações metodológicas para rentabilizar o estudo



Como ser organizada(o)

Como estudar melhor

Como consultar um dicionário

Como consultar uma enciclopédia

Como elaborar um trabalho

Prof. Luís Arezes

Como ser organizada(o)

- ◆ Os resultados por vezes não são positivos porque nem sempre sabemos rentabilizar, de maneira eficaz, o nosso estudo;
- ◆ Estudar é uma atividade que se aprende, tal como nadar ou andar de bicicleta;
- ◆ Como é evidente, o treino é fundamental...

◆ *Aqui ficam algumas dicas...*



- Programa as atividades e define metas;
- Separa os momentos de estudo e os de lazer;
- Cumpre o horário. Nunca adies o que é importante;
- Aproveita o tempo ao máximo;
- Tenta sempre antecipar o estudo ou a data de entrega dos trabalhos;
- Prepara um ambiente adequado para estudar e reúne o material necessário;
- A cada período de estudo, faz um intervalo;
- Elabora esquemas e resumos da matéria, utilizando palavras-chave, cores, desenhos, sublinhados.

Em SÍNTESE,

***sê organizado e não deixes para amanhã
o que podes (e deves) fazer hoje...***

ALIMENTAÇÃO

- ↪ O cérebro é o órgão que mais utiliza sangue e que mais consome energia; portanto, alimenta-te adequadamente;
- ↪ Durante o estudo, come fruta e bebe bastante água;
- ↪ Evita alimentos ricos em hidratos de carbono, tais como bolachas, pão, bolos, etc., pois estes induzem a produção de hormonas facilitadoras do sono.

SONO



- Dorme adequadamente (8 h diárias), não entres pela madrugada a estudar.
- O sono não é perda de tempo...
 - ***Conhece-te bem, a ti e aos teus ritmos e limites, e procura respeitá-los.***
 - ***Todos somos diferentes...***

LAZER

- Reserva um tempo para atividades de que gostes e que te reponham o equilíbrio mental diário, combatendo o *stress*.
- O ideal são atividades físicas, pois “aliviam” a cabeça e fazem circular mais sangue no cérebro.
- *Não sejas muito duro contigo mesmo...*
- *Tenta balancear motivação, trabalho e lazer.*



BOM ESTUDO!!!



Como estudar melhor

- Para estudar é necessário disposição, vontade e dedicação.
- Aprende a estudar e a aprender com prazer, porque o conhecimento é um bem valioso...

Condições físicas:

- **Estuda sempre no mesmo local, se possível;**
- **Escolhe um local confortável, onde te sintas bem;**
- **Procura um ambiente bem iluminado e silencioso;**
- **Prepara todo o material de que vais precisar;**
- **Não faças interrupções constantes;**
- **Concentra-te no que vais fazer;**
- **Desliga a televisão e o telemóvel.**

Como tornar mais produtivo o estudo?

O que importa é a qualidade
e não apenas a quantidade de horas a estudar

- Organiza um horário para o estudo diário e sê rigoroso;
- Não te esqueças do lazer. Diversão faz muito bem;
- Fixa o lugar e as horas em que estudas;
- Faz pausas, procurando movimentar-te;

- Estuda mais as disciplinas de que menos gostas e os conteúdos mais difíceis;
- Realiza, no período inicial, as tarefas que exigem mais;
- Não estudes em sequência disciplinas parecidas;
- Estuda os conteúdos apresentados o mais cedo possível, após a aula;
- Faz da escola um lugar de orientação. Estudar mesmo é o que se faz por conta própria (dentro e fora da escola);

*Somente praticando
é que temos a certeza de que sabemos fazer...*

Como tornar mais produtivo o estudo?

- Há disciplinas em que o importante é entender a ideia apresentada. Uma dica é fazer um resumo no mesmo dia da explicação, para organizar as ideias e ajudar à compreensão;
- Noutras disciplinas, é fundamental o treino. Exercita sem parar...
- Estudar antecipadamente só traz benefícios (t.p.c.): permite tirar as dúvidas, à medida que elas forem aparecendo;
- Distingue “não gostar do professor” de “não gostar da disciplina”;
- O medo da avaliação atrapalha o estudo. Não estudes só para os testes e a pensar na nota, mas estuda para aprender;
- Caso estejas com problemas pessoais, não te culpes por não conseguires estudar;
- Procura aconselhar-te com alguém;
- Ninguém aprende nada sem se interessar; Entusiasma-te!
- Sê otimista e acredita nas tuas capacidades.

*Sê organizado
e encontra o teu ritmo de trabalho.
Nunca desanimes!*

Trata de entender o significado das palavras. Às vezes, as dificuldades residem no desconhecimento do significado de alguns verbos utilizados nas indicações das tarefas.

Vejamos o significado dos mais frequentes:

- **Caracterizar** - Destacar os elementos principais ou distintivos;
- **Comparar** - Apresentar semelhanças e diferenças;
- **Criticar** - Dar opinião pessoal. Tomar posição, a favor ou contra;
- **Definir** - Dar o significado exato;
- **Demonstrar** - Apresentar provas;
- **Delimitar** - Dizer onde começa e onde acaba;
- **Distinguir** - Mostrar as diferenças;
- **Explicar** - Desenvolver, para tornar compreensível;
- **Identificar** - Dizer quem é;
- **Indicar** - Designar uma coisa, uma pessoa ou uma ideia;
- **Interpretar** - Estabelecer o sentido;
- **Justificar** - Dizer por que motivo;
- **Reescrever** - Escrever de novo;
- **Relacionar** - Estabelecer ligações;
- **Transcrever** - Copiar de um texto uma frase, uma expressão ou uma palavra, colocando-as entre aspas.

Estudar implica saber ler...
Não basta passar os olhos pelo texto.
É preciso aprender técnicas de leitura.

Uma boa leitura exige vários momentos

1. Preparação para a leitura

de um livro

Para isso, debes:

observar a capa e a contra-capas, ler as badanas e o prefácio, ver o sumário e as primeiras páginas, para poderes ajuizar do seu interesse.

de um texto

Para isso, debes:

analisar o título do texto, verificar o nome do autor e o título da obra donde foi extraído, de forma a tentares adivinhar o seu conteúdo.

**Estudar implica saber ler.
Não basta passar os olhos pelo texto.
É preciso aprender técnicas de leitura.**

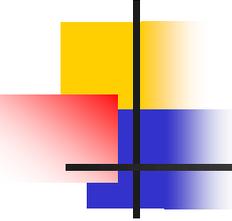
Identificação de elementos fundamentais,
através de uma leitura rápida

Para isso, debes:

ler o texto em diagonal, para conseguir as
ideias fundamentais, uma noção global.
Presta atenção...



- aos títulos e aos subtítulos;
- às fotografias e outras ilustrações e legendas;
- aos esquemas e gráficos;
- aos sublinhados e às palavras ou frases destacadas;
- aos itálicos;
- a expressões do género “três factores a considerar”..., “em síntese”, “em conclusão”.



Estudar implica saber ler.

Não basta passar os olhos pelo texto.

É preciso aprender técnicas de leitura.

Análise do texto

Para isso, debes:

- reler o texto em pormenor e procurar no dicionário o significado das palavras desconhecidas;
- sublinhar as palavras-chave e as expressões que contêm as ideias principais;
- identificar, nas passagens mais difíceis, o verbo, o sujeito e os complementos;
- escrever por palavras tuas, na margem, as ideias mais importantes;
- fazer um esquema / resumo dessas ideias.

Autoavaliação

- Faz um teste à tua aprendizagem – formula questões e procura responder, faz exercícios...
- Encontra novos materiais relacionados...
- Interliga conhecimentos...

Memorizar não é decorar.

Procura sempre traduzir os textos em palavras tuas.

Memorizar é aprender e fixar ideias e noções devidamente estruturadas e não apenas os termos que exprimem essas ideias e noções.

Como consultar um dicionário



- ❑ Conhecer a organização/estrutura do dicionário;
- ❑ Ler cuidadosamente a lista das **abreviaturas**;
- ❑ Procurar a palavra pretendida, tendo em atenção os seguintes aspetos:
 - os substantivos e os adjetivos encontram-se no masculino e no singular;
 - os verbos encontram-se no modo infinitivo;
- ❑ Selecionar o significado que melhor se adequa ao contexto em que a palavra está inserida.

Como consultar uma enciclopédia ou uma obra de referência



- Os temas surgem por ordem alfabética;
- Os nomes dos autores aparecem pelo **apelido** (BERNARDES, Diogo);
- Verificar se a obra tem **índice remissivo** ou **índice temático**;
- Estudar o conteúdo pretendido.

Como elaborar um trabalho



- Definir o tema e os objetivos ou seguir a proposta do professor;
- Recolher informações (em livros, enciclopédias, dicionários, na comunicação social, na *internet...*);
- Organizar o plano, após a seleção das informações.

O plano obedece à seguinte estrutura:

- **Introdução:** apresentação da(s) ideia(s) a desenvolver;
- **Desenvolvimento:** tópicos e subtópicos que fundamentam a ideia apresentada anteriormente;
- **Conclusão:** resumo e apreciação crítica, quando necessário.



Como elaborar um trabalho

Estruturar o trabalho:

- **Capa** (nome da escola, disciplina e professor, título do trabalho, nome do autor, ano, número, turma e data);
- **Sumário/índice** (indicação das partes que constituem o trabalho e respectivas páginas);
- **Introdução** (indicação do tema do trabalho, justificação da opção feita e breve apresentação dos tópicos a abordar);
- **Desenvolvimento** (tratamento do tema e fundamentação de opiniões);
- **Conclusão** (resumo das ideias apresentadas e conclusões a que se chegou);
- **Bibliografia** (indicação, por ordem alfabética, das obras consultadas).

O Ato de Estudar e de Aprender



“O que é ser feliz?

- Ser feliz é poder fazer tudo aquilo de que a gente gosta.

Provavelmente, deve ter sido mais ou menos esta a tua resposta. Foi ou não?

Caso tenha sido, colocaste as palavras certas numa ordem errada. E, por esse motivo, provavelmente, vais ter muita dificuldade em descobrir a felicidade.

Experimenta pensar bem nesta resposta:

- Ser feliz é gostar daquilo que se tem de fazer.

Se olhares bem as duas respostas, perceberás que existe entre elas uma diferença muito importante, uma diferença essencial: a felicidade não vem de um instante mágico, de uma sorte colossal, mas do dia a dia, das pequenas coisas que representam as nossas tarefas.

Para seres respeitado na tua casa e na tua escola, precisas de gostar muito de ti mesmo, das coisas que te cercam, das tarefas que precisas de cumprir. Essa é, realmente, uma grande jogada.

Aprende a gostar, mas gostar mesmo, das coisas que deves fazer e das pessoas que te cercam. Em pouco tempo, descobrirás que a vida é muito boa e que tu és uma pessoa querida por todos.

Não é difícil experimentar. Gostar muito, mas bastante mesmo, de ti e das coisas que precisas de fazer todos os dias.”

Celso Antunes

*“É preciso aprender a escrever,
mas também a viver,
mas também a sonhar.*

*É preciso aprender a crescer,
aprender a estudar.*

(...) Estudar também é repartir,

Também é saber dar

*O que a gente souber dividir
para multiplicar.”*

José Carlos Ary dos Santos





COMO
DEVO

ESTUDAR?
ESTUDAR?
ESTUDAR?