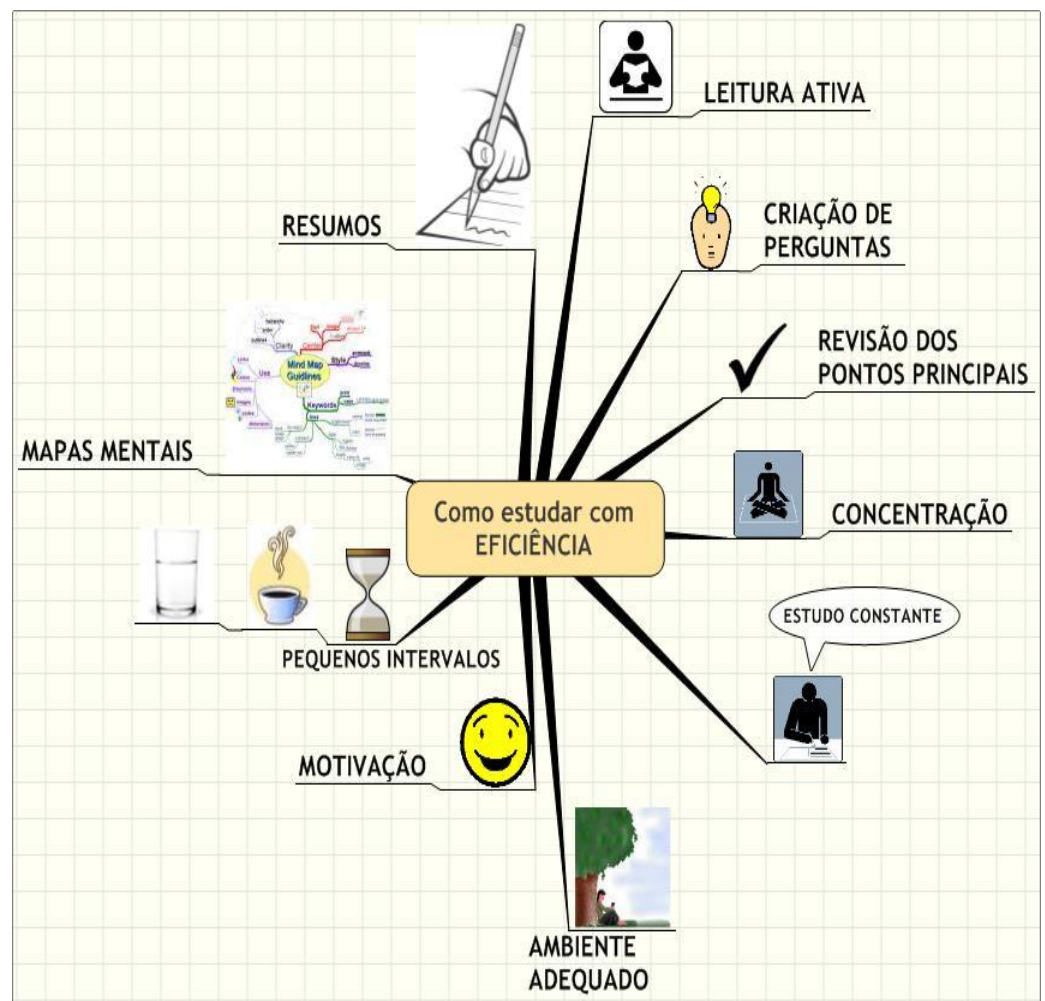


Como posso ter sucesso no estudo?



MAPA CONCEPTUAL DO ESTUDO

Professor: Óscar Gomes



ONDE ESTUDAR?

Escolhe um espaço que te agrade, para poderes trabalhar em sossego (pode ser o teu quarto, a sala ou a cozinha,...). Descobre o local onde gosta mais de estar mas é fundamental que **não haja interferência nem ruídos durante o estudo pois quebra a concentração.**

LOCAL DE ESTUDO:

- **Deve ser bem iluminado**, se possível com luz natural vinda da esquerda.
- Ter uma **temperatura agradável**.
- **Estar organizado**, limpo e ser bem ventilado.
- Ter uma mesa ampla com todo o **material estritamente necessário ao estudo** (cadernos, material de escrita, manuais, cadernos de exercícios, máquina de calcular, material de desenho,...).
- **Não pode ter materiais** ou aparelhos tecnológicos **que provoquem distração/desconcentração** (telemóveis, televisão, computador, aparelhagem, jogos, revistas,...).
- **Não deve ser em local onde haja barulhos** que provoquem distração (ex.: na sala se estiverem a ver televisão, na cozinha se estiverem a cozinhar, etc.).
- **Ter o horário de estudo afixado** em local visível (serve-te como guia).

FORMA DE ESTUDO

Procura encontrar o teu próprio método, isto é:

- **Escolhe as horas** mais adequadas ao estudo;
- **Faz um horário de estudo** onde incluas as atividades extracurriculares (futebol, natação, andebol, ginástica, música...);
- **Planifica os momentos de estudo** e dos intervalos, aproveitando ao máximo o tempo de que dispões (durante o estudo, é mais eficaz estares só meia hora seguida e aproveitares ao máximo; faz um pequeno intervalo e regressa de novo ao estudo, assim ficas mais motivado e descansado.),

- Antes de começares a estudar, **reúne todo o material de que precisas**. Se és dos que passa horas ao computador, passa os exercícios a computador, pesquisa na internet sobre os conteúdos matemáticos.

Nas disciplinas teóricas, a leitura e a memorização são as estratégias por excelência. Existem algumas técnicas para memorizar de uma forma mais eficaz.



MEMORIZAR

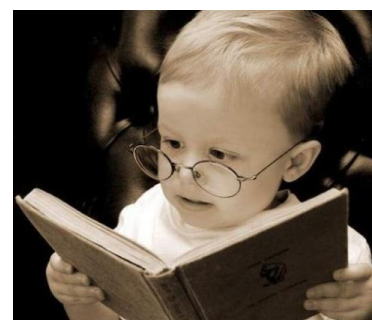
Após a elaboração de resumos ou esquemas torna-se útil a memorização de alguns conteúdos.

Estas estratégias devem ser utilizadas nos dias que antecedem os testes ou exames, daí **a importância de fazeres o estudo prévio ao longo de cada período e deixares para os últimos dias apenas a revisão da matéria**. Nesse sentido, tem em conta as seguintes sugestões:

- **Compreender antes de memorizar**. Isto é elementar e fundamental. Tal significa que se deve perguntar, compreender, antes de memorizar.
- **Descansar alguns minutos antes de estudar**, ajuda a recuperar forças e permite maior capacidade de concentração e de memorização.

PASSOS PARA A MEMORIZAÇÃO

1. **Leitura rápida de toda a matéria**, para obter uma ideia global dos conteúdos.
2. **Ler tudo novamente mas de uma forma mais lenta** e tentar que a matéria seja memorizada.
3. **Sublinhar** os pontos importantes.
4. **Fazer esquemas e tabelas**, para sintetizar a matéria.
5. **Assumir o papel do professor** e ver que questões podem ser feitas em relação aquela matéria e o mais importante.
6. **Dividir em pequenas partes as matérias maiores**.
7. **Fazer desenhos/esquemas** para esclarecer a matéria.
8. **Formular questões** e responde-las.
9. **Pedir a um irmão, aos pais, aos colegas... para fazerem questões de verificação se os conteúdos foram memorizados**.





COMO ESTUDAR MATEMÁTICA?

- ✓ **Todos têm capacidades de aprendizagem e conseguem ter sucesso na matemática.**
- ✓ **Não existe um processo único para resolver problemas de matemática.** Cada problema é distinto dos outros. **É exercitando que se aprende matemática** e cada aluno adota o processo de estudo conforme os seus hábitos e predisposições, conforme as suas capacidades e motivações, conforme os seus interesses e conhecimentos. E, essencialmente, não é muito diferente do estudo que se faz para as outras disciplinas. Por exemplo, na disciplina de português para responderes a uma pergunta relativa a um texto precisas de conhecer a linguagem do texto e saber interpretar a pergunta. Para responderes a um problema de matemática, também precisas de conhecer a linguagem do problema e interpretar a questão. Mas o conhecimento matemático distingue-se de todos os outros saberes pelo seu carácter abstrato e descontextualizado da realidade; as definições utilizadas são fixas, existem num mundo coeso e imaginário e aplicam-se à realidade através dos diversos saberes e ciências.
- ✓ **Nunca deixes "acumular matéria".** Dificilmente compreendes bem uma quantidade excessiva de informação em pouco tempo.
- ✓ **Um estudo metódico e diário poupa-te muita frustração e encoraja-te,** aumentando o teu sucesso escolar.
- ✓ **Para saber é necessário estudar com regularidade, persistência e dedicação.** Não basta estudar na véspera de uma prova. Os conceitos matemáticos não se apreendem de um momento para o outro. É a regularidade do estudo que reforça o conhecimento. É a questionação que valoriza o saber.
- ✓ **Não tenhas medo de te enganar!** A resolução de um problema de matemática raramente sai bem à primeira tentativa. Não te desesperes se não o conseguires resolveres à primeira, à segunda, à terceira,... , à enésima vez. O importante é resolvê-lo.
- ✓ **A matemática é um jogo.** Para jogar futebol precisas conhecer as regras e ter alguma prática. Assim também acontece com a matemática: precisas saber as definições e estudar.

- ✓ **O professor é um treinador** que te informa sobre as regras e sobre os métodos de jogar; que te indica as melhores estratégias para que te tornes um bom jogador; que incentiva, estimula e prepara o jogador para as provas.
- ✓ **Um estudante é um jogador!** Para jogar é preciso antes de mais querer jogar. Depois deve-se ter em consideração as regras do jogo, os conhecimentos relativos ao jogo, as estratégias utilizadas, os treinos frequentes, os métodos...



ALGUNS PRINCÍPIOS

Para que o teu estudo seja mais rentável deves ter em atenção algumas atitudes:

NA SALA DE AULA:

- **Retira as dúvidas** surgidas do estudo em casa;
- **Escuta atentamente** a aula;
- **Mantém o teu caderno organizado** e com boa apresentação;
- **Esforça-te** por ter bons apontamentos das aulas (do que está escrito no quadro e, caso seja importante, também do que o professor diz), evidenciando o mais importante;
- **Não te distraias a ti próprio ou aos outros.** A falta de atenção é a maior causa de insucesso;
- **Não tires conclusões precipitadas;** pensa na questão e, caso não a consigas resolver, chama o teu professor;
- **Sempre que não entendas** algo, **coloca oportunamente questões ao teu professor**, bem formuladas e explícitas. Evita dizer "eu não compreendo nada!", mas antes "eu não compreendo aquele raciocínio";

EM CASA:

- ✓ Não ocupes todo o teu tempo a estudar, reparte o teu tempo pelas diferentes tarefas que tens de concretizar, sem prejuízo das prioritárias. Deixa algum tempo de lazer para te descontraíres;
- ✓ O local de estudo é apropriado? Sossegado? Com móveis adequados?
- ✓ Nunca penses que há matérias que por mais que queiras não te "entram na cabeça"! **Não te convenças que és pior que os outros** e não passes a vida a pensar nos melhores da turma. Tens o teu próprio ritmo. Mas hás de lá chegar!
- ✓ Deves **ter um método**, uma ordem nas coisas que tens por fazer (ter método é "meio caminho andado");
- ✓ Quanto tempo vou dedicar a esta disciplina? Quando? Onde? Como? Faz uma **grelha de horários**, indicando os tempos e as atividades a que te propões concretizar;
- ✓ **Dedica mais tempo à resolução de exercícios e problemas matemáticos** A matemática é uma disciplina que exige muito treino. Quanto mais "treinares" matemática, melhores resultados terás;
- ✓ **Concentra-te!** Esquece o que te rodeia, o mais importante é o que tens que fazer!

- ✓ **Estuda com regularidade;**
- ✓ **Consulta o teu livro**, ou outras fontes de informação;
- ✓ Por iniciativa própria, **faz exercícios do caderno de atividades de matemática;**
- ✓ **Sublinha** apenas as **palavras essenciais**. Parágrafos totalmente sublinhados não destacam nada de importante;
- ✓ **Lê em voz alta**. É uma excelente tática para te concentrares;
- ✓ Mantém o teu **caderno organizado** e com boa apresentação. Evita perder tempo a passar aulas a limpo pois é preferível dedicares esse tempo com outras tarefas;
- ✓ **Faz resumos da "matéria dada"**, que não sejam um "testamento"! Deve apenas conter as definições, observações, teoremas e exemplos mais importantes. Ordena esses resumos num caderno ou capa de modo a saberes localizá-los facilmente, indicando a disciplina, o ano e o capítulo;
- ✓ **Resolve sempre os T.P.C.;**
- ✓ Faz esquemas do problema que pretendes resolver;
- ✓ **Resolve os vários exercícios** que disponhas no teu caderno diário, ordenando-os de modo a saberes localizá-los facilmente, indicando o número e a página a que pertencem;
- ✓ Após um exercício, **verifica sempre se a sua resolução que encontraste está correta e é razoável para a solução do problema**, verificando os passos e/ou confirmando com a solução do livro;
- ✓ Quando terminares o teu estudo **faz uma revisão mental** sobre o que estudaste (conceitos, exemplos, teoremas, desenhos...).

SEMPRE:

- Usa métodos de aprendizagem;
- Nunca, mas nunca desistas de um problema às primeiras tentativas;
- Revê várias vezes os teus raciocínios;
- Tem autoconfiança;
- Tem consciência do que sabes;
- Utiliza o teu poder de crítica e autocrítica;
- Formula sistematicamente questões relacionando o que estudas com o que te rodeia;
- Sê criativo. A imaginação conduz a atitudes inovadoras o que proporciona melhores perspetivas perante a vida em geral;
- Considera o estudo na escola como uma fonte de riqueza interior e como um caminho para a tua vida;

- A matemática está intimamente relacionada com a realidade. Tenta aplicar, sempre que necessário, os conhecimentos adquiridos;
- Ganha hábitos de leitura e de escrita, porque quanto melhor fores em português, melhor serás em matemática (grande parte dos alunos não consegue resolver os problemas de matemática, não pelo facto de não saberem matemática, mas sim por não conseguirem interpretar o enunciado).



COMPORTEAMENTO

- **Não deves estar distraído.** Procura dar uma imagem positiva de ti, mostrando interesse, trabalho e empenho (o professor sabe quase sempre, quando estás verdadeiramente empenhado, ou estás a fazer que trabalhas e que estás empenhado). São só vantagens, percebes melhor os conteúdos lecionados, deixas os teus amigos perceberem, e além disto não levas recados para casa a revelarem o teu “mau comportamento”, nem “sermões” quer em casa quer nas aulas.

APROVEITAMENTO

- **Se estiveres atento**, durante toda a aula, à explicação do professor(a), **podes aprender logo muitos conteúdos** e ganharás tempo. Basta uma pequena conversa com o colega, para deixares de acompanhar o raciocínio do professor(a) e deitar tudo a perder. Concentra-se no que o professor(a) diz!

PARTICIPAR

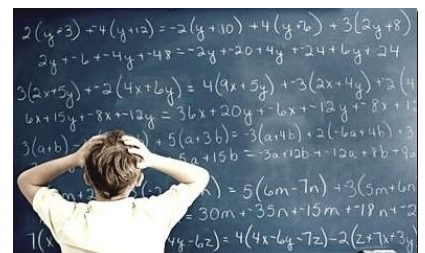
- **Participa sempre que fores solicitado.**
- **Procura estar ativo ao longo de toda a aula**, registando conclusões, sublinhando informações no manual e fazendo esquemas.
- **Se tiveres dúvidas** ou não perceberes seja o que for, **pede ao teu professor(a) para te esclarecer** (Coloca sempre as tuas dúvidas, por insignificantes que te pareçam). Um aluno que estuda, tem sempre dúvidas.

EM CASA

- **O estudo da matemática passa também por casa** e é aqui que tens que fazer o chamado trabalho individual pois é aqui que verdadeiramente vais “encaixar” os conteúdos lecionados, por maior que seja a carga horária tens que arranjar tempo para este estudo individual.

COMPREENDER

- A matemática não é só memorização. Os processos de resolução dos diferentes exercícios exigem um raciocínio elaborado. **Não aprendes Matemática mecanicamente, tens de ler com atenção**



a questão, relacionar os conhecimentos que adquiriste, desenvolvendo assim o teu raciocínio.

APLICAÇÃO DOS CONTEÚDOS

- Depois de teres adquirido os conhecimentos, deves saber aplicá-los aquando da resolução dos problemas propostos. Deves resolver os exercícios propostos pelo teu manual e/ou outros que o professor(a) indica. É muito importante controlares o tempo de resolução de cada atividade, exercício ou problema. Se não o fazes, os testes serão sempre grandes.

TRABALHOS DE CASA (T.P.C)

- **Deves realizá-los no dia em que o professor(a) os mandou**, são mais fáceis porque: ainda tens presente algumas das dicas que o professor(a) te deu, ou ainda te lembras da matéria. Lê as notas que escreveste durante a aula no teu caderno diário e as páginas do manual que tratam essa matéria. Deves fazê-los depois de teres revisto a matéria sobre a qual os trabalhos incidem.

TESTES

Os testes são para a maioria dos alunos um “bicho-de-sete-cabeças”. Muitas vezes até conseguem participar nas aulas, mas nos testes não são capazes de mostrar o que sabem. É essencial que saibas como ultrapassar situações como esta. Para tal, **deves ter confiança em ti** e olhar para os testes de uma forma mais positiva (se trabalhaste, os resultados irão aparecer). Os testes são um meio para avaliar a aprendizagem (entre outros meios), uma motivação para o estudo, uma forma de aprender, uma forma de perceberes as áreas em que a aprendizagem foi deficiente, uma forma de aprenderes a lidar com o stresse.



- **Deves preparar-te com antecedência** e não só nas vésperas dos testes.
- **O dia anterior ao teste deve ser dedicado a uma revisão** e não a um estudo intenso. As longas maratonas de estudo só servem para ficares cansado e nervoso e com menor capacidade de raciocínio para responder ao teste. Só aumenta a ansiedade. Lê com muita atenção as questões e interpreta-as corretamente.
- **O verbo que introduz a questão expressa o objetivo que se pretende alcançar**; por isso tenta descobri-lo e respeita-o. **Lê a questão as vezes que forem precisas para conceberes uma estrutura para a resposta**. Não respondas ao acaso, pois é muito desagradável ter de classificar negativamente conteúdos corretos, mas que não correspondem à questão formulada.
- **Deves ter cuidado com a apresentação dos cálculos**. Quando for necessário utiliza cálculos auxiliares. Usa uma linguagem matemática cientificamente rigorosa e correta. Durante a realização dos testes é importante uma **boa gestão do tempo**, para tal, deves **ler o teste todo**,

fazer logo as perguntas de resposta fácil para ti, e só depois as que demoras mais tempo, ou porque são longas ou porque tens de pensar mais um pouco.

- **Se bloqueias numa resposta, avança** e no fim de fazeres tudo o resto voltas a essa resposta.
- Se os resultados foram maus, deves tentar compreender as razões que te levaram ao insucesso, adotar estratégias de superação, criar uma atitude positiva e ativa, para encontrar caminhos alternativos. **É importante persistir e compreender os fracassos**, para os transformar em oportunidades de aprendizagem e de autoconhecimento.

Bom estudo!
Bom estudo!

