

COLÉGIO TEUTÔNIA
SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL



HÁBITOS DE ESTUDO

2007

**“ O vento é o mesmo, mas sua resposta
é diferente em cada folha.”**

Cecília Meireles

Nome _____

Turma _____

INTRODUÇÃO:

As orientações a seguir o ajudarão a adquirir hábitos de estudo. É necessário, no entanto, entender que só se adquire hábito de estudo se o estudo é diário e sistemático e os exercícios e trabalhos são feitos de forma rigorosa e com capricho.

MANEIRAS DE APRENDER:

EXPRESSÃO ORAL E ESCRITA	EXPRESSÃO LÓGICA	EXPRESSÃO VISUAL	EXPRESSÃO MUSICAL	EXPRESSÃO CORPORAL	MENTALIZAÇÃO	TRABALHO EM GRUPO
-pergunte-se enquanto lê; -grave um resumo das anotações; -pense em como contar o que você aprendeu para outra pessoa; -escreva um resumo.	-faça uma lista da seqüência dos fatos; -analise passo a passo; -compare com outros dados; -procure pensar num problema parecido.	-crie um esquema; -desenhe para entender melhor; -use cores, brilhos, sublinhe; -olhe fotos, filmes; -procure tocar quando possível; -invente uma imagem do fato.	-crie músicas para o que você aprendeu; - escreva um rap, com os dados; -se você consegue, use música de fundo para estudar.	-caminhe falando o assunto como se você estivesse contando para os outros; -dance, pule, use as mãos para explicar; -dramatize.	-relaxe; -medite; -use afirmações do tipo: eu sei; -visualize seu sucesso com o assunto; -desafie-se a um resultado bom na aprendizagem do tema.	-faça trocas de idéias com colegas; -escute os outros e reflita sobre os dados; -organize grupos de estudos.

O que acontece na sala de aula é muito importante para o processo de aprendizagem. Dessa forma é necessário:

1-prestar atenção nas aulas solicitando esclarecimento do assunto sempre que não entender

2-ficar atento às perguntas dos colegas e ouvir as respostas dadas pelo professor, pois algumas dúvidas poderão ser esclarecidas.

3-anotar, de forma clara, os esquemas dados pelo professor, bem como, fazer anotações sobre os assuntos discutidos.

4-fazer os exercícios e trabalhos na classe solicitando ajuda do professor sempre que necessário

5-corriger os exercícios, tanto de classe como os de casa, de forma que estejam certos na hora da revisão para as avaliações.

6-realizar as tarefas sempre num mesmo local; escolher um lugar calmo, arejado e iluminado. Evitar locais onde haja interrupção de pessoas entrando e saindo, telefone tocando ou barulhos que possam despertar a atenção. O estudo exige concentração, portanto, não deixar rádio ou televisão ligado na hora do estudo ajuda a manter o clima necessário.

7-ter um mesmo horário do dia estabelecido para estudar; assim será mais fácil criar o hábito de fazer as tarefas diariamente. Dividir o tempo de maneira a realizar as tarefas e revisar os assuntos trabalhados no dia

8-não deixar acumular conteúdos, pois isso exigirá um esforço maior do que o necessário.



9-no caso de dúvidas, anotá-las para esclarecê-las com o professor na aula seguinte.

10- manter em ordem o material escolar; ser organizado, deixar sempre perto o material que vai utilizar, evitando ficar levantando a toda hora para procurá-lo. Isso tira a concentração e faz o rendimento cair

11-não deixar para estudar somente no dia que antecede a avaliação, pois essa sobrecarga poderá prejudicar na hora da avaliação; estudo se faz dia após dia.

12-dar prioridade aos estudos; surgindo um passeio ou atividades não previstas, dar prioridade ao estudo; se deixar de estudar um dia por algum motivo, no outro por outro motivo, o assunto acumula e o rendimento começa a cair.

13-ler, com atenção, o enunciado dos exercícios, procurando respondê-los, sem voltar ao texto.

14- as questões de cálculo exigem muita atenção; a questão deverá ser lida até o entendimento; encontrar a ligação entre o que é dado e o que é pedido; buscar o caminho necessário para resolução, efetuar os cálculos, revisar os cálculos, pois a maioria dos erros nos problemas está nas operações, reler a questão conferindo-a com a sua resolução.

15-resolver o maior número possível de exercícios

16-rever as tarefas, antes de considerá-las prontas.

Como estudar História e Geografia:

-Interprete cada parágrafo e grife as idéias principais;

-Procure, no dicionário, as palavras que você desconhece;

-Faça esquemas dos conteúdos estudados;

-Procure compreender as relações de tempo (cronologia, data e espaço), para melhorar a orientação do seu estudo;

-Utilize mapas na hora do estudo;

-Elabore resumos

DICAS DO PROFESSOR:

Como estudar Línguas: (Inglês, Alemão, Espanhol).

-Repita a palavra ou texto até que as palavras lhe sejam familiares.

-Assista a filmes e ouça músicas em outro idioma, preocupando-se em compreender o que assiste ou ouve.

-Procure pensar algumas frases em outro idioma.

-Utilize o dicionário, para conhecer o significado das palavras.

-Esteja atento para a leitura: leitura, escrita, ortografia, pronúncia e conversação.

-Sempre que possível fale com outras pessoas nesta língua (professores, colegas, familiares).

-Faça todos os exercícios por escrito;

-Pratique a língua diariamente, lendo, ouvindo, escrevendo, falando.

-Organize fichas vocabulário.

-Memorize alguns vocábulos diariamente.

DICAS DO PROFESSOR:

Como estudar Matemática:

-Faça os exercícios de classe, solicitando a ajuda do professor, sempre que precisar.

-Corrija os exercícios para que estejam todos corretos em seu caderno;

-Use um rascunho para fazer as operações;

-Refaça os exercícios de aula em casa;

-Resolva as operações por partes e lembre-se de substituir os resultados parciais, rever tabuadas e regras de sinais;

-Leia com atenção e planeje a solução com dados, esquemas, fórmulas...

-Analise se suas anotações estão corretas;

-Busque diferentes caminhos para a solução dos problemas;

DICAS DO PROFESSOR: _____

Como estudar Ciências:

-Releia o texto e grife as idéias principais;

-Pesquise sobre o assunto que está sendo trabalhado em aula;

-Esquematize tudo o que você estudou;

-tente explicar com suas palavras, o que leu , estudou ou experimentou.

DICAS DO PROFESSOR: _____

Como estudar Língua Portuguesa:

Interpretando...

-Leia a primeira vez para conhecer o conteúdo.

-Releia, lentamente, parágrafo por parágrafo.

-Sublinhe idéias importantes.

-Grife as palavras desconhecidas.

-Consulte o dicionário.

-Sintetize, oralmente, o que leu.

-Extraia a idéia central do texto.

Escrevendo....

-Leia bastante, pois assim escreverá com facilidade.

Organize seu pensamento e esquematize o assunto, observando o início, o desenvolvimento e conclusão, partindo de “palavras - chave”.

-Cuide dos parágrafos, margens, uso de letras maiúsculas, pontuação.

-Não rasure o trabalho.

-Releia antes de passar a limpo o trabalho e entregá-lo ao professor.

DICAS DO PROFESSOR: _____

ALGUMAS DICAS:

USO DO DICIONÁRIO:

Por vezes, enquanto você estuda, surgem palavras desconhecidas. É bom ter um dicionário à mão, para que possa consultá-lo e compreender melhor o que está a ler. As palavras apresentam-se em ordem alfabética. Após encontrar a palavra, leia novamente a frase do texto em que está essa palavra. Depois veja os sinônimos que o dicionário sugere. Qual lhe parece que vai fazer sentido no texto? Substitua a palavra do texto por esse sinônimo. Leia a frase. Faz sentido? Escolheu bem. Não faz sentido? Tente outro sinônimo e repita o processo.

Treine a sua consulta no dicionário procurando o significado das palavras destacadas (ou de outras que eventualmente desconhece).

Como fazer sublinhados

Sublinhar é colocar um risco embaixo das idéias, detalhes e notas mais importantes do texto que se está a ler ou a estudar.

Com o sublinhado pretende destacar-se aquilo que de mais importante surge no texto.

Permite ainda facilitar a memorização dos conhecimentos e fazer revisões mais facilmente.

Como fazer?

A - Utilize um lápis ou caneta de cor contrastante, sublinhe os títulos e as idéias mais importantes;

B - Sublinhe as palavras e frases que venham com escrita em *itálico* ou em letra mais carregada (negrito) e tudo o que se encontre de especial interesse.

C - Utilize diferentes tipos de sublinhados, para distinguíres diferentes tipos de idéias.

Regras para sublinhar bem:

1 - Depois de leres o texto, na segunda leitura, tente distinguir o que é essencial.

2 - Selecione então os elementos de informação mais importantes para sublinhar.

3 - Sublinhe as frases que contêm esses elementos, de forma que, ao lê-las, de imediato lhe forneçam a idéia fundamental.

4 - Dê mais importância às definições e idéias-chave.

5 - Sublinhe de forma que, ao leres só os sublinhados, você se lembre de todo o texto e perceba o seu sentido. Assim, quando fores fazer revisões da matéria, terá o trabalho muito facilitado.

Notas à margem do texto: Além dos sublinhados, você pode também utilizar um código e fazer notas à margem do texto chamando assim a atenção para diversos pontos. Por exemplo:

Código	Significado
<i>II</i>	Importante; idéias a realçar.
<i>V</i>	Concordo
<i>X</i>	Não concordo
<i>Def.</i>	Definição ou conceito
-	aviso
?	dúvidas

Técnicas de memorização

- **Repetição**-A forma mais simples de decorar uma determinada informação é exatamente repeti-la um determinado número de vezes até que esteja totalmente apreendida. Esta técnica é muito utilizada, mas pode ser demasiado fatigante ou mesmo pouco útil, uma vez que implica um esforço mental que resulta muitas vezes no posterior esquecimento de tudo o que foi decorado.
- **Imagens mentais** - Esta técnica baseia-se na ideia da memória fotográfica. Para as pessoas que tenham maior facilidade em decorar imagens, aconselha-se o recurso a páginas de informação estruturada e extremamente visual que provoquem uma impressão forte na memória e obriguem a uma recordação exata. A grande desvantagem deste método é não poder ser aplicado a todas as matérias, mas apenas àquelas que tenham uma maior adaptabilidade a este tipo de estrutura.
- **Técnica dos espaços**-Nesta técnica pretende-se utilizar a familiaridade da pessoa com determinado espaço para recordar determinada informação. Assim, por exemplo, pode-se associar a cada rua de uma pequena cidade uma ideia e o indivíduo, enquanto imagina passear-se por esses espaços vai-se recordando das informações que associou a cada um deles. Esta técnica tem a desvantagem de implicar um bom conhecimento dos espaços, o que não acontece com todos nós, mas também, que a matéria a estudar se associe com eles.

Palavras-chave - A ideia desta técnica é associar um tópico a cada palavra-chave, de modo que ao lembrarmos-nos desse termo nos recordamos de todo um raciocínio ou de toda uma matéria. Embora este método tenha nitidos benefícios do ponto de vista da compreensão da matéria, também é pouco confiável, pois a escolha de uma palavra-chave é muito importante, e também aqui o esquecimento de uma dessas palavras pode ser fundamental para a perda de todo o raciocínio.

Elaboração progressiva - Por vezes pode ser útil encadear as informações de tal maneira que elas sigam uma ordem lógica que nos permita recordar as informações que elas encerram. Esta técnica mostra-se bastante útil para descrever processos, mas para enumerar listas de características ou outras informações que pretendemos decorar, não é muito útil, devido à dificuldade de encadear os diferentes dados.

Técnica dos números - Algumas pessoas têm uma maior facilidade em recordar números do que palavras, o que pode ser comprovado, por exemplo, com os números de telefone. Para essas pessoas, a codificação de um conjunto de informações em números pode ser a forma mais fácil de adquirir todos esses dados. No entanto, esta técnica encerra também outros problemas como o excesso de codificação que pode tornar as mensagens um conjunto de informações sem sentido e de memorização ainda mais difícil.

Técnica das iniciais - Muitas pessoas têm também maior facilidade de decorar um processo ou dados como os elementos da tabela periódica, se estes formarem, com as suas iniciais uma palavra fácil de memorizar e com sentido. No entanto, também este método tem problemas, pois a partir das iniciais apenas, muitas vezes é difícil lembrar quais as palavras que pretendem representar.

Rimas e jogos - O ensino de crianças passa muitas vezes por rimas e jogos, que se tornam fáceis instrumentos de memorização. Por exemplo, certas rimas para decorar o nome dos meses e do número de dias que os compõem ou mesmo o ritmo que se imprime à tabuada para que quase se assemelhe a uma cantiga são formas de memorização mais fáceis de implementar. Este tipo de métodos muitas vezes recorre a palavras que soam a outras e que têm um sentido caricato na frase, o que faz com que a memória os fixe mais facilmente, pois apela à sua componente afetiva. Para matérias mais complexas, é, no entanto, difícil de aplicar e geralmente baseia-se em jogos tradicionais, que não incluem muitas das novas matérias a estudar.

Como Fazer um Resumo:

Um resumo é a apresentação sucinta das ideias principais de um texto mais extenso, mas tendo todas as ideias fundamentais. Para tal devem eliminar-se os aspectos secundários.

Muitas vezes, um texto é demasiado grande e tem informação "a mais". Você verá que a tarefa de estudar fica bem mais simplificada se utilizar esta técnica.

Características de um bom resumo:

- *Brevidade - só contém as ideias principais. Os pormenores não são incluídos.
- *Rigor e clareza - exprime as ideias fundamentais do texto, de uma forma coerente e clara, e que respeite o pensamento do autor.
- *Linguagem pessoal - não se copia frases do texto; exprimem-se as ideias principais por palavras nossas.

Resumir corretamente:

Leia o texto e tente compreendê-lo, identificando as ideias principais parágrafo a parágrafo. Para isso, recorra aos sublinhados e aos esquemas, que lhe ajudarão a organizar o texto e os parágrafos. Comece a escrever o seu resumo, respeitando o conteúdo do texto e o pensamento do autor. Não inclua pormenores desnecessários, substitua ideias repetidas ou semelhantes por uma única ideia-chave utilizando a sua própria linguagem.

Leia o seu resumo e avalie, corrigindo os aspectos que achar necessário. Verifique se tem as ideias principais, se a ideia do autor está respeitada e se o texto está coeso. Por fim, aperfeiçoe a linguagem do texto: ortografia, construção de frases, etc.

Como ler e fazer esquemas

Um esquema é sempre a representação e interpretação simplificada e atraente de uma realidade mais complicada. A sua utilização ajuda-nos a compreender e a recordar os acontecimentos, a estabelecer relações entre eles ou entre diversos fatores e a compreender a influência que esses acontecimentos ou fatores exercem uns sobre os outros.

Há vários tipos de esquemas: **lineares**, quando organizam a informação na horizontal e na vertical; **circulares**, se organizam a informação em círculo; **piramidais**, se a informação se dispõe em forma de pirâmide; e **sistemáticos**, quando a informação se organiza em forma de quadro, representando as relações de interdependência de um fenómeno.

Como você deve ler um esquema:

1. ° Identificar o seu conteúdo, isto é, o tema, a data e, eventualmente, o lugar.
2. ° Interpretar a informação, estabelecendo relações entre os vários fenómenos, seguindo a direção das setas. Uma seta pretende dizer-nos que um acontecimento ou fenómeno teve "determinada causa ou consequência" ou "conduziu a".
3. ° Escrever um comentário - comece por identificar o conteúdo, faça a descrição ordenada da informação e depois tire uma conclusão, que deve ser a interpretação das relações entre os diversos dados apresentados.

Para construir um esquema deve

1. ° Ordenar a informação.
2. ° Escolher o tipo de esquema mais adequado.
3. ° Utilizar a mesma cor e a mesma forma para todos os elementos de um mesmo tema.
4. ° Colocar adequadamente as setas, considerando que a seta -----> significa causa/efeito e a seta <-----> quer dizer inter-relação.
5. ° Usar de forma correta o traço mais espesso ou menos espesso e a linha contínua ou tracejada para expressar uma relação mais ou menos importante.
6. ° Escrever as palavras na horizontal e com letra legível.

Algumas indicações para aprender na sala de aula

A – Ouvir atentamente as explicações dos professores e as intervenções dos colegas.

B - Estar atento e não distrair os colegas.

C - Esclarecer as dúvidas que ocorrem.

D - Realizar as atividades seguindo as orientações propostas..

E - Levar sempre para a aula o material indicado pelos professores.

F - Fazer o registro, no caderno, de forma ordenada (não esquecer a data, conclusões, esquemas/apontamentos, os trabalhos de casa ou outros).

G - Colaborar nos trabalhos de grupo.

H-Corrigir os exercícios, tanto de classe como os de casa, para que estejam corretos na hora da revisão e do estudo.

Verifica agora as tuas atitudes na sala de aula:

	Nunca	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Sou pontual				
Sou assíduo				
Estou atento nas aulas				
Participo nas aulas				
Trago o material necessário				
Realizo os trabalhos				
Sou organizado				
Esclareço as dúvidas				
Registro apontamentos				

Analise agora os seus resultados: (N.ºde respostas)

Nunca _____

Às vezes _____

Muitas vezes _____

Sempre _____

Perante estes resultados, que conclusão você pode tirar?

Aprendendo a estudar...

Para que o seu esforço não seja penoso, aborrecido e infrutífero, não se esqueças que você deve:

Interessar-se pelos estudos que está a estudar;

- organizar o estudo com método e eficácia;
- cumprir todas as tarefas e atividades que te forem exigidas.

Estudar exige vontade, atenção,

- Na sala de aula, acompanhe com a máxima atenção a explicação e as instruções do professor - identifique o assunto que vai estudar, tome nota das principais informações, esclareça todas as dúvidas e aponte as instruções para o trabalho de casa.

Na sala de aula, participe do diálogo de forma positiva - acompanhe as intervenções dos colegas, intervenha a propósito, solicite permissão para falar e não hesite em intervir com receio de errar.

Utilize corretamente os seus instrumentos de trabalho - nunca se esqueças deles, mantenha-os bem cuidados e com os registros em dia.

Preparação para uma avaliação

Antes da avaliação:

- Procure dormir bem.
- Estude com tempo. Poderás assim tirar todas as dúvidas.
- Seja autoconfiante, o medo excessivo é um obstáculo ao êxito escolar.
- Faça previamente um plano de estudo dos conteúdos e reserva, para a véspera da avaliação, a revisão final. Volta a ler os sublinhados do texto, as anotações e os apontamentos para consolidares os teus conhecimentos.

Durante a realização da avaliação:

- Leia todo o enunciado da prova antes de responder, pois poderá tomar as atitudes mais corretas quanto à distribuição do tempo e à forma de organização das respostas.
- Distribua o tempo pelas várias perguntas, tendo o cuidado de deixar os últimos 5 ou 10 minutos para uma leitura/revisão das respostas.
- Entenda o sentido das questões, conhecendo previamente o significado de termos como "Defina", "Interprete", "Explique", "Analise", "Comente", "Relacione".
- Faça uma lista de tópicos antes de começar a responder. Em seguida, ordene-os de forma lógica e coerente e só depois, elabore a resposta.
- Começa a responder às perguntas mais simples e fáceis. Em caso de dificuldade, não se deixes bloquear. Passe, de imediato, a outra questão.
- Cuide a caligrafia, pois a legibilidade de um texto facilita a sua avaliação.

Após a entrega/correção da avaliação:

- Quaisquer que sejam os resultado consulte seu material e responda às questões que você teve maior dificuldade. Recorra de novo ao professor se ainda tiver alguma dúvida.
- Face a uma classificação insuficiente, não encare o resultado com derrotismo. Assuma a responsabilidade e, sobretudo, consciencialize-se da necessidade de trabalhar mais e melhor. Confie em você e não desanime.
- Se você obteve uma boa classificação, orgulhe-se do resultado, mas não o encare com triunfalismo. Continue a trabalhar, pois saiba que esse é o caminho para o êxito.

COMO ESTUDAR EM CASA:

- *Estabeleça um horário de estudo e não se afaste dele.
- *Escolha um lugar sossegado, silencioso, arejado, bem iluminado. Não estude deitado e verifique se todo o material de que precisa está à mão.
- *Ao final de cada tarefa, levante e dê uma voltinha por alguns minutos. Isso ajuda a descansar a mente e o corpo. Depois, retorne ao trabalho.
- *Todo dia, você deve dar uma olhada rápida no assunto que acabou de ser ensinado. Não deixe para ver toda a matéria às vésperas da prova.
- *Fazer os trabalhos escolares é trabalhar mesmo, o estudo deve ser comparado às atividades profissionais de seus pais: como qualquer adulto, você tem que trabalhar todos os dias. Estudar é seu trabalho.
- * Estudo também tem limites. Exercício físico, repouso e diversão são fatores que mantêm a mente alerta e saudável. Procure dormir de 8 a 10 horas por dia.

Horário de Estudo

De acordo com o teu horário escolar e outras atividades, é vantajoso elaborares e cumprires um horário de estudo.

Quando você se sentir cansado e já com falta de atenção, é preferível fazer um pequeno intervalo.

Estude todos os dias um pouco e vá fazendo revisões.

Horário Semanal de Estudo:

	SEGUN	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ						
TARDE						
NOITE						

