



## 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;

Identifica o assunto a estudar, ouve atentamente o professor, não escrevas tudo o que ele diz, mas só o mais importante .

. Cria uma lista de "símbolos" para certas palavras e utiliza-os para ganhares tempo na aula ( Ex.: pq = porque, tb = também, ...);

. se tiveres dúvidas esclarece-as com o teu professor, sem receio do que os teus colegas possam pensar;

- **em casa:** lê todos os títulos e subtítulos dos textos a trabalhar;

. lê atentamente todo o texto;



. 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 .

#### 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!**

