



METODOLOGIAS DE ESTUDO

O E-BOOK COM
DICAS PARA O TEU SUCESSO!

ANA GRAZINA
MARGARIDA FERREIRA

Olá!

Queremos apresentar-te um novo projeto!

Aqui vais ficar a conhecer alguns truques para melhorares o teu estudo autónomo!

O objetivo é dar-te a conhecer as ferramentas necessárias para que possas tirares o máximo proveito do teu estudo, no mínimo de tempo possível!

A vantagem é que podes abrir este ficheiro em qualquer telemóvel, tablet ou computador e teres acesso em qualquer lado!

Tudo a postos?

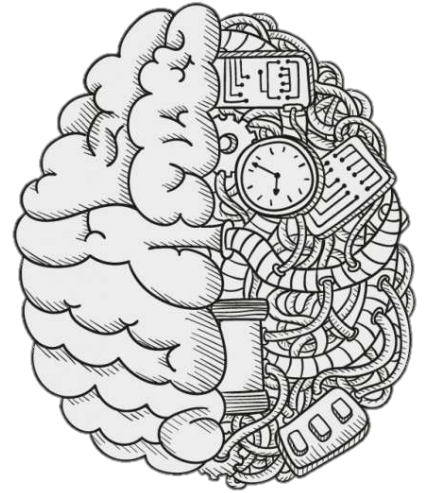


A memória

Antes de mais, vamos falar da memória!

Sabias que a memória é um processo que está ligado à aprendizagem?

Sem memória, tu não consegues aprender!



Clica [aqui](#) e vê um pequeno vídeo que te vai ilustrar por que é que a memória é tão importante!

Ajudou? Boa! Agora vamos passar à ação!



Tenta fazer [este](#) desafio com emojis!

Conhecias todos os símbolos? Quase todos? Isso é porque os utilizas diariamente!

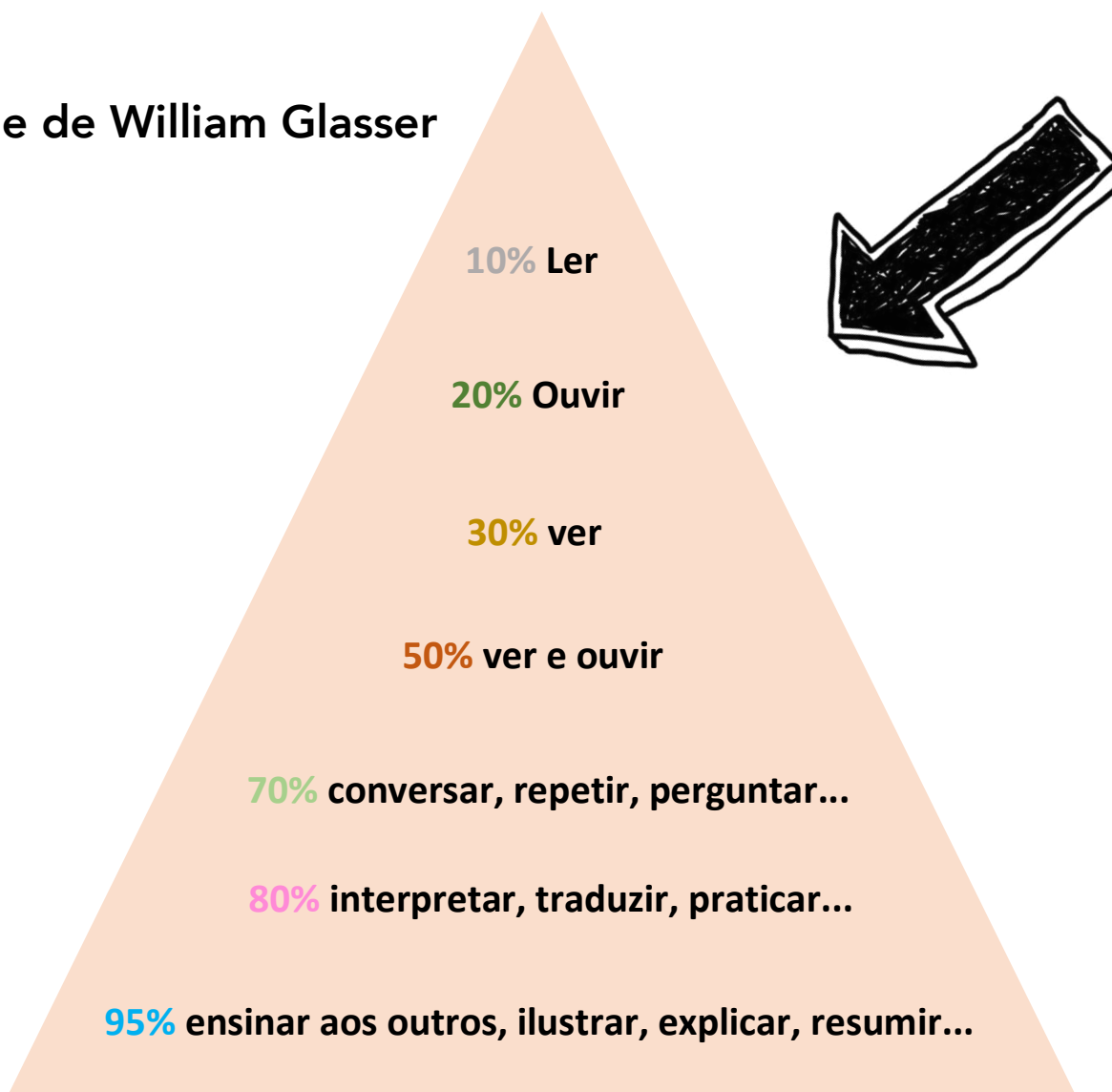
Ou seja, quanto mais repetires uma informação mais difícil se torna esquecê-la!



Mas, como aprendemos?

A aprendizagem é feita de várias maneiras, mas nada melhor do que uma ilustração para te mostrar quais as mais eficazes!

Pirâmide de William Glasser



Como podes verificar, os modos mais eficazes de aprender são a **fazer** e a **ensinar**!

Mas, para ensinar, devemos saber fazer!





A primeira dica



Gerir o tempo!

Quantas vezes não trocaste o estudo por uns minutos no sofá que depois passaram a horas?

Pois é, não é fácil! Mas, com uma boa gestão do tempo, tu és capaz!

Constrói o teu horário!

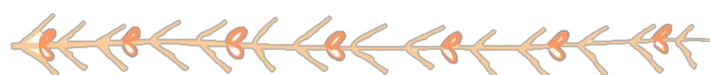
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:50	Acordar	Acordar	Acordar	Acordar	Acordar		
07:10	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço		
07:40	Sair de casa	Sair de casa	Sair de casa	Sair de casa	Sair de casa		
08:20-09:10	FQ 15	EF Pav 15	BG 38	Fran 32	Fil 42	Acordar	Acordar
09:20-10:10	FQ 15	Fran 74	BG 38	BG 53	Por 42	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço
10:30-11:20	Mat 15	Mat 88	BG / FQ 38/31	BG 53	Por 42	novela / ver tv	novela / ver tv
11:30-12:20	Mat 15	Port 33	FQ 31	FQ 42	EF Pav 42	TPC	TPC
12:30-13:20	Por 15	FQ 33	FQ 31	EF Pav 40	Fran 40	Almoço	Almoço
13:30-14:20	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	ESTUDO	ESTUDO
14:30-15:20	Fil 77	Fil 33	TPC	Almoço / TPC / estudo	Mat 89	Tempo Livre	Tempo Livre
15:40-16:30	BG 77	EMRC 85	Tempo Livre	Tempo Livre	Mat 89	ESTUDO	ESTUDO
16:40-17:30	BG 77	EMRC 85	ESTUDO	ESTUDO		novela / ver tv	novela / ver tv
18:00-19:00	TPC	TPC			TPC	novela / ver tv	novela / ver tv
19:00-19:10	Tempo Livre	Tempo Livre			Tempo Livre		
19:10-20:10	ESTUDO	ESTUDO			ESTUDO		
20:15-20:35	jantar	jantar	jantar	jantar	jantar	jantar	jantar
20:40-21:30	Tempo Livre	Tempo Livre	Tempo Livre	Tempo Livre	Tempo Livre		
21:30-22:30	novela / ver tv	novela / ver tv	novela / ver tv	novela / ver tv	novela / ver tv	novela / ver tv	novela / ver tv
22:35	dormir	dormir	dormir	dormir	Sair com amigos	Sair com amigos	dormir
					dormir	dormir	



Utiliza cores para os vários momentos do teu dia: aulas, refeições, trabalhos de casa, tempo livre e outras atividades que faças ao longo dos dias.

Não te esqueças que tens de ter tempo para tudo!
Quer para estudar, quer para relaxar!

Um horário deve ser feito à tua medida, de forma realista, para o cumprires de forma consistente!





A segunda dica

Onde estudar?

Em casa, sozinho, em silêncio?
Numa esplanada, com música?
No chão da sala?

A verdade é que cada um de nós é único e não existe um sítio específico, mais ou menos correto, para estudar. O que é melhor para ti pode não ser para o teu amigo.

Manter uma boa iluminação e uma postura adequada é sempre benéfico!



Dica: Estudas sempre sozinho? Experimenta estudar em grupo!



A terceira dica



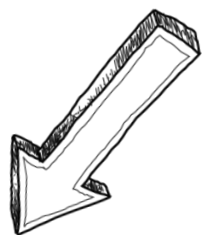
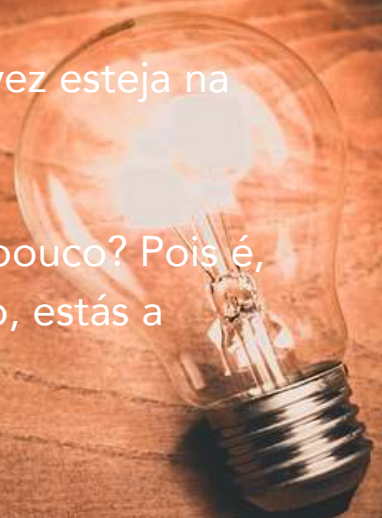
Quando estudar?

Deves ter metas reais! Sé és um aluno(a) que estuda frequentemente, parabéns! Trabalhas para o teu sucesso!

Sé és um aluno(a) que não tem hábitos de estudo, talvez esteja na altura de repensares este aspeto!

Começa por estudar diariamente 10 minutos! Parece pouco? Pois é, mas, se cumprires todos os dias este tempo de estudo, estás a desenvolver competências e hábitos de estudo!

E, no final da semana, são 70 minutos!



Espreita [aqui](#) este vídeo sobre técnicas de estudo!

Se gostas de ter livros secundários de apoio ao estudo, o site da [Porto Editora](#) mostra-te quais são os livros adequados ao teu ano de estudo!



A quarta dica

Como estudar?

1. Define prioridades

Primeiro, deves fazer os trabalhos de casa e depois podes estudar no tempo restante.

2. Faz uma leitura da matéria

Desta forma, ficas a saber a ideia geral.

3. Faz uma segunda leitura

Agora com atenção aos detalhes!

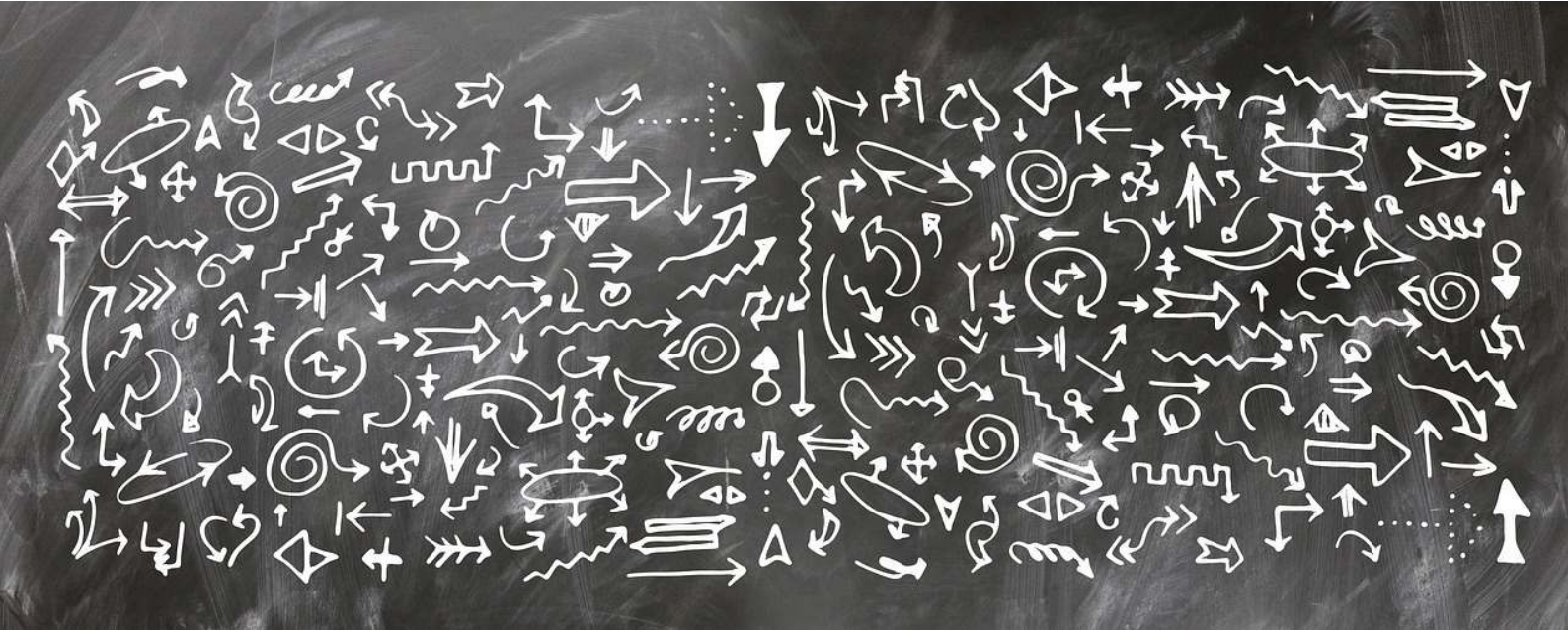
4. Sublinha o mais importante

Sublinhar tudo é o mesmo que não sublinhar nada!

5. Faz um esquema

Apresenta o que leste de forma esquematizada. Se não conseguires, deves ler novamente a matéria até a compreenderes!





6. Faz um resumo

O objetivo de um resumo é escreveres a matéria com as tuas próprias palavras!

7. Testa os teus conhecimentos

Faz exercícios, fichas e perguntas a ti próprio!

Sabes fazer um resumo? Vê [aqui!](#)

E esquemas? Podes Ver [aqui!](#)

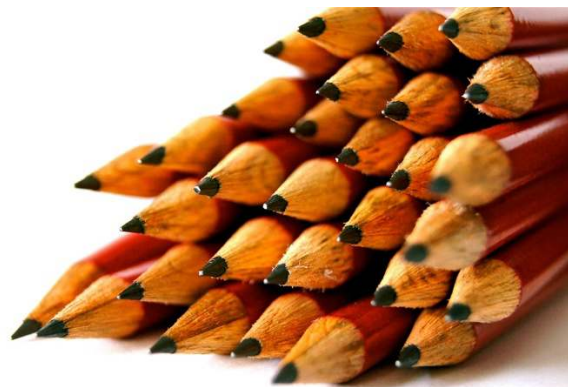


E matemática? Clica [aqui!](#)

E por falar em [matemática...](#)



Sabias que...



- Sabias que, se não dormires as horas suficientes, vais ter muito mais dificuldade em reter a matéria?
- Come alimentos nutricionalmente mais ricos. O teu cérebro precisa de energia!
- Faz desporto! É um bom aliado no alívio do stress!
- Faz intervalos de 10 minutos entre cada meia hora de estudo! Isto vai ajudar-te a descontrair e a ter um maior rendimento enquanto estudas!
- Estuda em grupo!

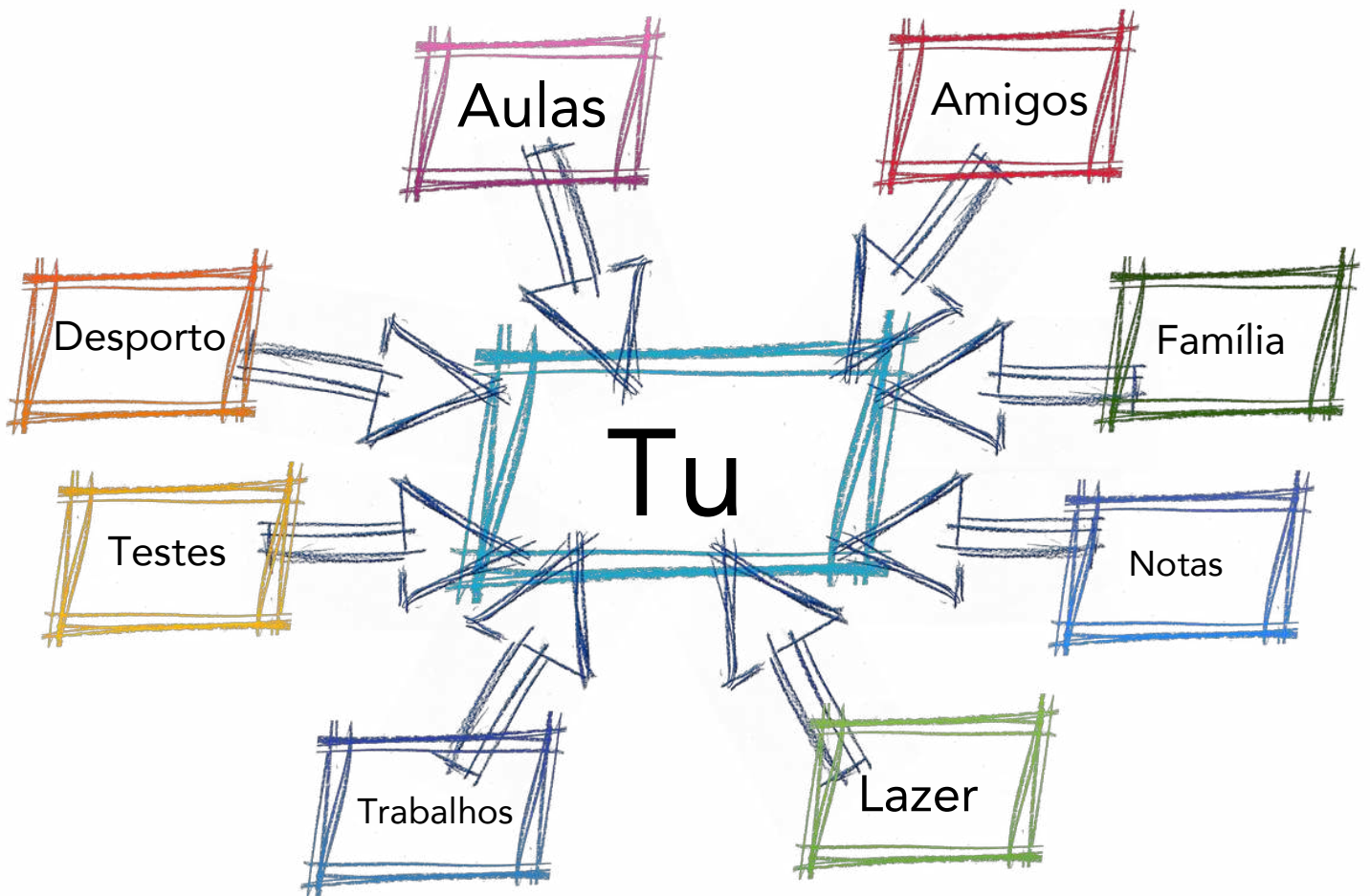




Como estudante, é fundamental teres em conta a tua motivação e os teus objetivos!

Eis algumas dicas para aumentares a eficácia do teu trabalho:

1. Define objetivos;
2. Torna-te responsável pelas tuas decisões;
3. Aprende de forma criativa (Youtube, documentários,...);
4. Sê positivamente competitivo;
5. Trabalha em grupo;
6. Define metas;
7. Reserva tempo para relaxares, sozinho ou com amigos; o que importa é descansar!



A persistência é o caminho do êxito!

Charles Chaplin



Ficha técnica

Autoras:

Ana Grazina – Psicóloga

Margarida Ferreira – Psicóloga

Capa e arranjo informático:

Ana Grazina

Revisão:

Zita Nogueira



INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO
EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA

2019