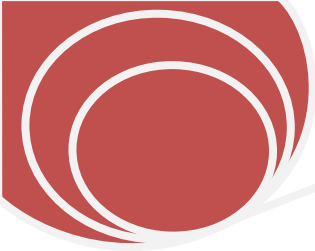


***Eu preciso de estudar, eu tenho de estudar!!!  
Mas eu não consigo estudar!!!!***



Nesta edição do Boletim do SPO vamos dedicar-nos à questão dos métodos de estudo. Com este tema pretendemos ajudar-te a aprender novas formas de estudar e em consequência melhorar o teu desempenho e os resultados do estudo.

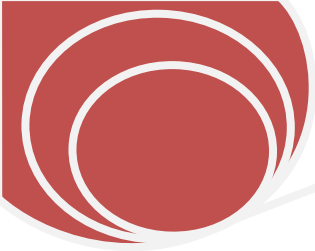


### 1. GESTÃO DO TEMPO

Uma grande parte dos alunos não realiza um estudo diário, outros apenas realizam os trabalhos de casa. Assim, a organização de um horário permite-te planear as sessões de estudo com o objectivo de retirares o maior aproveitamento escolar.

Apresentamos-te agora, os passos para a elaboração do teu horário semanal:

1. Realça com **cores diferentes** as várias áreas em que ocupas o teu dia;
2. Demarca o tempo que passas nas aulas e que perdes em transportes (se for caso disso!)
3. Assinala todas as outras actividades que tens fora da escola. Tudo conta: treinos de futebol, natação, ou outros; explicações, academias de música ou línguas, a participação em associações ou grupos de jovens, etc.
4. Não te esqueças do sábado e do domingo!
5. E finalmente assinala o tempo que tens para ESTUDAR!



Depois de preencheres o horário tens de decidir que disciplinas estudar:

	REGRAS	PORQUE...
1	Deverás estudar uma disciplina o mais cedo possível após a aula.	...ainda te recordas do que foi dito, e mais facilmente completas apontamentos e realizas exercícios idênticos.
2	Deverás distribuir o tempo, dando a cada disciplina 30 a 40 minutos.	...evitas cansaço e aborrecimento (custa menos!).
3	Divide as disciplinas: para um lado as que gostas ou tens facilidade e para outro as mais difíceis e de que gostas menos.	...no início do estudo estamos menos cansados, e dessa forma custa menos fazer esse esforço. Se deixares para o fim o que custa menos, vai ser mais fácil fazer!
4	Agrupa uma disciplina que gostas menos (ou mais difícil) com uma que gostas mais (ou mais fácil) e estuda primeiro a mais desagradável e só depois a mais agradável	
5	Faz pequenas pausas para um copo de água, ir à casa-de-banho ou mesmo até à janela apanhar ar.	...relaxas e preparas a próxima tarefa. Mas atenção, não te excedas! A pausa tem no máximo 5 minutos.

## 2. CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA

Em primeiro lugar deves organizar o espaço de estudo para te poderes manter concentrado nas tarefas. Algumas características físicas do local onde se estuda podem influir positiva ou negativamente na qualidade do teu estudo

### Arrumação

- ✚ Livros acessíveis
- ✚ Apontamentos arquivados

### Ambiente de Estudo

- ✚ Evita o que te distrai (TV, computador, revistas, rádio...).
- ✚ Deve ter uma temperatura agradável para permitir uma melhor concentração.

### A mesa de trabalho

- ✚ A mesma durante o estudo
- ✚ Onde caibam cadernos e livros.
- ✚ Bem iluminada.



Durante o tempo de estudo deverás utilizar a capacidade de memória para guardares conhecimentos, definições, datas e imagens. O que deves fazer?

**INTERESSE** – Antes de tentares memorizar qualquer coisa deves desenvolver uma atitude positiva em relação a esse trabalho. Pensa em como ele é importante e que vais ser capaz de o fazer!

**SELECCIONAR** – Tenta ser capaz de seleccionar o que deves memorizar e o que deves compreender, ou seja, no final deves saber vocabulário, ou falar e escrever sobre um assunto?

**ORGANIZAR/VISUALIZAR** – Organiza a informação. Alguns alunos visualizam melhor a informação sobre a forma de palavras e ideias, enquanto outros preferem imagens e informação visual.

**EXERCITAR/APLICAR** – É necessário exercitar. Realiza exercícios em que seja necessário recordar factos, datas, nomes ou palavras, e tenta perceber até que ponto já memorizaste.

**Continua no Boletim Métodos de Estudo nº2**

(Adaptado de Manual de Estudo do autor Paulo Fernandes, Porto Editora)