

Métodos e Técnicas de Estudo

A photograph of a person with long dark hair, wearing a black t-shirt, sitting at a desk. They are leaning forward with their head resting on a large stack of books on the left side of the desk. An open book is lying flat on the desk in front of them. The background shows a window with light-colored curtains. The overall scene conveys a sense of academic pressure or exhaustion.

Serviços de Psicologia e Orientação
Escola Secundária de Francisco Rodrigues Lobo
Leiria

Métodos e Técnicas de Estudo

1. Gestão do tempo
2. Local de estudo
3. Atitude psicológica do estudante
4. Como memorizar?
5. Aulas
6. Leitura activa
7. Testes de avaliação
8. Técnicas específicas de estudo

1. Gestão do tempo

Algumas das tuas tarefas diárias obedecem a um horário.

 O tempo de estudo também deve obedecer.

 Organiza um horário de todas as tuas actividades



NOTA: Há tempo para tudo

- Aulas
- Estudo
- Lazer
- ...

Gestão do Tempo (cont.)

Como deves organizar o teu horário de estudo?

- ✓ Intercala as tuas disciplinas preferidas, com as que menos gostas;
- ✓ Começa o estudo pelas mais difíceis;
- ✓ Dedica 30 a 40 minutos a cada uma;
- ✓ Faz pequenas pausas (cerca de 5 minutos) entre cada disciplina;
- ✓ Redige um horário realista, para que o possas cumprir sempre.

	2-Feira	3-Feira	4-Feira	5-Feira	6-Feira	Sábado
08.00h						
08.30h						
09.00h						
09.30h						
10.00h						
10.30h						
11.00h						
11.30h						
12.00h						
12.30h						
13.00h						
13.30h						
14.00h						
14.30h						
15.00h						
15.30h						
16.00h						
16.30h						
17.00h						
17.30h						
18.00h						
18.30h						
19.00h						
19.30h						
20.00h						
20.30h						
21.00h						
21.30h						
22.00h						
22.30h						
23.00h						

2. Local de estudo



VS



- Deve ser confortável e bem iluminado;
- Deve ter todo o material necessário ao estudo;
- Não deve ter elementos que causem distração (tv, play station, ...);
- Quando possível deve ser um sitio exclusivamente dedicado ao estudo.

3. A atitude psicológica do estudante

- ✓ A chave do sucesso está na motivação



importância dos prémios e castigos

Os reforços podem surgir por iniciativa dos pais, professores ou do próprio aluno.

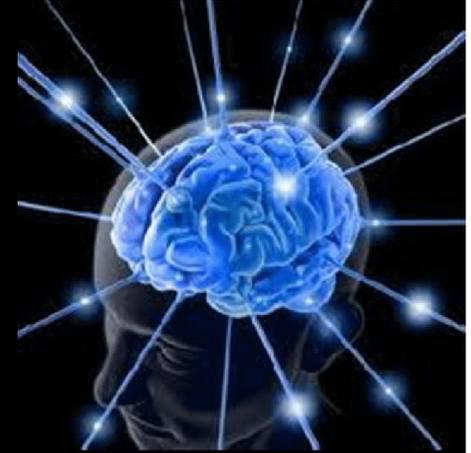
- ✓ Pensar no futuro

- ✓ Autoconfiança

- ✓ Persistência



4. Como memorizar???



O primeiro passo para um bom estudo, é a concentração. Mas como?



alimentação
sono
exercício

Antes de tentares memorizar alguma coisa deves desenvolver uma atitude positiva → acreditar que vais ser capaz.

Deves conseguir seleccionar o que tens que memorizar.

Para memorizar mais facilmente organiza a informação.

O teu cérebro necessita de tempo e treino para reter a informação. Faz exercícios.

Como memorizar???(cont.)

Propomos-te um método constituído por 3 etapas:

I. CAPTAÇÃO

- Compreende antes de decorar;
- Organiza ideias;
- Relaciona a matéria com os conhecimentos já adquiridos.

II. AUTO-AVALIAÇÃO

- Tenta compreender o que realmente memorizaste (resolve exercícios, faz perguntas a ti próprio, elabora esquemas e resumos);

III. REVISÕES

- Servem para combater o esquecimento;
- Devem ser periódicas e espaçadas;
- Faz exercícios e lê as tuas anotações, resumos e sublinhados.

5. Aulas

I. Antes das aulas

- Prepara o material de que necessitarás;
- Se tiveres algumas dificuldades em certas disciplinas, procura ler sobre o tema a alargar o teu vocabulário.

II. Nas aulas

- Sê assíduo(a) e pontual;
- Toma atenção ao que o professor(a) diz;
- Tira apontamentos;
- Resiste à distração;
- Pergunta sempre que não entenderes;
- Antes de saíres, anota os TPC's.

III. Depois das aulas

- Relê os teus apontamentos e se necessário completa-os e reescreve-os por palavras tuas;
- Lê os textos de apoio do manual;
- Faz os TPC's.



6. A leitura activa

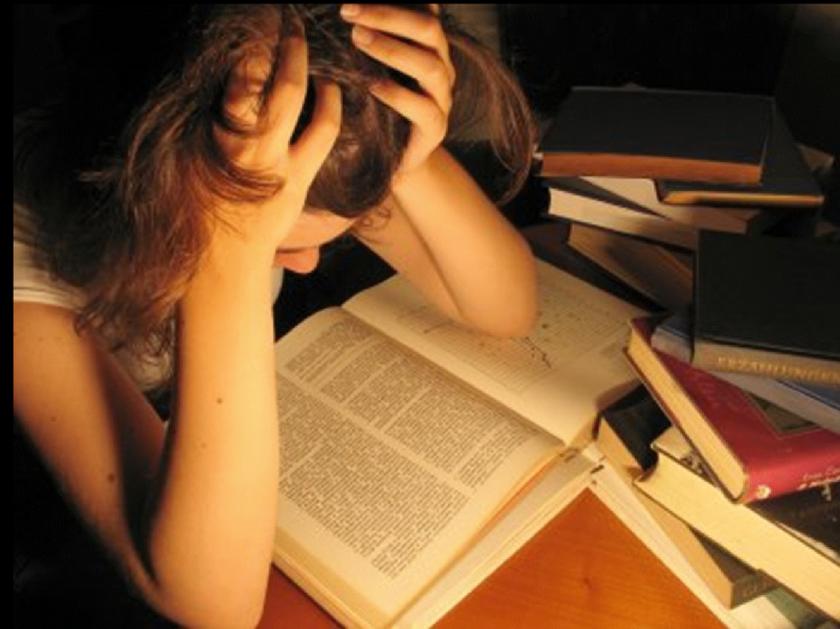
Como ler um livro ou apontamentos?

- Percorrer o índice;
- Fazer a leitura completa (incluindo a introdução e a conclusão) do(s) documento(s) sem esquecer, também, as gravuras, tabelas, esquemas, etc.



Mas como fazer uma leitura activa?

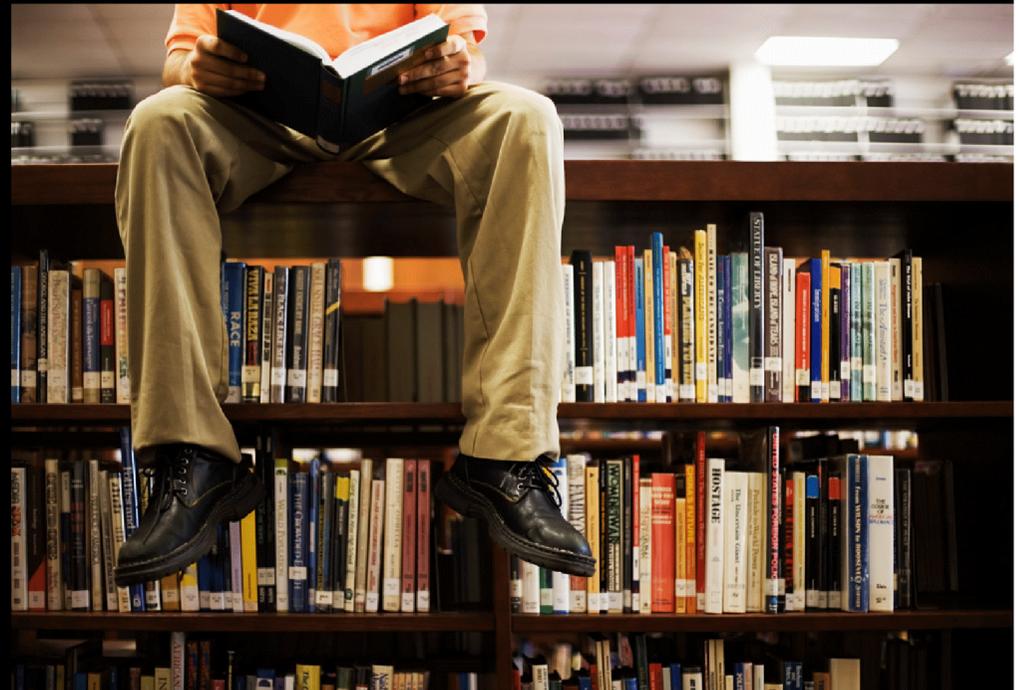
1. Ler por alto (para conhecer o assunto);
2. Ler em profundidade (para compreender e assimilar);
3. Consultar o dicionário sempre que necessário;
4. Sublinhar definições, fórmulas, esquemas, termos técnicos, ...
5. Fazer anotações (comentários pessoais);
6. Tirar apontamentos;
7. Fazer transcrições (sem esquecer a referência bibliográfica);
8. Fazer esquemas;
9. Fazer resumos



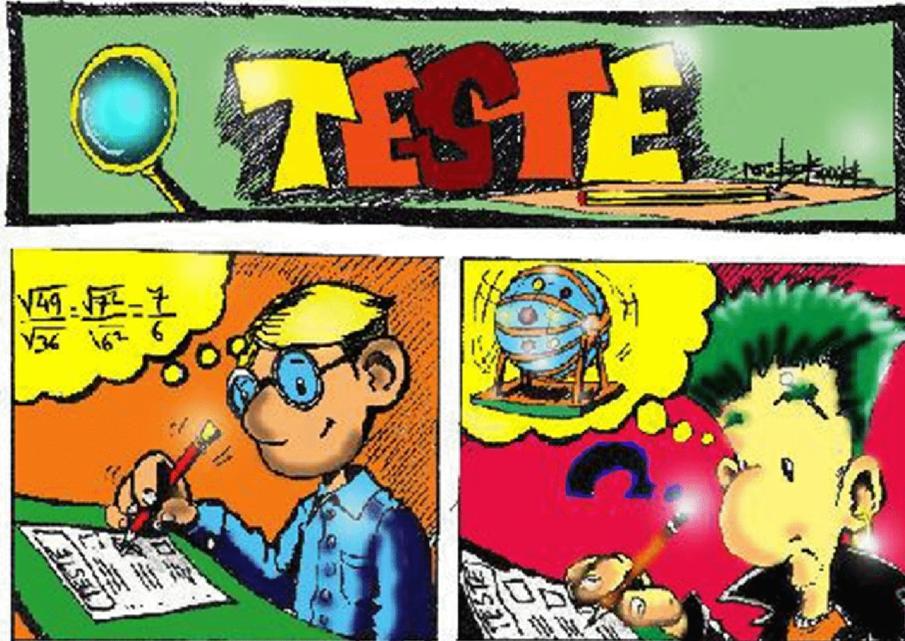
7. Testes de Avaliação

1. Preparação para testes e exames

- Mantém-te sempre a par da matéria;
- Organiza o tempo de estudo;
- Organiza informação sobre os testes (data, objectivos, matéria, ...);
- Treina (faz exercícios ou responde a perguntas semelhantes às que podem constar no teste).



Testes de Avaliação (cont.)



2. Durante o teste

- Controla o tempo;
- Lê todo o enunciado;
- Responde primeiro às questões mais fáceis;
- Planeia as respostas a questões de desenvolvimento;
- Relê a totalidade da prova (procura questões por responde, corrige erros).

Testes de Avaliação (cont.)

3. Depois do teste

- Revê o teste corrigido
- Identifica as tuas falhas para que as possas corrigir



8. Técnicas específicas de estudo



1. Como estudar PORTUGUÊS?

- Procura ler bastante e compreender o que vais lendo;
- Domina a gramática, diferencia artigos, advérbios, pronomes, adjectivos, verbos, substantivos, ...
- Resolve fichas para exercitar os conhecimentos adquiridos;
- Utiliza o dicionário ou o prontuário sempre que necessário;
- Aprende a escrever correctamente as palavras, pratica a caligrafia e melhora a tua letra.

8. Técnicas específicas de estudo

2. Com estudar LINGUAS ESTRANGEIRAS?

- Constrói os teus próprios mapas de vocabulário;
- Domina vocabulário diversificado e procura escrever correctamente as palavras;
- Usa o dicionário sempre que necessário;
- Procura conhecer as diferentes classes gramaticais (verbos, substantivos, adjectivos, pronomes, advérbios, etc.);
- Lê revistas, artigos, textos, ouve noticiários e, vê filmes ou programas em língua estrangeira;
- Presta atenção à pronúncia das palavras;
- Participa em programas de intercâmbio escolar.



8. Técnicas específicas de estudo

3. Como estudar FILOSOFIA?

Os textos filosóficos são o meio privilegiado para o ensino e para a aprendizagem do *filosofar*.

É importante que disponhas de ferramentas que te ajudem na sua *leitura*, *interpretação*, *discussão* e *análise*.

A Filosofia tem com ponto de partida uma reflexão pessoal e crítica sobre os *problemas* propostos aos seres humanos, pelo mundo, pela vida e pelos próprios seres humanos. Para fazer essa reflexão é necessário um estudo desses problemas e das *soluções* que para eles já foram propostas, sendo a *leitura* de textos fundamental.



8. Técnicas específicas de estudo

3. Como estudar FILOSOFIA?

As actividades de reflexão filosófica são devidas a 3 operações fundamentais:

- *Conceptualização;*

É importante definires com rigor os conceitos que utilizas, distinguires os seus diferentes sentidos e clarificares as questões. Para tal o uso do *dicionário* é fundamental.

- *Problematização;*

É importante colocares questões. Os problemas filosóficos tratam de questões fundamentais para os seres humanos e têm a possibilidade de ter respostas plurais.

- *Argumentação;*

Deves defender o teu ponto de vista e seres capaz de o justificar racionalmente.

8. Técnicas específicas de estudo

4. Como estudar HISTÓRIA e GEOGRAFIA?

Estas disciplinas necessitam de memorização. Consideramos que o teu estudo se deve desenvolver em três espaços: na aula, em casa e na biblioteca.

Na aula,

- Tenta conhecer o teu professor e adapta-te ao método de trabalho que ele te propõe , apresenta dúvidas e intervêm voluntariamente no trabalho;
- Regista conclusões que entendas, anota no caderno , nas margens do manual, sublinha informações ,faz esquemas, redige apontamentos sintéticos, ...;



8. Técnicas específicas de estudo

Em casa,

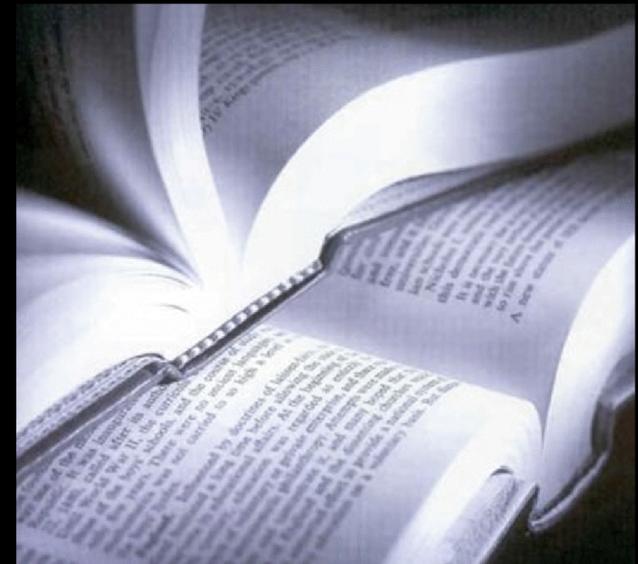
- Tem atenção aos objectivos orientadores da aprendizagem;
- Sublinha, anota, responde a questões, faz resumos e esquemas, faz quadros
- síntese, consulta o dicionário e outros livros;
- Reconstrói as aulas, organiza os apontamentos tirados, completa-os com outras informações, procura no manual e noutros livros os conteúdos tratados e consolida os conhecimentos e reflecte sobre as aulas;
- Embora devas decorar alguma informação , procura compreender o que estudas;
- Organiza um dossiê com todas as informações que recolhes.

Na biblioteca, consulta outras fontes de informação.

8. Técnicas específicas de estudo

Os testes/exames – regras gerais:

1. Lê e interpreta correctamente as questões antes de responderes;
2. Concebe um plano para a resposta e responde objectivamente ao que é pedido, não te desvies do tema;
3. Privilegia as frases simples;
4. Recorre a uma linguagem técnica, própria da disciplina;
5. Nas questões de desenvolvimento, trabalha a ideia principal e descreve os conteúdos.



8. Técnicas específicas de estudo

É importante que na disciplina de História saibas:

- Ler, analisar e interpretar um documento escrito;
- Ler, analisar e interpretar um friso cronológico;
- Observar, analisar e interpretar um mapa;
- Ler, analisar e interpretar uma representação gráfica;
- Interpretar figuras.



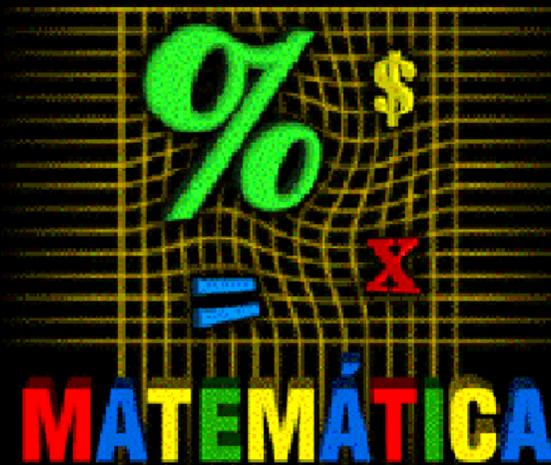
Quando estudares Geografia,

- Analisa os títulos e os subtítulos;
- Usa o dicionário sempre que desconheceres o significado da palavra;
- Faz esquemas dos assuntos;
- Presta atenção aos mapas, pois a Geografia é a ciência do espaço e a leitura cartográfica uma ferramenta indispensável;
- Faz as fichas do livro para verificares se compreendestes bem a matéria;
- Está atento ao que te rodeia, (jornais, revistas e notícias) mantêm-te actualizado.

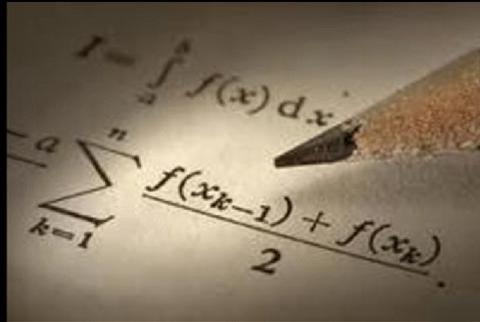
8. Técnicas específicas de estudo

5. Como estudar MATEMÁTICA?

- Resolve exercícios e depois verifica os passos e confirma as soluções.
- Não desistas de um problema à primeira tentativa.
- Estuda com "lápiz e papel" ao lado para verificar, interpretar, confrontar, contestar, generalizar, redescobrir,...
- Domina a linguagem matemática, aprende expressões, fórmulas e convenções;
- A Matemática está intimamente ligada com a realidade (tenta aplicar no dia-a-dia os conhecimentos adquiridos; formula sistematicamente questões relacionando o que estudas com o que te rodeia).



8. Técnicas específicas de estudo



Nos testes/exames,

1. Antes do teste estuda metodicamente, resolve exercícios, é importante que domines a matéria;
2. Para avivar a memória, escreve no teste antes ou durante a sua resolução, as definições necessárias;
3. Mesmo que não saibas responder correctamente a uma pergunta, não deixes de escrever as definições e de fazer uma tentativa de resolução;
4. Apresenta os cálculos necessários.

8. Técnicas específicas de estudo

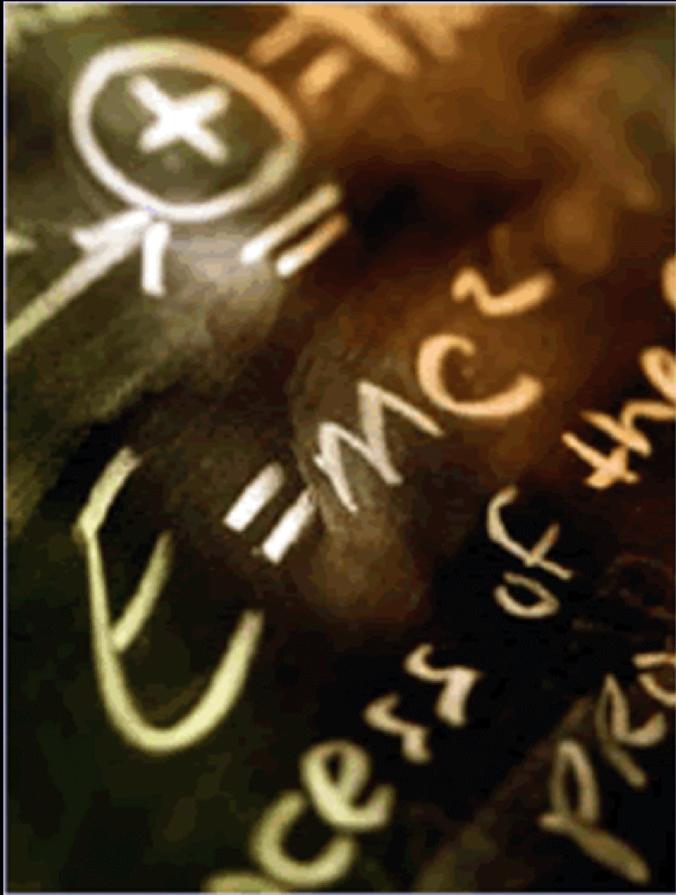
6. Como estudar **BIOLOGIA** e **GEOLOGIA**, e **FISICA** e **QUIMICA**?

Nestas disciplinas:

- Toma especial atenção às aulas de laboratório, observa com atenção registrando tudo, utiliza tabelas/gráficos - resumo se necessário;
- Estuda com regularidade;
- Lê o livro, sublinha as palavras e ideias-chave e faz anotações;
- Elabora esquemas;
- Elabora mapas de conceitos/ideias;
- Faz um glossário dos conceitos novos aprendidos em cada aula;



8. Técnicas específicas de estudo

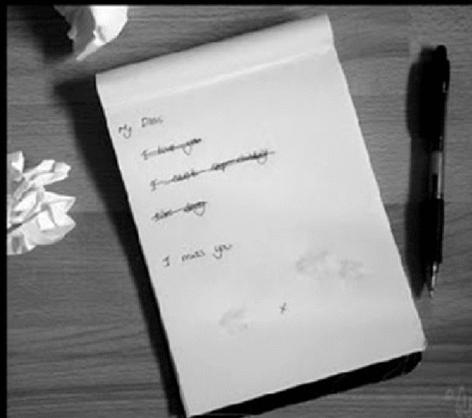


- Resolve os exercícios do livro de apoio e do caderno de exercícios;
- Faz os trabalhos de casa;
- Utiliza simulações computacionais (PHET, Sala de Física, ...), no caso da Física e Química, e realiza exercícios interactivos dos manuais virtuais no caso da Biologia e Geologia;
- Resolve testes de exame/testes intermédios disponíveis na Internet (GAVE);
- Sê curioso, observa os fenómenos e efeitos naturais que acontecem diariamente, questiona.

E ainda...

-Nunca penses que há matérias que por mais que tentes não te “entram na cabeça” e não passes o tempo a comparar-te com os melhores. Cada um tem o seu próprio ritmo.

- Reacção às notas – uma *boa nota* reforça a motivação e a autoconfiança. Uma *nota baixa* é um “cartão amarelo”, um aviso sério para mudar de estratégia.

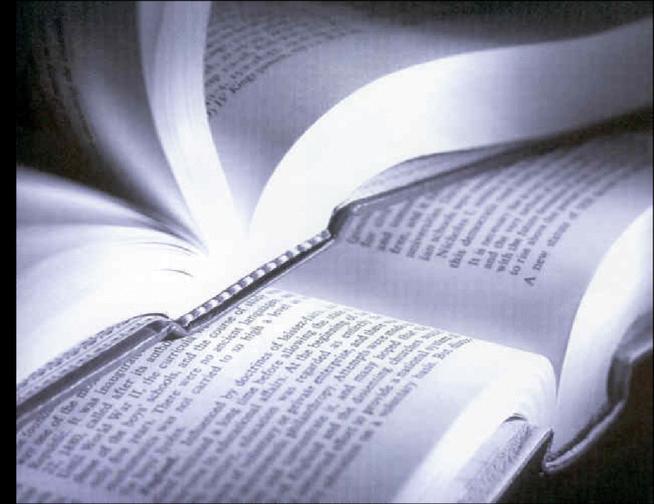


Notas:

- Encontras este documento na *secção do SPO na página da escola* (<http://es-frodrigueslobo.edu.pt>).
- Explora na página da escola a *secção da Biblioteca*.

Bibliografia

- » Benet, R.I., *Eficácia no estudo*, Lisboa, Edições Asa, 1990
- » Canas, J. Luís, Hernandez, M^a T., *Aprender e ensinar a estudar*, Lisboa, Planeta Editora, 1992
- » Carrilho, Fernanda, *Métodos e Técnicas de estudo*, Textos de Apoio Nova Série, Lisboa, Editorial Presença, 2005
- » Coleção Cadernos do CRIAP (Centro de Recursos de Informação e Apoio Pedagógico), Edições Asa
- » Estanqueiro, António, *Aprender a estudar. Um guia para o sucesso na Escola*, Lisboa, Texto Editora, 4^ª edição, 1993
- » Howe, Anne, *Como estudar*, Lisboa, Publicações Europa-América, 1993
- » Lourenço, J.V. *Ferramentas do aprendiz de filósofo – do desenvolvimento das competências à sua avaliação*, Porto, Porto Editora, 2004
- » Maddox, H., *Como estudar*, Porto, Civilização Editora, 6^a edição, 1992
- » Monteiro, M. Matos, *Como ajudar os filhos nos estudos*, Porto, Porto Editora, 2002
- » Monteiro, M. Matos, *Como organizar o estudo*, Porto, Porto Editora, 2002
- » Monteiro, M. Matos, *Como preparar testes e exames*, Porto Editora, 2002
- » Monteiro, M. Matos, *Como tirar apontamentos e fazer esquemas*, Porto Editora, 2002
- » O'Meara, P. et al., *Como estudar melhor*, Lisboa, Editorial Presença, 1988
- » Serafini, M^ateresa, *Saber estudar e aprender*, Lisboa, Editorial Presença, 1991
- » Torres, Adelino, *O método no estudo*, Lisboa, A regra do jogo, 1980



Agradecimentos

Para a elaboração deste trabalho contei com a colaboração dos colegas:

- Acácio Bárbara
- Alcinda Cadima
- Ana Caçador
- Anabela Graça
- Edite Fonseca
- Fernando Gameiro
- Helena Alves
- Isabel Freitas
- M^a Cândida Marques
- M^a do Céu Franco
- Margarida Antunes
- Águeda Brandão
- Alda Coelho
- Ana Isabel Lopes
- António Maduro
- Emília Garcia
- Francisco Marques
- Helena Espírito Santo
- Isabel Vieira
- M^a da Conceição Padrão
- M^a Luísa Neves
- Susana Sismeiro

Obrigada!