

MÉTODO DE ESTUDO

Informação Geral



DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

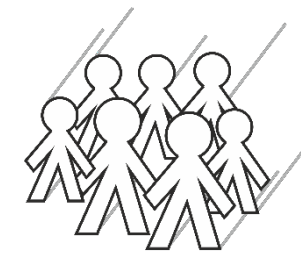


Salesianos Funchal

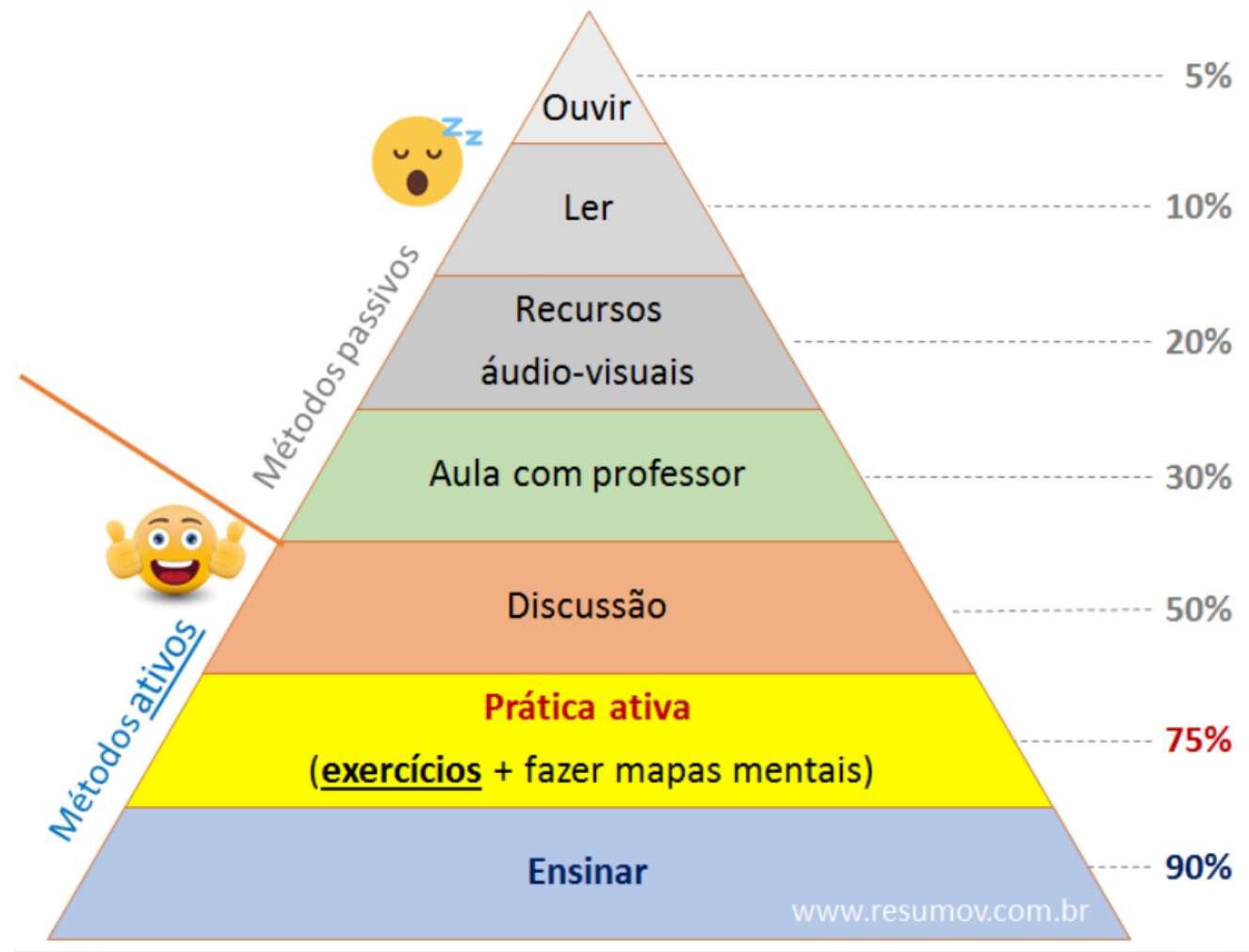


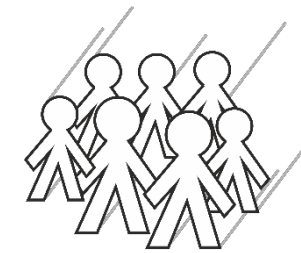
- ✓ Só se aprende a estudar, **treinando**.
- ✓ Existem **várias técnicas** de estudo.



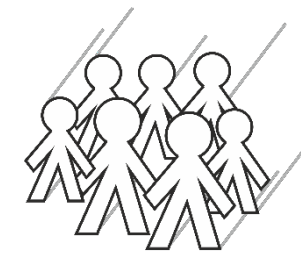


- ✓ **Métodos ativos** são os melhores para garantir a aprendizagem e a memorização





- ✓ A **escrita** é uma estratégia de **memorização**.
- ✓ Estudar só através da leitura pode não ser suficiente.
- ✓ Estuda-se de **diferentes formas em função da disciplina**.

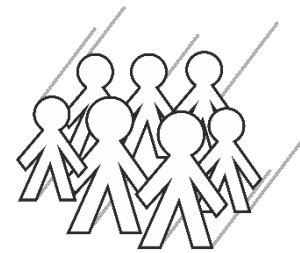


✓ Horário de estudo.

Horas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo

✓ Deves incluir:

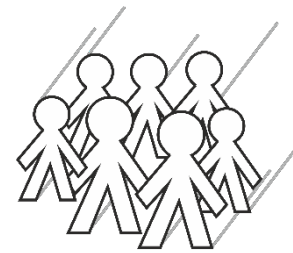
- As vídeo-aulas (horário escolar).
- No horário escolar tens as horas de trabalho autónomo: aproveita para fazer os trabalhos pedidos e/ou rever os conteúdos da aula.



✓ Deves incluir:

- As pausas para as refeições. É importante te alimentares saudavelmente.
- Treino/exercício físico de pelo menos 30 minutos por dia.
- Tarefas domésticas.
- As tuas atividades de lazer preferidas.
- Momentos de explicação, academia,... e outras atividades que tenhas durante a semana.

TÉCNICAS COMUNS ÀS DIFERENTES DISCIPLINAS

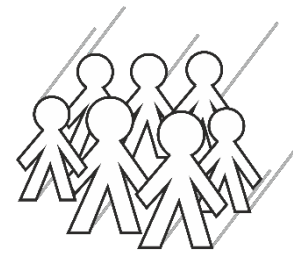


DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

- ✓ Caderno/capa organizado por disciplina.
- ✓ Regista os trabalhos propostos e fá-los nos momentos de trabalho autónomo. Exemplo abaixo.

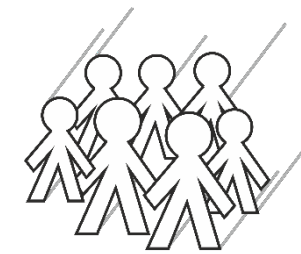
Se já o fizeste põe um visto	Disciplina	Trabalho/Tarefa	Prazo de entrega

- ✓ Este registo deve estar sempre contigo durante as aulas e no trabalho autónomo.



- ✓ Estar atento nas aulas e...
- ✓ ... Registrar os apontamentos da aula.
- ✓ Esclarecer dúvidas/procurar ajuda quando precisas (período da tarde para esclarecimento de dúvidas ou junto dos teus colegas).
- ✓ Hábitos de leitura - desenvolver o gosto pela leitura. Opta por livros com temas do teu interesse.

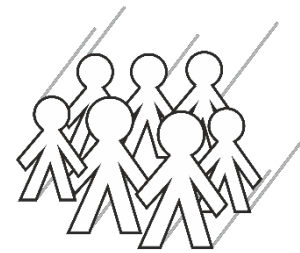
A OCUPAÇÃO É EM SI PRÓPRIA TERAPÊUTICA



DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

- ✓ O teu horário mostra o quanto e como estás ocupado.
- ✓ A ocupação é importante:
 - Para a qualidade da tua aprendizagem.
 - Para o teu bem estar físico e mental.

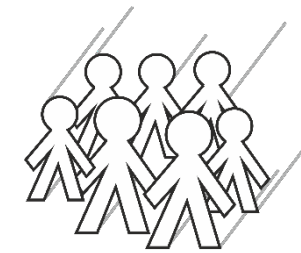




- ✓ Regista os trabalhos e realiza-os no imediato possível.
- ✓ Não sabes o que pode vir no dia seguinte.

**Assim, tens controlo
sobre:**

- ✓ A tua ANSIEDADE.
- ✓ E o teu TRABALHO.

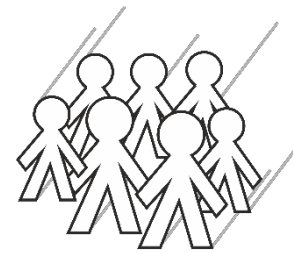


✓ **Texto e interpretação:**

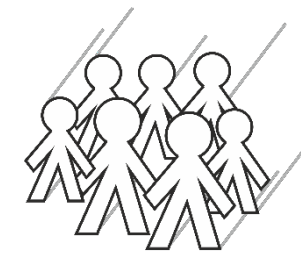
- Se o texto for de uma obra trabalhada reunir informações relevantes sobre a mesma (conteúdo, personagens, mensagem do texto, autor, tipo de texto,...)

✓ **Gramática:**

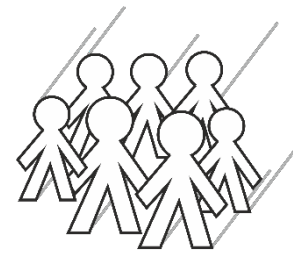
- dos itens indicados pelo professor, escrever a teoria, colocar 1 exemplo e depois resolver exercícios relacionados.



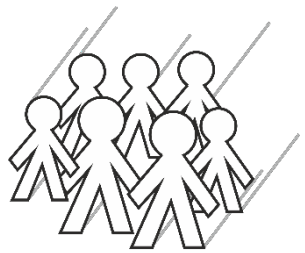
- ✓ Fazer a **lista de vocabulário** do(s) tema(s) trabalhado(s) nas aulas.
- ✓ **Gramática:**
 - dos itens indicados pelo professor, escrever a teoria (como fazer/regra/informação), colocar 1 exemplo e depois resolver exercícios relacionados.
- ✓ **Escrita/composição:**
 - Fazer pequenas frases usando a lista de vocabulário.



- ✓ Transformar os subtítulos em questões e dar as respostas às mesmas.
- ✓ Responder aos exercícios do manual relativos à matéria que vem para o teste.
- ✓ Escrever o esquema/resumo que surge no fim de cada capítulo e completar.
- ✓ É muito importante o treino de legendar imagens.
- ✓ Fichas correspondentes do Caderno de Atividades.

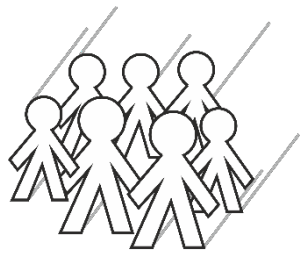


- ✓ Escrever a teoria (como resolver/regras de aplicação).
- ✓ Treinar diariamente através da realização de exercícios da matéria dada.
- ✓ **2 exercícios por dia valem mais do que 100 na véspera do teste.**
- ✓ Para tal, ter um caderno em casa só para isso ou até mesmo no caderno de MAT e mostra o teu trabalho.



- ✓ Se o teu professor entregar um guia de estudo:
 - Elabora as tuas respostas (com as tuas palavras e não cópia do manual).
 - As tuas respostas podem ser colocadas em formato de esquema|resumo.

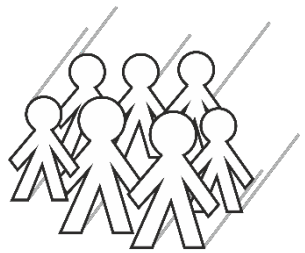
SE TIVERES TESTE...



DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

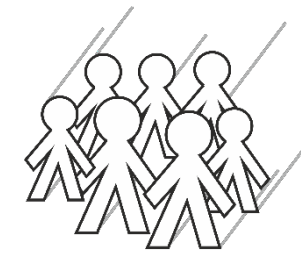
- ✓ Ler a questão do início até ao fim.
- ✓ Sublinhar o que é pedido. Geralmente o que tens que fazer está a bold.
- ✓ Resolver primeiro as questões das quais tens a certeza da resposta.

SE TIVERES TESTE...



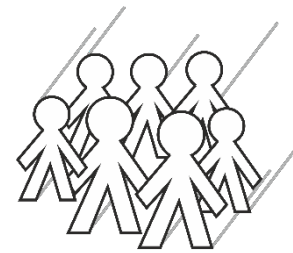
DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

- ✓ Apontar a questão com dúvidas ou que não consegues fazer no imediato, para voltares no fim e não perderes tempo..
- ✓ Estar atento a imagens e documentos, que muitas vezes dão pistas para a resposta.



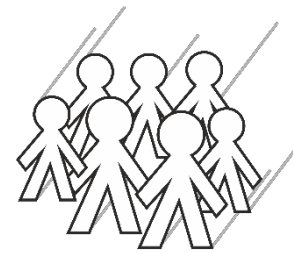
- ✓ **Deves proceder da seguinte forma:**
 - Numa folha de rascunho, colocas por itens (1 ou 2 palavras) o que pretendes falar/escrever.
 - Organiza esses itens por ordem de lógica de texto (numera-os).
 - Começa a escrever o texto conforme a ordem definida desenvolvendo cada item e usar adjetivos (descrever/caracterizar personagens, objetos, lugares,...).
 - Evitar a repetição frequente das mesmas palavras.

DIARIAMENTE NO TRABALHO AUTÓNOMO DEVES...



DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

1. Verificar o registo que tens dos trabalhos.
2. Realizar os trabalhos.
3. Se não tiveres trabalhos, deves:
 - a) Pegar no caderno diário da 1ª disciplina desse dia e verificar os conteúdos dados.
 - b) Consultar no manual dessa disciplina as páginas que correspondem a esses conteúdos.



- c) Ler e sublinhar o mais importante.
 - d) Dica: se transformares os subtítulos em questões, as respostas são os conteúdos mais importantes.
 - e) A partir do sublinhado e dessas questões deve ser feito o esquema ou resumo com as tuas palavras.
 - f) Questões ou exercícios dessas páginas do manual devem ser resolvidas.
4. O mesmo é feito para as outras disciplinas do dia.

**Talento é dom, é graça.
E sucesso nada tem a ver com
sorte, mas com determinação e
trabalho.**
Augusto Branco



DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_estudar_em_tempo_de_pandemia.pdf

<https://www.vidaativa.pt/>

<https://www.resumov.com.br/como-aprender-melhor-nas-aulas/>

<https://recalculandoarota.com.br/a-ilusao-de-estar-ocupado-e-como-ela-pode-estar-prejudicando-sua-vida/ocupado/>

REFERÊNCIAS



DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO