

Agrupamento de Escolas de Lajeosa do Dão

- Auxiliar para o Estudo do 5º A -

Ano Lectivo 2010/2011

COMO ESTUDAR PARA UM TESTE

“NÃO SEI POR ONDE COMEÇAR”

Mantém a **calma**. Para começar, **faz uma lista** das coisas que tens que fazer, definindo um **plano de estudo** e estabelecendo prioridades. **Distribui o tempo** de que dispões pelas várias tarefas a realizar. Não faltes às aulas, pois podes perder revisões da matéria bem como indicações da professora sobre o teste. Tenta seguir rigorosamente o plano que traçaste. Não te esqueças que o teu estudo será proveitoso se te começares a **preparar atempadamente** para o teste, reservando uma ou duas horas por dia para estudar;

“TENHO TANTO PARA ESTUDAR...E TÃO POUCO TEMPO!”

Primeiro que tudo, relê, com atenção, os teus apontamentos e notas de modo a relembrares os conteúdos mais importantes e a detectares os aspectos em que tens dúvidas e que precisam de uma atenção especial;

“ESTA MATÉRIA É TÃO ABORRECIDA...”

Deves procurar um envolvimento com os textos que estás a ler. Procura colocar a ti próprio a questão “**O que tenho de saber sobre esta matéria?**”

À medida que vais lendo, debes ir **sublinhando** e tomando notas. Discute os conteúdos com **outros colegas** e, se puderes, estuda em grupo. Em relação às matérias de que não gostas particularmente, debes fazer um esforço suplementar para as trabalhares, não caindo na tentação de “saltar” determinados aspectos e de adoptar uma atitude passiva em relação às mesmas;

“LEIO, PERCEBO, MAS NÃO CONSIGO INTEGRAR AS NOVAS INFORMAÇÕES NOS CONHECIMENTOS DE QUE DISPONHO.”

Todos sabemos que interiorizamos os conhecimentos que, de algum modo, **compreendemos e fazem sentido para nós**. À medida que vais estudando, tenta trabalhar sobre as informações que vais adquirindo, **aplicando-as a novos contextos**. Tenta integrar o que estás a estudar nos conhecimentos de que já dispões. Deste modo, ser-te-á mais fácil relembrar estas novas informações, já que estabeleceste relação com conhecimentos anteriores que, já por si, têm sentido para ti.

Podes utilizar algumas técnicas:

- Uma forma de memorizar e dar à informação mais sentido é utilizar tópicos ou itens.

Por exemplo, se quiseres recordar os aspectos que devem estar presentes num texto informativo, nomeadamente numa notícia, podes organizá-los deste modo, utilizando a primeira letra que os inicia: **Quem, Quando, O Quê, Onde, Como, Porquê, Para Quê**;

- Podemos associar novas informações a aspectos ou outras informações que nos são familiares.

Por exemplo, para recordar uma fórmula ou equação, podemos utilizar letras do alfabeto para simbolizar alguns algarismos. Deste modo, podemos transformar uma fórmula abstracta numa palavra ou frase com sentido que será facilmente recordada quando necessário.

Quando aprendemos uma outra língua, temos tendência para **estabelecer associações** entre determinadas palavras e sons que nos são familiares.

O importante é estabelecermos **ligações e correspondências** de modo a não nos esquecermos dos novos conhecimentos que devemos fixar.

“PENSO QUE COMPREENDO A MATÉRIA”

Testa os teus próprios conhecimentos. Coloca questões a ti próprio sobre os conteúdos que estudaste, recordando as indicações e recomendações do professor sobre o teste.

Analisa com atenção as relações entre os vários aspectos da matéria que estudaste. Tenta transmitir, por **palavras tuas**, os novos conceitos e informações;

“ HÁ TANTA INFORMAÇÃO PARA RETER!”

Organizar a informação através de **esquemas ou fichas** é uma ótima estratégia para recuperar mais rapidamente os conteúdos estudados.

- Tomar notas ou fazer sínteses; estabelecer relações entre os vários conteúdos;
- Agrupar informações em categorias ou hierarquias, sempre que possível;
- Criar mapas de informação, organizando e inter-relacionando essas informações.

“SABIA A MATÉRIA, MAS AGORA TENHO DÚVIDAS!”

Depois de releres os teus apontamentos e textos, **tenta recordar as informações neles contidas**. Tenta responder às questões que elaboraste para cada conteúdo. Se não conseguires, **relê**, com atenção, os aspectos em que tens **mais dificuldades**. Quanto mais tempo dedicares ao estudo, mais facilmente recuperarás a matéria. Não te esqueças, contudo, que estudar é essencialmente organizar e integrar as novas informações nos conhecimentos que já possuis;

“GOSTO DE ESTUDAR NA CAMA.”

O **ambiente físico, mental e emocional** deve ser semelhante, na medida do possível, ao contexto em que vai decorrer o teste;

“NÃO ME DEITO ENQUANTO NÃO SOUBER ESTE ASPECTO DA MATÉRIA!”

Evita a exaustão mental. Faz pequenos intervalos durante o teu estudo para relaxares um pouco, fisicamente e mentalmente, tentando não pensar no teste. Procura estar **calmo e descansado antes do teste**. **Alimenta-te bem, dorme e procura fazer algum exercício físico**.