



Ano Lectivo 2010/2011
Ciências Físico-Químicas
8º Ano

APRENDE A ESTUDAR

Para **estudares bem** não precisas de estudar muito! Precisas é de saber:

- organizar o tempo de estudo e todo o material necessário;
- definir os objectivos para cada dia de estudo;
- seleccionar os melhores métodos para o fazer;
- fazer uma auto-avaliação do teu trabalho.

Não deves estudar apenas as disciplinas de que mais gostas, nem deves deixar o estudo para os dias próximos aos testes. Também deves ter em conta o teu local de estudo, assim como as horas em que o fazes.

Se **não gostas** muito de uma disciplina:

- tenta estudá-la em primeiro lugar;
- procura algo de que gostes nessa disciplina;
- troca ideias com os professores dessa disciplina e com os teus colegas que a apreciam;
- nunca deixes essa disciplina para outra ocasião, pois corres o risco de não a conseguir acompanhar.

O teu **local** de estudo deve:

- ser bem iluminado;
- ser bem arejado;
- ser arrumado e organizado;
- ter uma temperatura agradável;
- não ter coisas que te distraiam.

O teu horário de estudo deve:

- pessoal;
- flexível;
- realista;
- equilibrado (períodos de estudo mais longos nos dias em que tens menos aulas e períodos de estudo mais curtos nos dias em que tens mais aulas).

Um passo importante para organizares o teu estudo é elaborar um plano de trabalho semanal, onde não só incluas os teus tempos de estudo e aulas, mas também as tuas actividades de tempos livres, refeições e tempos de distração.

PLANO DE TRABALHO SEMANAL

Deves ter em conta os seguintes passos quando organizas o teu plano de trabalho:

- começar pelo horário de dormir;
- incluir todas as actividades fixas (aulas, refeições, actividades de tempos livres);
- colocar os períodos de estudo de uma disciplina o mais próximo possível das aulas da mesma;
- adaptar o tempo de estudo ao tipo e dificuldade da disciplina;
- não passar do estudo de uma disciplina, para o estudo de outra semelhante;
- estudar as disciplinas mais difíceis nas horas que são para ti mais rentáveis;
- prever tempos de distração (TV, cinema...);
- reajustar sempre que necessário o teu plano.

Depois de concluíres o teu plano, deves:

- colocá-lo num local visível e acessível. Se achares necessário, tira fotocópias e coloca-o em diferentes locais;
- analisá-lo no início do teu dia;
- analisá-lo antes de começares a estudar;
- analisá-lo no fim do dia e ver quais as tarefas a realizar no dia seguinte;
- adaptá-lo consoante as necessidades de estudo (trabalhos, testes, relatórios...).

Bom estudo!!

A professora
Teresa Lopes