



Saber estudar também se aprende...

Porque devemos estudar?

Dicas:

- . Dorme 8h por noite e toma um bom pequeno-almoço.
- . Estrutura bem as tuas atividades. Arranja uma agenda, anota os "compromissos" mais importantes e gere o tempo com rigor.
- . O local onde estudas deve ser bem iluminado, bem arejado, ter uma temperatura adequada e ser um espaço tranquilo onde te sintas bem.
- . Deves organizar todo o material necessário antes de começares a estudar, não estudar deitado e evitar ter a televisão ligada.

Estudante: eis a tua principal ocupação neste momento. Como em qualquer atividade, há um processo de aprendizagem que podes gerir de acordo com os teus interesses, adotando os métodos adequados. O estudo regular e eficaz evita o stress, que prejudica a memorização e a aprendizagem, e é essencial na construção do conhecimento e do sucesso.

Como estudar?

Estudar não é tão difícil quanto parece se soubermos fazer a gestão dos tempos de trabalho e de lazer. Por outro lado, os êxitos obtidos com o estudo são a motivação essencial para querer estudar. Para tal, é preciso perceber que estudar é algo que também se aprende.

Por exemplo:

- **na sala de aula:** situa-te num local onde possas ver e ouvir bem. Evita colegas desatentos e brincalhões e concentra-te;
 - . relê, sublinhando as ideias mais importantes;
 - . escreve notas à margem dos textos;
 - . observa atentamente as figuras, quadros e gráficos;
 - . responde aos questionários que acompanham os textos;
 - . faz sínteses escritas;
 - . fecha o livro e procura recordar as ideias principais, *recitando-as*;
 - . utiliza a Escola Virtual nas bibliotecas .
- **em casa:** lê todos os títulos e subtítulos dos textos a trabalhar;
 - . lê atentamente todo o texto;



Mais alguns conselhos...

- . Deves estudar regularmente e não apenas na época de testes;
- . à noite lê em 3 a 5 minutos as notas de cada aula que não terás no dia seguinte;
- . estuda por períodos de 40/45 minutos, após os quais deves levantar-te, dar uns passos, beber um copo de água, ...
- . alterna períodos de estudo com momentos de descontração;
- . não estudes duas línguas estrangeiras uma após a outra;
- . se estás motivado, começa por estudar as disciplinas em que tens mais dificuldades;
- . se não estás motivado, começa por estudar uma disciplina de que gostas;
- . ao fim de semana dedica duas a três horas a cada uma das disciplinas mais difíceis (em especial as sujeitas a exame);
- . habitua-te a ler regularmente (pequenos artigos de uma revista ou jornal, umas páginas de um livro,...);

A leitura exercita o cérebro e é essencial para o enriquecimento da linguagem.

**E, finalmente, ...
DIVERTE-TE!**

