



Guia

Métodos e Hábitos de Estudo

© Centro de Estudos de Fátima

Onde estudar



- **Utilizar um lugar especial de estudo, que seja fixo e com determinadas características:**
 - Bem iluminado.
 - Bem arrumado e organizado.
 - Bem ventilado.
 - Com uma temperatura agradável.
 - Mesa e cadeira adequadas e ter uma postura correta, para evitar o cansaço.
- **Ter tudo pronto, e sempre à mão o que for necessário para o estudo.**
- **Evitar interferências (TV, telemóvel, jogos, etc).**

Quando estudar



- Rever toda a matéria imediatamente a seguir ao final das aulas, pois ajuda a reter melhor o que se aprendeu.
- Estudar por períodos de 20 a 30 minutos, fazendo intervalos de 5 minutos.
- Estudar pelo menos 1 a 2 horas por dia.
- Saber distribuir o tempo; elaborar um horário de estudo onde se incluem todas as disciplinas (mais tempo àquelas em que se sente mais dificuldades), e outras atividades de que se gosta.

O mais importante é saber **equilibrar o dever com o lazer!**

Como tirar apontamentos nas aulas



Vantagens em tirar apontamentos

- **Melhora a atenção e concentração.**
- **Nem tudo o que o professor diz está nos livros.**
- **Melhora a capacidade de compreensão e ajuda a memorizar mais facilmente.**

Escolher as informações (Pistas)

- **Tom de voz do professor.**
- **Palavras/frases como: “Prestem atenção!”, “Isto é importante!” “Lembrem-se disto”.**
- **Quando repete ideias.**
- **Tempo dedicado à matéria.**
- **Registos no quadro.**
- **Quando o professor informa que não está no livro.**

Como tirar apontamentos nas aulas



Durante as aulas

- Fazer notas breves.
- Tentar perceber a matéria (em caso de dúvida perguntar ao professor).
- Escrever os registos do quadro.
- Escrever por palavras próprias, exceto quando são citações ou definições.
- Sublinhar ou escrever com outra cor as ideias que te parecem mais importantes.
- Registrar os TPC.

Depois das aulas

- Rever as notas no próprio dia, para lembrar bem a matéria da aula e a poder melhorar.

Como tirar apontamentos durante a leitura



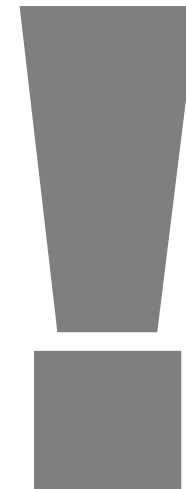
- **Ler o texto todo e tentar compreendê-lo. Fazer uma pré-leitura.**
- **Voltar a ler o texto com atenção. Registrar o que se considera mais importante, resumindo o texto por palavras próprias.**
- **Utilizar frases curtas ou palavras-chave.**

Como tirar apontamentos após a leitura



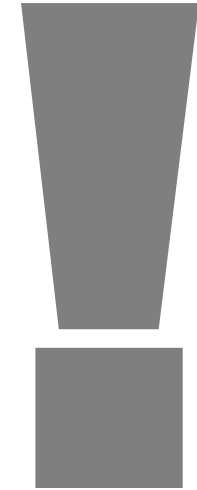
- Procurar colocar os **conceitos** e **ideias principais**, de forma simplificada, **em esquema**, de modo a poder visualizá-las rapidamente e a perceber as relações que há entre eles.
- Rer os meus resumos e olhar para os meus esquemas, procurando memorizar as matérias. Verifico se compreendi bem toda a matéria. Atenção! – memorizar **não é só saber de cor** – a informação memorizada só me é útil nos testes se eu a tiver compreendido!

Autoavaliação dos apontamentos



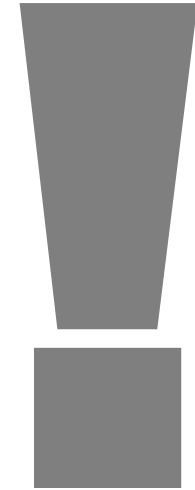
- São de fácil compreensão?
- Estão lá todas as ideias principais?
- A relação entre as várias informações compreende-se bem?
- A apresentação possibilita uma leitura fácil?

Antes dos exames/ testes de avaliação



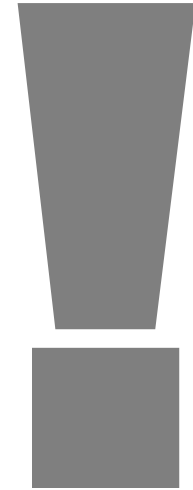
- **Verificar quantos dias faltam para o teste, para fazer revisões.**
- **Distribuir a matéria pelos dias:**
 - Analisar a matéria que vem para o testes e dedicar mais tempo à mais difícil.
 - Distribuir o tempo e a matéria de forma que não prejudique as outras disciplinas.
 - Fazer todos os dias uma revisão rápida do que se estudou nos dias anteriores.
- **Organizar a sessão de revisões:**
 - Escolher estratégias de estudo e as atividades.
 - Fazer uma autoavaliação do estudo no final.
- **No último dia, fazer uma revisão rápida da matéria:**
 - Responder a perguntas e fazer exercícios semelhantes aos que pensas que poderão sair no teste.
- **No dia dos testes, evitar estudar durante os intervalos, pois pode provocar nervosismo.**

No dia dos exames/ testes de avaliação



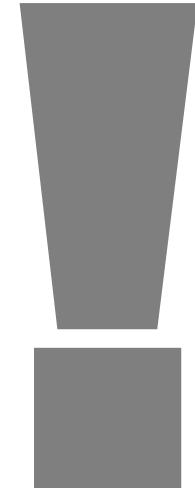
- **Chegar a horas e prestar muita atenção às indicações do professor e pedir-lhe esclarecimentos em caso de dúvida.**
- **Antes de começar a responder, ler rapidamente todo o teste para organizar e controlar melhor o tempo.**
- **Ao responder, fazer um pequeno esquema da resposta para ela ser mais organizada, e procurar centrar-se no essencial;**
- **Acreditar nas capacidades e no esforço.**

No dia dos exames/ testes de avaliação



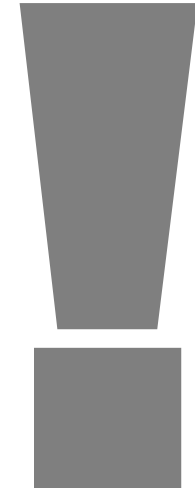
- Ser honesto/a – não copiar – só assim sentirá recompensado/a.
- No fim, reler o teste com atenção para emendar erros de ortografia e melhorar a caligrafia.
- Começar pelas questões mais fáceis e só depois iniciar as difíceis (assim garante-se que se responde ao maior n.º possível de questões).

No dia dos exames/ testes de avaliação



- **Chegar a horas e prestar muita atenção às indicações do professor e pedir-lhe esclarecimentos em caso de dúvida.**
- **Antes de começar a responder, ler rapidamente todo o teste para organizar e controlar melhor o tempo.**
- **Ao responder, fazer um pequeno esquema da resposta para ela ser mais organizada, e procurar centrar-se no essencial;**
- **Acreditar nas capacidades e no esforço.**

No dia dos exames/ testes de avaliação



- Ser honesto/a – não copiar – só assim sentirá recompensado/a.
- No fim, reler o teste com atenção para emendar erros de ortografia e melhorar a caligrafia.
- Começar pelas questões mais fáceis e só depois iniciar as difíceis (assim garante-se que se responde ao maior n.º possível de questões).

Estudar Português



Aspetos gerais:

- Motivação;
- Gestão de tempo (atividades escolares, extracurriculares ou de lazer);
- Autodisciplina (trabalho regular e planificado, verificação e autocorreção);
- Local de estudo (confortável, com boa iluminação, com o material necessário).

A evitar:

- espaços ruidosos;
- materiais audiovisuais e tecnológicos (televisão, computador, telemóvel, *tablet*, consola de jogos...), a não ser que acrescentem mais-valia ao trabalho desenvolvido.

Estudar Português



I. Etapas

- Leitura ativa:
 - visão global do enunciado.
- Leitura analítica e crítica:
 - informação essencial;
 - informação acessória;
 - factos e opiniões.

Estudar Português



II. Metodologia

- **Consultar o dicionário.**
- **Sublinhar (palavras e expressões-chave):** utilizar vários tipos de sublinhados (linear, ondulado, duplo...) e recorrer a várias cores (com finalidades distintas).
- **Fazer anotações (à margem, entre linhas, à parte):**
 - Transcrições, esquemas (por tópicos, em chavetas, de setas...) e resumos (evitar pormenores desnecessários).
- **Realizar:**
 - TPC; fichas de trabalho, pequenos trabalhos: sobre conteúdos do Programa, temas de carácter geral ou do interesse do aluno, trabalhos de pesquisa e textos de diversa tipologia (conto, crónica, retrato, apreciação crítica, resumo, ...) de acordo com as regras e técnicas de composição dos mesmos.
- **Escrever de forma clara, correta e fundamentada.**
- **Demonstrar espírito crítico e criatividade.**

Estudar Português



III. Atitude na sala de aula

1. (Se possível, antes da aula, ter feito uma leitura prévia da matéria presente no manual).
2. Ter sempre o material necessário.
3. Escutar atentamente todas as intervenções.
4. Registrar apontamentos (autonomamente ou por indicação do professor).
5. Participar/intervir de forma oportuna (guarda-se melhor aquilo em que se participa);
6. Expor dúvidas;
7. Selecionar o mais relevante em cada aula.

Estudar Português



IV. Preparação dos momentos de avaliação

- Estudar de forma organizada e programada.
- Esclarecer dúvidas.
- Recorrer a fontes de informação e ajuda diversificadas.
- Realizar esquemas e resumos.
- Resolver exercícios, fichas de trabalho, provas...
- Fazer revisões periódicas.

Observações:

- É fundamental compreender aquilo que se estuda, no entanto a memorização é muito importante para a consolidação dos conhecimentos.
- Deve-se evitar acumular conteúdos para estudo exclusivo na véspera dos momentos de avaliação.

Estudar Matemática

2

- É necessário **estudar com regularidade** e persistência;
- Os conceitos matemáticos não se aprendem de um momento para o outro.
- É necessário uma participação ativa, um envolvimento direto da parte do estudante.

Materiais

- Papel.
- Lápis.
- Manual escolar.
- Meio de cálculo (calculadora/computador).

Estudar Matemática

2

Sugestões/ Conselhos

- Não se deve ter receio em errar; apagar e riscar sempre que for necessário.
- A resolução de problemas de matemática nem sempre sai bem à primeira, segunda... por vezes é preciso deixar um espaço, um ponto de interrogação e voltar mais tarde.
- Colocar as dúvidas sempre que não se percebe.
- A frequência das aulas é essencial, pelo que o manual escolar nunca as substitui.
- O Professor explica, tira dúvidas, apresenta alternativas, chama a atenção para relações entre conceitos e evidencia o mais importante.
- Nunca preparar os testes/exames na véspera.
- Nunca entrar em ansiedade, pois só atrapalha o raciocínio; manter a calma na resolução dos exercícios .

Estudar Inglês

3

- Um dos objetivos primordiais na aprendizagem de uma língua é **o poder de comunicar e fazer entender-se.**
- Contudo, muitas vezes, o perfeccionismo dificulta mais do que ajuda.
- E, com a falta de prática ou aptidão, muitos alunos sentem-se desmotivados e frustrados perante este novo desafio.

Estudar Inglês

3

Para que isso não aconteça, seguem abaixo algumas dicas para simplificar a aprendizagem de uma língua estrangeira:

1. Aprender algumas palavras por dia.

- Tentar aprender tudo de uma vez só faz com que o cérebro fique 'sobrecarregado'. Mesmo **aprendendo novas palavras** todos os dias, podem-se esquecer com muita facilidade. Uma forma de contornar este problema é manter algumas palavras novas no nosso vocabulário diário. E, utilizando as novas expressões com frequência, faz com que memorizemos esses termos com mais facilidade.

2. Escrever as palavras novas que aprendemos.

- Enquanto usarmos a linguagem, estamos sempre a progredir. A ideia é escrever todas as palavras novas que aprendemos para memorizar a ortografia e o significado de cada uma.

3. Procurar palavras no dicionário bilíngue.

- Descobrir o significado das palavras pode ser complicado numa língua estrangeira.
- Por isso, a melhor opção é procurar a palavra no dicionário bilíngue para facilitar a tradução de conceitos e expressões.

Estudar Inglês

3

4. Ouvir músicas.

- As músicas são ótimas ferramentas para aprender novos idiomas.
- Além da melodia, elas trazem várias expressões e palavras que não estão presentes nos livros didáticos.

5. Ver filmes.

- Uma das melhores maneiras de manter o vocabulário em dia é ver filmes estrangeiros sem legendas. Esta é também uma ótima forma de habituar o ouvido ao novo idioma, facilitando a compreensão e interpretação de palavras e expressões.

6. Ler livros.

- Nada melhor que a leitura de livros para ampliar o nosso vocabulário e compreensão. E se durante a leitura surgir alguma dúvida, vamos aproveitar para pesquisar no dicionário.

Estudar Inglês

3

Mais algumas dicas para aprender Inglês:

As 10 dicas abaixo apresentadas dependem muito mais de cada um de nós do que da leitura deste *post*. Ou seja, não existe uma fórmula mágica! É a nossa determinação, motivação, vontade de aprender, ..., que farão a diferença.

- **Ter prazer em aprender inglês** – A aprendizagem do inglês deve ser encarada, de certa forma, como algo divertido e interessante e não como uma obrigação.
- **Saber qual o motivo para se aprender inglês** – Pelo sentido de realização, satisfação, possibilidade de ver o mundo através de outra língua... O que é que eu serei capaz de fazer quando aprender inglês? Qual o motivo que me leva a aprender Inglês?

Estudar Inglês

3

- **Estabelecer objetivos** – Como tudo na vida, é necessário estabelecer um objetivo. E, como tal, temos de começar por estabelecer micro-objetivos, como por exemplo:
 - ◇ aprender tantas palavras por dia';
 - ◇ aprender expressões relacionadas com diferentes situações até ao final da semana';
 - ◇ aprender x *collocations* com tal palavra por dia';
 - ◇ escrever um texto sobre um determinado assunto e verificá-lo 3 vezes ao longo da semana';
 - ◇ fazer uma página do livro de gramática a cada dois dias'...
- Estes pequenos objetivos são na verdade os passos que nos ajudarão a aprender inglês com (mais) eficiência.

Estudar Inglês

3

- **Estabelecer um horário de estudo** – É preferível estudar 30 minutos por dia, do que 2 horas por semana. Portanto, é fundamental elaborarmos um cronograma. Colocar nele o que vamos estudar e quanto tempo vamos estudar. Associar um objetivo e determinar quanto tempo vai ser necessário para nos dedicarmos a ele.
- **Ler ou repetir textos em voz alta** – Esta dica não é apenas válida para textos, mas também para frases e itens lexicais/gramaticais. Se aprendermos expressões novas, tal como por exemplo: '*Have you ever been to Bahia?*', devemos repeti-la quantas vezes for necessário. Se tivermos um CD-áudio, devemos tocá-lo quantas vezes for preciso. Repetir, repetir e repetir! Isto ajudará a melhorar o nosso vocabulário, pronúncia e capacidade de ouvir inglês.

Estudar Inglês

3

- **Usar diferentes métodos de aprendizagem** – Ler! Escrever! Escutar! Conversar! Fazer cópia de textos em inglês! Fazer traduções de pequenos textos do inglês para o português! Voltar a escrever o texto em inglês baseando-se na sua tradução! Comparar os textos e ver o que há de diferente! Fazer desenhos/esquemas no caderno! Trocar informações (via internet) com os colegas que também estão a aprender inglês! Enfim, diversificar! Ver como gostamos de aprender e experimentar as técnicas que nos ensinarem.
- **Não ter medo de falar inglês** – Já viste algum estrangeiro a tentar falar português? Já percebeste como eles falam *'uma carro'*, *'um mulher bonito'*, *'um cidade interessante'*? Enfim, notaste como eles falam sem a preocupação de estarem a falar tudo certo ou não!? Então! Faz o mesmo! Procura expressar as tuas ideias sem medo de ser feliz! Faz perguntas! Cria! Reformula! Repete! Expressa-te! Faz uso do que sabes!

Estudar Inglês

3

- **Envolver-se com a língua inglesa** – Esta dica também pode ser chamada de 'rodeia-te de inglês'. Ou seja, o teu telemóvel está em inglês ou português? A tua televisão!? O teu computador!? Com que frequência ouves músicas em inglês e tentas cantarolar as tuas canções favoritas? Na internet, lês textos em inglês? Pelo menos tentas ler!? Procuras escrever recados para ti mesmo em inglês!? Pelo menos tentas!? Fazes anotações em inglês quando estás nas aulas!? Falas em inglês via Messenger, Skype... com os colegas que também estudam inglês!? Enfim, torna a língua inglesa parte da tua vida!
- **Usar tudo a nosso favor** – Tens um dicionário!? Compras livros com dicas de inglês? Aproveitas os sites de notícias como BBC, CNN, The Times...? Tens uma gramática com atividades e respostas? Usas o CD-áudio do teu manual de inglês? Usas o CD-ROM do teu material de inglês? Entras em fóruns e participas ativamente com dúvidas e dicas para ajudar os participantes? Coloca tudo isto a teu favor e vê como tudo deixa de ser tão complicado.

Estudar Inglês

3

- **Não desistir** – A maioria dos alunos perde a oportunidade de aprender inglês e ver o seu progresso porque desistem cedo demais. O curioso é que atribuem sempre a culpa a fatores externos: muito trabalho, atividades extra curriculares, falta de tempo, etc... Se este for o teu caso, estas dicas não servirão para nada! Afinal, vais acabar por desistir mesmo! Espero que não seja o teu! A determinação é o principal ingrediente para se alcançar os resultados que se desejam na vida. Claro que muita coisa poderá acontecer pelo caminho, mas o crucial é tomar uma decisão firme e manter-se fiel a ela. Se nos mantivermos determinados, certamente venceremos a grande maioria dos obstáculos que nos surgirão pela frente. *“So, never give up!”*

Estudar Inglês

3

Em suma, 2 regras essenciais:

- Necessidade de **repetição e prática** por forma a integrar regras gramaticais e vocabulário.
- Tornar a língua estrangeira importante para si próprio, tentando **nomear objetos e descrever ações do seu próprio ambiente, pensar e dialogar na língua estrangeira.**

Estudar Físico-Químicas

4

- O que interessa é o **treino de exercícios**. Fazerem muitos e refazerem-nos. Porque há alguns alunos que precisam de os refazer para consolidarem.
- Os resumos da matéria são pouco importantes, até porque os livros já os têm. Resumos só se forem numa fase muito inicial.
- Outro aspeto muito importante é **estudarem diariamente**. Não é importante estudar nas vésperas do teste. Até é melhor descansarem nesse dia. O que é importante é o estudo diário, com dois objetivos: **consolidarem e encontrarem dúvidas que devem colocar na aula seguinte ou no apoio**.
- Em termos futebolísticos diria que em física e química o importante é ir aos treinos todas as semanas várias vezes, na expectativa de vir a ser convocado para o jogo e dar o máximo. Mas faltar toda a semana aos treinos e aparecer no sábado à tarde para treinar é melhor que nada, mas talvez não dê para ser convocado para o jogo.
- Depois há questões gerais como **dormir bem, estar atento na aula, estudar num lugar adequado, com luz, sem telemóvel**, etc...

Estudar Filosofia

5

- Estudo distribuído e contínuo;
- Elaboração de **esquemas-síntese** articulando os conceitos chave;
- Elaboração de **resumos da matéria** de forma a que, ao produzir um novo texto, mais curto, o aluno consiga identificar o que é importante e de que maneira, ideias diferentes se conectam. Bons resumos identificam os pontos mais importantes e captam a ideia central;
- **Ler e analisar** os textos presentes no manual;
- Fazer as atividades e as fichas propostas no caderno de atividades da disciplina;
- Aquando da elaboração das fichas, dos esquemas ou dos resumos, tomar nota das dificuldades que está a sentir e apresentá-las na aula seguinte (não deixar que as dúvidas se acumulem).

Estudar Geografia



Considerando a especificidade de cada aluno, é natural que os métodos de estudo que se revelem muito eficazes para uns, não serão, por certo, os mais indicados para outros.

- Contudo, no caso da disciplina de Geografia, salientamos os seguintes:
- **Estudo sistemático e regular** (criar um plano de estudos semanal).
- Elaborar resumos semanais.
- Dedicar uma parte do tempo de estudo à observação cuidada de mapas - **saber localizar**: oceanos, continentes, países focados nas aulas, mares limítrofes da Europa, principais cordilheiras montanhosas à escala global, grandes desertos quentes e frios.
- **Análise e interpretação de gráficos** (relativos a fenómenos naturais e humanos).
- Resolução de exercícios alusivos aos currículos (quer em TPC ou no estudo).

Estudar História e Geografia

7

2.º Ciclo

- O aluno deverá proceder à leitura, diária, das partes importantes da matéria, do manual, dos apontamentos do caderno diário e das fichas de trabalho. Como complemento, deverá resolver os exercícios solicitados pelos professores.

Estudar História

7

3.º Ciclo e Ensino Secundário

- **Leitura atenta** - o aluno deverá ler as partes importantes da matéria, do manual, dos apontamentos do caderno diário e das fichas de trabalho: deverá ler os conceitos e definições, procedendo a sublinhados e elaborando resumos e esquemas da matéria;
- **Elaboração de glossários e biografias** – deverá elaborar uma lista de conceitos específicos para cada unidade programática e pequenas biografias das personalidades históricas mais importantes;
- **Consolidação de conhecimentos** - deverá resolver exercícios de compreensão e consolidação dos conhecimentos: é importante selecionar exercícios que exijam a análise de documentos de índole diversa.

Estudar Ciências Naturais e Biologia e Geologia

8

Os alunos bem sucedidos não contam apenas com a sua inteligência. Sabem que para obter bons resultados é necessário trabalhar.

Aqui ficam alguns conselhos para que estudar custe menos e renda mais...

Gerais:

- Para estudar é preciso calma e concentração. Por isso, os alunos devem excluir outras atividades enquanto estudam, como por exemplo ver televisão, trocar SMS ou mensagens via MSN;
- Estudar durante muito tempo e até muito tarde não ajuda a capacidade de reflexão e de memorização;

Estudar Ciências Naturais e Biologia e Geologia

8

- Estudar na véspera do teste pode baralhar mais do que ajudar. A falta de tempo é geradora de mais ansiedade e insegurança. Poderão ficar mais cansados, podendo assim prejudicar a prestação no teste;
- Os testes devem ser vistos como um desafio ao trabalho;
- Deve-se parar de estudar cerca de uma hora antes de ir para a cama. Ouvir música, tomar um banho, ver um pouco de televisão, ler um livro, são atividades que podem ajudar a “cortar”. O cérebro

Estudar Ciências Naturais e Biologia e Geologia

8

Específicas:

- Prestar atenção à aula, registando e questionando a matéria é essencial;
- Depois das aulas é importante rever os apontamentos no próprio dia, os alunos ainda têm presente os esquemas e as chamadas de atenção do professor;
- Os alunos devem fazer os seus próprios apontamentos. Não basta ficar a olhar para os livros e esperar que, por milagre, a matéria se transfira automaticamente para o cérebro;
- As dúvidas devem ser colocadas ao professor atempadamente, evitando assim falhas na aprendizagem;

Estudar Ciências Naturais e Biologia e Geologia

8

- Devem resumir, sublinhar e escrever por palavras próprias, o que ajuda à concentração, à sistematização e à memorização;
- Fazer esquemas da matéria, com palavras-chave, pequenas frases e ligações entre conceitos ajuda a sistematizar e a organizar conhecimentos, o que é fundamental para uma boa prestação;
- Para testar conhecimentos adquiridos, devem recorrer a enunciados de exames de anos anteriores;
- Os trabalhos de casa são bons para fortalecer os conhecimentos adquiridos. É muito importante que os alunos os façam sempre.