

## ESTUDAR COM EFICIÊNCIA

### Planejamento

É importante sempre planejar seu estudo para que você nunca fique sobrecarregado. No estudo, a qualidade é muito mais importante que a quantidade. Por isso, estudar muitas matérias no mesmo dia ou na mesma hora pode confundir e diminuir o aproveitamento. Dividir o estudo das matérias — uma para cada dia da semana, por exemplo — é sempre uma boa estratégia.

### Estudar com Técnicas Adequadas

Para que o estudo seja de qualidade, existem técnicas específicas de estudo que podem ser utilizadas. Veja a seguir:

#### 1. Resumos

O resumo é uma forma de ler, entender e sintetizar o que foi lido. Por isso, é importante ler e compreender o assunto. Quando se trata de resumir informações, não bastam sublinhas no livro ou apostila; deve-se sempre passar as notas para o caderno de estudos. Transcrever as partes mais importantes faz com que o conteúdo se fixe na memória do aluno.

O aluno tem de se acostumar à síntese: aprender a “apagar” mentalmente palavras e trechos menos importantes e anotar somente palavras e conceitos fundamentais.

#### 2. Leitura Ativa

A leitura ativa é uma leitura na qual o indivíduo procura envolver-se com a matéria em uma espécie de diálogo com o autor do livro ou apostila, discutindo fatos e idéias, verificando tabelas, gráficos e figuras — de modo a obter a certeza de que está compreendendo aquilo que está sendo transmitido. A leitura ativa é o tipo mais eficiente de leitura, e exige interesse e motivação.

#### 3. Criação de Perguntas

Perguntas são imprescindíveis no processo de estudo. A elaboração de perguntas consiste na tentativa do leitor em transformar parágrafos e capítulos em perguntas específicas e, paralelamente, tentar obter as respostas. São perguntas que, por um processo intuitivo, o estudante imagina que o professor provavelmente faria em relação àquele tópico ou assunto. Uma vez definidas, essas perguntas podem ser utilizadas também posteriormente em sala de aula para sanar dúvidas pendentes. Dessa forma, participa-se e envolve-se mais ativamente com o conteúdo a ser assimilado.

#### 4. Revisão dos Pontos Principais

Se você realmente está determinado a alcançar seu objetivo de aprendizado e ter um estudo eficiente, não pode negligenciar boas revisões periódicas. Dedique-se a revisar o que aprendeu, relendo e reforçando o processo de memorização e, assim aumentando sua confiança em relação ao alcance do objetivo almejado.

#### 5. Concentração

Antes de iniciar os estudos, é preciso em primeiro lugar limpar a mente para poder concentrar-se no que se deseja fazer. Além disso, ficar em uma posição confortável, relaxar os músculos, fechar brevemente os olhos e respirar profundamente também ajudam na concentração.

Faça uma coisa de cada vez. A preocupação com várias tarefas simultâneas divide a atenção, gera erros e atrapalhões, ocasionando perda de tempo e deficiência no aprendizado — que podem ser decisivas na hora das provas.

## **6. Estudo Constante**

Organize-se para um estudo diário. Não estude somente em vésperas de provas. Distribuir o seu estudo ao longo do tempo é a melhor estratégia para não sobrecarregar-se.

## **7. Saúde**

Se a saúde não estiver em dia você dificilmente terá energia suficiente para estudar de forma eficiente. Procure então estar sempre em harmonia com sua saúde. Para isso, é imprescindível adquirir hábitos alimentares saudáveis, assim como praticar exercícios físicos regularmente.

## **8. Ambiente Adequado**

O local de estudo deve ser limpo, quieto, bem iluminado, arejado e confortável: deve ser um local em que você se sinta bem. A cadeira e a mesa devem ser adequadas ao seu peso e tamanho.

Limpe sua mesa e deixe sobre ela somente o material indispensável para a realização da tarefa imediata. O excesso de cadernos provoca distração e desânimo, além de dificultar a localização daquilo que é necessário para a conclusão da atividade de estudo.

Escolha um lugar para guardar os materiais que serão utilizados em seus estudos, mantendo tudo sempre organizado. Use-os na medida da necessidade e em seguida recolha-os no lugar devido.

## **9. Motivação**

A primeira atitude para que um estudante seja bem sucedido é a motivação. Uma pessoa motivada é mais feliz e produtiva. Motivação é a disposição para agir, podendo ser entendida simplesmente como motivos para agir.

## **10. Pequenos Intervalos**

Planeje seu horário priorizando as disciplinas nas quais esteja mais fraco. Estabeleça um tempo determinado (máximo 1 hora, por exemplo) para cada matéria. Entre uma matéria e outra, é indispensável fazer um intervalo. Aproveite para descansar a mente, tomar água ou alimentar-se.

Cuidado para não estudar muitas horas por dia: depois de um determinado tempo de estudo, seu cérebro já não consegue mais assimilar as matérias com eficiência. O ideal, em muitos casos, é um estudo diário de 4 horas (não se esqueça dos intervalos). O lazer e o convívio com as pessoas que ama são também fundamentais para um bom rendimento.

## **EM SALA DE AULA...**

Participe da aula atentamente!

Pergunte!

Pare de conversar!

Proíba-se de usar o celular!

Porte todo o material necessário.

## 1. Onde estudar?

- Estude em um lugar silencioso, livre de ruídos e trânsito de pessoas;
- O melhor lugar para o estudo é a mesa ou escrivaninha;
- O local deve ser bem iluminado;
- Deixe perto de você tudo o que vai precisar: lápis, caneta, livros;
- O dicionário deve ser utilizado para esclarecer o significado das palavras.

## 2. Como organizar seu estudo

- Estabeleça um horário diário para o estudo;
- Planeje cuidadosamente o que vai estudar no dia e siga seu plano;
- Estude as matérias no dia da explicação do professor;
- Evite, quanto possível, estudar à noite;
- Arrume o que vai levar para o colégio, assim que terminar os deveres de casa;
- Preste toda atenção possível. Afaste-se de tudo que o(a) distrai;
- Concentre-se nos assuntos e no professor. Se aproveitar bem a aula, não precisará estudar tanto depois;
- Escreva as idéias principais do que foi discutido em sala, com suas próprias palavras;
- Chegue na aula pontualmente para não perder as instruções do professor.
- Só falte às aulas em caso de grande necessidade.

## 3. Dicas de estudo

- Ler e sublinhar as idéias principais;
- Fazer leitura em voz alta, com a dicção e entonação correta;
- Resumir os textos lidos, com cuidado para não suprimir partes importantes;
- Fazer pesquisas em vários livros, jornais, revistas, Atlas, etc;
- Fazer esquemas, gráficos e desenhos;
- Elaborar fichário com os resumos feitos;
- Fazer os exercícios sem consultar o livro texto, corrigindo-os em seguida mediante o uso do mesmo;
- Elaborar questionários e responder para si mesmo;
- Faça um mural com o horário das aulas, as datas das avaliações, entregas de trabalho e atividades extras;
- Após terminar cada tarefa, levantar, fazer um alongamento, respirar fundo e retomar as atividades.

## 4. Como estudar Português

### Interpretação de texto:

- Leia a primeira vez para conhecer o conteúdo;
- Releia, lentamente, parágrafo por parágrafo;
- Grife as palavras desconhecidas e procure o seu significado no dicionário;
- Sintetize, oralmente, o que leu;
- Responda às perguntas porventura existentes no final do texto.

### Escrita:

- Escreva com capricho: escrever corretamente é TREINO e HÁBITO;
- Ordene corretamente os exercícios de todas as disciplinas,
- Faça-se compreender por meio de dois elementos fundamentais: a sua escrita e a sua leitura; portanto, quando for escrever ou falar, lembre-se: só você sabe o que quer dizer!

### Redação:

- Leia bastante, pois assim escreverá com facilidade;
- Organize seu pensamento e esquematize o assunto, observando início, desenvolvimento e conclusão, partindo de "palavras-chave";
- Cuide dos parágrafos, margens, uso de letras maiúsculas, pontuação;
- Aplique as regras gramaticais, que orientam a maneira correta de escrever;
- Não rasure o trabalho;
- Releia a redação antes de passá-la a limpo e antes de entregá-la ao professor.

### **Gramática:**

- Leia, atentamente, o enunciado para não fugir ao que é pedido;
- Faça os exercícios na aula, solicitando ajuda do professor sempre que precisar;
- Corrija tanto os exercícios realizados em casa, como os feitos em sala, para que estejam todos certos, seja no caderno ou no livro;
- Faça o maior número de exercícios;
- Transcreva, no caderno, os exercícios do livro, que tenham um espaço muito pequeno para resposta;
- Organize suas tarefas com capricho.

### **5. Como estudar Matemática**

- Faça os exercícios de classe, solicitando ajuda do professor, sempre que precisar;
- Corrija os exercícios para que estejam todos corretos em seu caderno ou livro;
- Use um rascunho para fazer as operações;
- Organize seus cálculos com capricho;
- Faça o maior número possível de exercícios;
- Faça os exemplos do livro no caderno;
- Resolva as expressões por partes e lembre-se de substituir os resultados parciais, rever tabuadas e regras de sinais;
- Com relação aos PROBLEMAS, faça o seguinte:
  - leia-os, com atenção, até entendê-los perfeitamente;
  - encontre a ligação entre o que é dado e o que se pede;
  - planeje a solução dos problemas através de: esquemas, perguntas, fórmulas, etc.;
  - analise, detalhadamente, se suas anotações estão certas;
  - efetue os cálculos com a máxima atenção;
  - verifique o resultado, procurando interpretá-lo;
  - se não chegou ao resultado esperado, recomece o exercício com calma;
  - busque diferentes caminhos para a solução dos problemas;
  - não se dê por vencido até encontrar a resposta certa.

### **6. Como estudar Ciências**

- Releia o texto e grife (sublinhe) as idéias principais;
- Observe os detalhes das ilustrações e desenhos;
- Tente fazer as experiências que o texto propõe;
- Pesquise sobre os assuntos que estão sendo tratados em aula;
- Esquematize tudo o que você estudou;
- Tente explicar, com suas palavras, o que leu, estudou ou experimentou.

### **7. Como estudar História / Geografia / Sociologia / Filosofia**

- Interprete cada parágrafo e grife as idéias principais;
- Procure, no dicionário, as palavras que você desconhece;
- Faça esquemas dos conteúdos vistos;
- Procure compreender as relações de tempo (cronologia, data e espaço local), para melhorar a orientação do seu estudo;
- Utilize mapas na hora do estudo;
- Tente explicar com as suas palavras o que leu ou o que ouviu; elabore seu resumo.

### **8. Como estudar Inglês ou Espanhol**

- Repita a palavra ou o texto inúmeras vezes, até que as palavras lhe sejam familiares;
- Procure usar o dicionário, para conhecer o significado das palavras;
- Procure pensar algumas palavras ou frases em Inglês/Espanhol;
- Leia alto e, se possível, use um gravador para ouvir sua pronúncia;
- Esteja atento(a) para: leitura, escrita - ortografia, pronúncia e conversação;
- Sempre que possível, fale com outras pessoas em Inglês/Espanhol (professores, colegas e familiares);

- Faça anotações em sala de aula;
- Faça todos os exercícios por escrito;
- Ouça músicas em Inglês/Espanhol e procure entender a mensagem.

### 9. Como proceder nas avaliações.

- Concentre-se no que vai fazer, mas sem ansiedade;
- Leia com atenção todas as instruções;
- Inicie realizando as questões que você considera mais fáceis, depois as médias e, finalmente as mais difíceis;
- Não tenha pressa de acabar. Use calmamente todo o tempo disponível;
- Se possível, não deixe nenhuma questão sem resposta;
- Releia a avaliação antes de entregá-la;
- Vedado "cola", pois ela não prepara profissionais competentes.

**IMPORTANTE: O estudo deve ser diário. Estudo em véspera de provas, não propiciará o resultado desejado.**

### ALGUMAS DICAS:

#### 1- USO DO DICIONÁRIO:

Por vezes, enquanto você estuda, surgem palavras desconhecidas. É bom ter um dicionário à mão, para que possa consultá-lo e compreender melhor o que está a ler. As palavras apresentam-se em ordem alfabética. Após encontrar a palavra, leia novamente a frase do texto em que está essa palavra. Depois veja os sinônimos que o dicionário sugere. Qual lhe parece que vai fazer sentido no texto? Substitua a palavra do texto por esse sinônimo. Leia a frase. Faz sentido? Escolheu bem. Não faz sentido? Tente outro sinônimo e repita o processo. Treine a sua consulta no dicionário procurando o significado das palavras destacadas (ou de outras que eventualmente desconhece).

#### Como fazer sublinhados

Sublinhar é colocar um risco embaixo das idéias, detalhes e notas mais importantes do texto que se está a ler ou a estudar.

Com o sublinhado pretende destacar-se aquilo que de mais importante surge no texto.

Permite ainda facilitar a memorização dos conhecimentos e fazer revisões mais facilmente.

#### Como fazer?

A - Utilize um lápis ou caneta de cor contrastante, sublinhe os títulos e as idéias mais importantes;

B - Sublinhe as palavras e frases que venham com escrita em *itálico* ou em letramais carregada (negrito) e tudo o que se encontre de especial interesse.

C - Utilize diferentes tipos de sublinhados, para distinguires diferentes tipos de idéias.

Regras para sublinhar bem:

1 - Depois de ler o texto, na segunda leitura, tente distinguir o que é essencial.

2 - Selecione então os elementos de informação mais importantes para sublinhar.

3 - Sublinhe as frases que contêm esses elementos, de forma que, ao lê-las, de imediato lhe forneçam a idéia fundamental.

4 - Dê mais importância às definições e idéias-chave.

5 - Sublinhe de forma que, ao ler só os sublinhados, você se lembre de todo o texto e perceba o seu sentido. Assim, quando for fazer revisões da matéria, terá o trabalho muito facilitado.

Além dos sublinhados, você pode também utilizar um código e fazer notas à margem do texto chamando assim a atenção para diversos pontos.

Por exemplo:

Código	Significado
//	Importante; idéias a realçar.
V	Concordo
X	Não concordo

Def.	Definição ou conceito
-	aviso
?	dúvidas

## 2 – TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO:

□□ **R epetição**- A forma mais simples de decorar uma determinada informação é exatamente repeti-la um determinado número de vezes até que esteja totalmente apreendida. Esta técnica é muito utilizada, mas pode ser demasiado fatigante ou mesmo pouco útil, uma vez que implica um esforço mental que resulta muitas vezes no posterior esquecimento de tudo o que foi decorado.

□□ **I magens mentais** - Esta técnica baseia-se na idéia da memória fotográfica. Para as pessoas que tenham maior facilidade em decorar imagens, aconselha-se o recurso a páginas de informação estruturada e extremamente visual que provoque uma impressão forte na memória e obrigue a uma recordação exata. A grande desvantagem deste método é não poder ser aplicado a todas as matérias, mas apenas àquelas que tenham uma maior adaptabilidade a este tipo de estrutura.

□□ **T écnica dos espaços** - Nesta técnica pretende-se utilizar a familiaridade da pessoa com determinado espaço para recordar determinada informação. Assim, por exemplo, pode-se associar a cada rua de uma pequena cidade uma idéia e o indivíduo, enquanto imagina passear-se por esses espaços vai-se recordando das informações que associou a cada um deles. Esta técnica tem a desvantagem de implicar um bom conhecimento dos espaços, o que não acontece com todos nós, mas também, que a matéria a estudar se associe com eles.

**Palavras-chave** - A idéia desta técnica é associar um tópico a cada palavra-chave, de modo que ao lembrarmos-nos desse termo nos recordamos de todo um raciocínio ou de toda uma matéria. Embora este método tenha nítidos benefícios do ponto de vista da compreensão da matéria, também é pouco confiável, pois a escolha de uma palavra-chave é muito importante, e também aqui o esquecimento de uma dessas palavras pode ser fundamental para a perda de todo o raciocínio.

Elaboração progressiva - Por vezes pode ser útil encadear as informações de tal maneira que elas sigam uma ordem lógica que nos permita recordar as informações que elas encerram. Esta técnica mostra-se bastante útil para descrever processos, mas para enumerar listas de características ou outras informações que pretendemos decorar, não é muito útil, devido à dificuldade de encadear os diferentes dados.

**Técnica dos números** - Algumas pessoas têm uma maior facilidade em recordar números do que palavras, o que pode ser comprovado, por exemplo, com os números de telefone. Para essas pessoas, a codificação de um conjunto de informações em números pode ser a forma mais fácil de adquirir todos esses dados. No entanto, esta técnica encerra também outros problemas como o excesso de codificação que pode tornar as mensagens um conjunto de informações sem sentido e de memorização ainda mais difícil.

**Técnica das iniciais** - Muitas pessoas têm também maior facilidade de decorar um processo ou dados como os elementos da tabela periódica, se estes formarem, com as suas iniciais uma palavra fácil de memorizar e com sentido. No entanto, também este método tem problemas, pois a partir das iniciais apenas, muitas vezes é difícil lembrar quais as palavras que pretendem representar.

**Rimas e jogos** - O ensino de crianças passa muitas vezes por rimas e jogos, que se tornam fáceis instrumentos de memorização. Por exemplo, certas rimas para decorar o nome dos meses e do número de dias que os compõem ou mesmo o ritmo que se imprime à tabuada para que quase se assemelhe a uma cantiga são formas de memorização mais fáceis de implementar. Este tipo de métodos muitas vezes recorre a palavras que soam a outras e que têm um sentido caricato na frase, o que faz com que a memória os fixe mais facilmente, pois apela à sua componente afetiva. Para matérias mais complexas, é, no entanto, difícil de aplicar e geralmente baseia-se em jogos tradicionais, que não incluem muitas das novas matérias a estudar.

## 3 – COMO FAZER UM RESUMO:

Um resumo é a apresentação sucinta das idéias principais de um texto mais extenso, mas tendo todas as idéias fundamentais. Para tal devem eliminar-se os aspectos secundários. Muitas vezes, um texto é demasiado grande e tem informação "a mais". Você verá que a tarefa de estudar fica bem mais simplificada se utilizar esta técnica.

### Características de um bom resumo:



## **Aprendendo a estudar...**

Para que o seu esforço não seja penoso, aborrecido e infrutífero, não se esqueças que você deve:

1.  Interessar-se pelos estudos que está a estudar;
2.  Organizar o estudo com método e eficácia;
3.  Cumprir todas as tarefas e atividades que te forem exigidas.
4. Estudar exige vontade, atenção, esforço e determinadas técnicas que podem tornar mais eficaz o seu trabalho:
5.  Na sala de aula, acompanhe com a máxima atenção a explicação e as instruções do professor
6. Identifique o assunto que vai estudar,
7. Tome nota das principais informações, esclareça todas as dúvidas e aponte as instruções para o trabalho de casa.
8.  Na sala de aula, participe do diálogo de forma positiva
9. Acompanhe as intervenções dos colegas, intervenha a propósito, solicite permissão para falar e não hesite em intervir com receio de errar.
10.  Em casa, procure estudar em condições adequadas

## **Preparação para uma avaliação**

### **1- Antes da avaliação:**

- Procure dormir bem.
- Estude com tempo. Poderás assim tirar todas as dúvidas.
- Seja autoconfiante, o medo excessivo é um obstáculo ao êxito escolar.
- Faça previamente um plano de estudo dos conteúdos e reserva, para a véspera da avaliação, a revisão final.
- Volte a ler os sublinhados do texto, as anotações e os apontamentos para consolidares os teus conhecimentos.

### **2- Durante a realização da avaliação:**

- Leia todo o enunciado da prova antes de responder, pois poderá tomar as atitudes mais corretas quanto à distribuição do tempo e à forma de organização das respostas.
- Distribua o tempo pelas várias perguntas, tendo o cuidado de deixar os últimos 5 ou 10 minutos para uma leitura/revisão das respostas.
- Entenda o sentido das questões, conhecendo previamente o significado de termos como "Defina", "Interprete", "Explique", "Analise", "Comente", "Relacione"
- Faça uma lista de tópicos antes de começar a responder. Em seguida, ordene-os de forma lógica e coerente e só depois, elabore a resposta.
- Comece a responder às perguntas mais simples e fáceis. Em caso de dificuldade, não se deixe bloquear. Passe, de imediato, a outra questão.
- Cuide a caligrafia, pois a legibilidade de um texto facilita a sua avaliação.

### **3- Após a entrega/correção da avaliação:**

- Quaisquer que sejam os resultados consulte seu material e responda às questões que você teve maior dificuldade. Recorra de novo ao professor se ainda tiver alguma dúvida.
- Face a uma classificação insuficiente, não encare o resultado com derrotismo. Assuma a responsabilidade e, sobretudo, conscientize-se da necessidade de trabalhar mais e melhor.
- Confie em você e não desanime.
- Se você obteve uma boa classificação, orgulhe-se do resultado, mas não o encare com triunfalismo. Continue a trabalhar, pois saiba que esse é o caminho para o êxito

**Horário de Estudo**

De acordo com o teu horário escolar e outras atividades, é vantajoso elaborar e cumprir um horário de estudo.

Estude todos os dias um pouco e vá fazendo revisões.

**Horário Semanal de Estudo:**

Agende seus horários de cursos e estudo em casa, preferencialmente à tarde. Deixe a noite e o fim de semana para descanso e lazer.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	colégio	colégio	colégio	colégio	colégio
TARDE					
NOITE					