

MÉTODOS DE ESTUDO



Cofinanciado por:

Índice

1. Causas do insucesso
 2. Boas práticas parentais
 3. Rotina de estudo
 4. Gestão do tempo
 5. Regras na planificação do estudo
 6. Regras para diferentes disciplinas
 7. Espaço Físico
 8. Condições psicológicas
 9. Em Tempo de Testes
- 

1. CAUSAS DO INSUCESSO

Quando um aluno não tem o aproveitamento escolar desejável, os pais tendencialmente apontam as seguintes causas:

- ✓ “Os professores dos anos anteriores não prepararam convenientemente o meu filho”
- ✓ “O meu filho não estuda o que é preciso”
- ✓ “O meu filho estudou, mas na altura dos testes não consegue mostrar o que sabe”
- ✓ “O meu filho tem poucas bases do 1ºciclo”
- ✓ “O meu filho tem poucas capacidades”



- **Não faça comentários deste tipo com os seus filhos**, porque terão efeitos negativos sobre eles, como por ex., acreditarem realmente que não têm capacidade, e como tal, não serão capazes.
- A motivação, as capacidades intelectuais, as relações afetivas/familiares e os professores afetam igualmente o rendimento escolar mas, em grande parte dos casos, prende-se com a **Falta de Hábitos e Métodos de Estudo**.

O sucesso escolar está diretamente relacionado com a Implementação de Métodos e Técnicas de Estudo.



2. BOAS PRÁTICAS PARENTAIS

- O **Modelo dos Pais**, isto é, a aprendizagem por imitação (modelagem) é uma das formas mais comuns de aprendizagem



- Assim, os pais não devem apenas “mandar estudar”, mas sim dar o exemplo para que o filho observe e imite o comportamento dos pais. Os filhos gostam de agradar os pais e imitá-los pode ser uma via positiva para os agradar.

Exemplo: ter e ler jornais, revistas e livros com temas interessantes reforçará, certamente, os hábitos de leitura do seu filho.



3. CRIAR UMA ROTINA DE ESTUDO

Apoiar os Filhos em Casa

- O trabalho desenvolvido em casa é crucial para que a aprendizagem se faça estruturada e consistentemente. Para tal, não basta fazer os TPC, nem chega ouvir as aulas para se obterem bons resultados.
- A dedicação **diária** é crucial, se pretende que o seu filho interiorize os conhecimentos.

4. Gestão do Tempo de Estudo

- É frequente os pais confessarem que veem os seus filhos a investir longas horas no estudo e não veem o seu esforço recompensado. O que se passa é que o seu filho não organiza o tempo de estudo.
- Essa planificação passa por fazer um **horário de estudo** que deve respeitar diariamente.
- **Elaborar horários possíveis de serem cumpridos!**

O Meu Horário de Estudo



Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9.00							
10.30							
11.00							
12.00							
13.30							
14.30							
15.30							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.30							

5. Regras na Planificação do Estudo

- ◉ Fazer a revisão da matéria dada no mesmo dia em que se teve essa disciplina, assim a matéria ainda está presente na memória;
- ◉ Por cada 30 a 40 minutos de estudo fazer um intervalo de 10 minutos.
- ◉ Nos intervalos não ligar a TV. Aproveitar apenas para beber um copo de água, ir até à janela, ao WC, ...
- ◉ Deve-se iniciar o estudo pelas disciplinas de maior dificuldade, em seguida as intermédias e, por último, as mais fáceis;
- ◉ Os TPC's devem ser feitos antes de iniciar o estudo, para o aluno não estar a pensar no que ainda tem de fazer;
- ◉ Não estudar de seguida temáticas semelhantes, i.é., Matemática seguida de FQ,
- ◉ Afixar o horário no local de estudo, no estojo ou nos cadernos;

6. Regras para cada Disciplina

Disciplinas	Regras
História Português Geografia	<ul style="list-style-type: none">-Sublinhar a matéria mais importante ou palavras-chave-Notas ao lado das páginas-Resumos com palavras suas e quadros que ajudem na compreensão da matéria
Matemática	<ul style="list-style-type: none">-As aprendizagens dependem de aprendizagens prévias, daí a necessidade de compreender cada passo:<ul style="list-style-type: none">Esclarecer as dúvidas da aulaRealizar exercícios práticos
Línguas Estrangeiras	<ul style="list-style-type: none">-Necessidade de repetição e prática por forma a integrar regras gramaticais e vocabulário-Tornar a língua estrangeira importante para o próprio, tentando nomear objetos e descrever ações do seu próprio ambiente, pensar e dialogar na língua estrangeira

7. Espaço Físico

- ◉ Local de estudo ser sempre o espaço (quarto, sala, etc)
- ◉ Mobiliário Adequado (secretária, cadeira)
- ◉ Com poucos estímulos distratores (pouco ruído ou movimento à sua volta)
- ◉ Temperatura e iluminação agradável
- ◉ Posição de Estudo Correta
 - Coluna vertebral direita, pés apoiados no solo, cabeça ligeiramente inclinada para a frente, não sobre os livros

Importante estar longe:

- Televisão
- Música-Rádio
- Telemóvel

8. Condições Psicológicas

✓ O aluno deve:

- ✓ Estar sem sono
- ✓ Estar sem fome ou cede
- ✓ Sentir-se tranquilo
- ✓ E sentir-se capaz de realizar as tarefas

✓ O aluno não deve:

- ⊙ Estudar logo após exercício físico intenso
- ⊙ Estudar depois de ter comido muito

Em tempo de testes:

- Para muitos alunos o período de testes e provas globais é vivido com extrema ansiedade.
- A família tem um papel muito importante transmitindo confiança, apoio, compreensão.
- A família não deve mostrar ansiedade face ao período de testes, controlando as manifestações de preocupação.



RECORDE:

“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia” Robert Collier

