

AULA DADA É AULA ESTUDADA!!

TEMPO

É importante que o aluno separe um tempo para estudar.

A escolha deste período é individual, pois cada pessoa tem os seus compromissos pessoais no decorrer da semana. Mas se faz necessário um empenho por parte do estudante para descobrir seus horários vagos e se dedicar ao estudo.

PASSOS PARA SEU HORÁRIO DE ESTUDOS:

1. Descubrir os períodos de tempos vagos
2. Selecionar aqueles períodos do dia em que você se sente mais disposto (EX: há pessoas que trabalham melhor à noite, outros logo ao amanhecer).
3. Elabore um horário e siga-o RIGOROSAMENTE. Ao elaborar o horário dê preferência às matérias cujas aulas foram ou serão dadas naquele dia. Elabore um horário de estudo de uma semana, colocando primeiro todos os blocos de atividade fixa que você tenha.
4. Separar no mínimo duas horas por dia para estudo, mas, entre uma hora e outra, descansar 15 minutos (saia do ambiente de estudo e faça algo para descansar a mente).
5. Estude por um período de uma hora para cada matéria, com intervalos de 10 a 15 minutos. Mude de uma matéria para outra após o intervalo e estude matérias de grupos diferentes (após estudar matemática, não estude física, assim sua mente não se cansa).
6. Acostume-se a estudar no mesmo local e no mesmo horário. Isso faz o estudo tornar-se um hábito e não algo que seja incômodo.

O AMBIENTE PROPÍCIO PARA O ESTUDO DEVERÁ SER:

1. Sossegado. Procure um local tranqüilo e isolado, livre de ruído e trânsito de pessoas. Essas condições vão favorecer sua concentração. Combine com sua família sobre seus horários de estudo. Garanto que, **se você for realmente estudar**, seus pais não apresentarão objeções.
2. Com boa iluminação.
3. Sem música. Evite estudar com som ligado. Nossa atenção tende a se fixar naquilo que é mais interessante, mais “light”.
4. Mantenha na mesa de estudos todo o material a ser usado, **mas somente o necessário** para aquele período, para que não haja distração com outras coisas do tipo: revistas, fotos, etc.
5. Uma cadeira confortável, para manter uma boa postura.
6. Um bom dicionário não pode faltar. Consulte-o sempre que estiver com dúvidas.
7. Combine com seus amigos os horários para o “papinho” ao telefone. **Evite estudar perto do telefone e desligue o celular enquanto estuda.** Nada é mais exigente e autoritário do que uma chamada telefônica!
8. **Evite estudar deitado.** O sono vem e o trabalho se perde.

FATOR INTERNO: MOTIVAÇÃO E AUTODISCIPLINA:

1. Um fator que determina um bom estudo é a vontade de querer saber mais. Sem esta vontade, você não chegará a nenhum lugar. Para que isto aconteça, você deve saber aonde quer chegar; enfim, ter seus objetivos bem definidos!
2. A autodisciplina entra aí como um auxiliar do estudante que devem treinar-se para ter domínio sobre a fantasia, a imaginação, as emoções e os impulsos.
3. A constância vence as impressões de falso cansaço que frequentemente nos assaltam.

O MÉTODO:

1. Comece por uma leitura geral de todo o assunto a ser estudado. Vá direto até o fim, não se detenha em detalhes. Nessa fase você estará “esquentando o motor”.
2. É evidente que a extensão da matéria não pode ser demasiadamente longa.
3. Volte a ler desta vez separando as idéias principais de cada parágrafo. Sublinhe os trechos mais importantes. Procure o significado de cada termo ou de cada palavra desconhecida.
4. Faça um resumo escrito do conteúdo, usando frases curtas e objetivas.
5. Procure relacionar o conhecimento novo ao já adquirido anteriormente.
6. Faça a si próprio a pergunta: “O que significa isso?”. Se houver dúvida, volte a estudar esclarecendo conceitos que ainda lhe parecem obscuros.
7. Terminada essa fase, passe à resolução de questões envolvendo o conteúdo estudado. Caso não consiga resolver alguma, pode ser porque alguns aspectos do conteúdo não ficaram claros ou porque não estão totalmente compreendidos. Volte e faça uma revisão.
8. Lembre-se: bons resultados podem ser conseguidos com uma pequena dose de inspiração, mas isso representa apenas 1%; os outros 99% são de transpiração, trabalho e, sobretudo, perseverança.

ANOTAÇÕES:

As anotações em sala de aula são muito importantes para o estudo, pois elas são pessoais, ou seja, o aluno escreve com suas palavras o que está entendendo da aula. Quando nós anotamos algo, estamos usando não somente as memórias visuais e auditivas. Quando escrevemos algo, memorizamos mais!

1. Preste atenção às aulas fazendo anotações.
2. Tente resolver alguns exercícios em sala, formulando assim perguntas para o professor.
3. Quando chegar a casa: **REVISÃO!** Escreva observações e perguntas, se tiver.
4. Pesquisar outros livros é muito importante para o domínio da matéria.
5. Prepare um caderno para anotações ou utilize o próprio caderno da matéria a ser estudada, pois, quando fazemos anotações em qualquer folha, corremos o risco de perdê-la.
6. Crie o hábito de rever as anotações quando chegar em casa. Ao revê-las, podemos lembrar coisas importantes que deixamos de anotar durante a aula.
7. As anotações também podem ser feitas em forma de tópicos, conforme apresentadas.

Bom ano letivo!