

A
ARTE
DE
SABER
ESTUDAR

Estudar é muito importante,
Mas pode-se estudar de várias maneiras...
Muitas vezes estudar não é só aprender o que vem nos livros.

Estudar não é só ler nos livros que há nas escolas.
É também aprender a ser livres, sem ideias tolas.
Ler um livro é muito importante, às vezes, urgente.
Mas os livros não são o bastante para a gente ser gente.
É preciso aprender a escrever,
Mas também a viver, mas também a sonhar.
É preciso aprender a crescer, aprender a estudar.

Aprender a crescer quer dizer:
Aprender a estudar, a conhecer os outros,
A ajudar os outros, a viver com os outros
E quem aprende a viver com os outros
Aprende sempre a viver bem consigo próprio.
Não merecer um castigo é estudar.
Estar contente consigo é estudar.
Aprender a terra, aprender o trigo
E ter um amigo também é estudar.

Estudar também é repartir, também é saber dar
O que a gente souber dividir para multiplicar.
Estudar é escrever um ditado sem ninguém nos ditar;
E se um erro nos for apontado é sabê-lo emendar.
É preciso, em vez de um tinteiro,
Ter uma cabeça que saiba pensar,
Pois, na escola da vida, primeiro está saber estudar.

Contar todas as papoilas de um trigal
É a mais linda conta que se pode fazer.
Dizer apenas música, quando se ouve um pássaro,
Pode ser a mais bela redação do mundo...

Estudar é muito
mas pensar é tudo!

Ary dos Santos

ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS PARA RENTABILIZAR O ESTUDO

1. Como ser organizada(o)

Estudar é uma atividade que se aprende, tal como nadar ou andar de bicicleta. Como é evidente, **o treino é fundamental...**

Há que saber rentabilizar de maneira eficiente o estudo!

Aqui ficam algumas dicas:

1. Programa as atividades a realizar e define metas;
2. Separa com clareza os momentos de estudo e os momentos de lazer;
3. Cumpre sempre o horário que estabeleceste para o estudo. Nunca adies o que é importante;
4. Tenta sempre antecipar o estudo ou a data de entrega dos trabalhos;
5. Aproveita o tempo ao máximo;
6. Prepara um ambiente adequado para estudar e reúne o material necessário;
7. Faz intervalos de 10/15 minutos no teu trabalho;
8. Elabora resumos da matéria, utilizando palavras-chave, cores, desenhos, sublinhados (importância da memória visual...).

Alimentação

Alimenta-te adequadamente.

Durante o estudo, come fruta e bebe bastante água. Evita alimentos ricos em hidratos de carbono, tais como bolachas, pão, bolos, etc., pois estes induzem o sono.

Descanso

Dorme bem (oito horas diárias), não entres pela madrugada a estudar. O sono não é perda de tempo...

Conhece-te bem, a ti e aos teus ritmos e limites, procura respeitá-los.

Todos somos diferentes...

Lazer

Reserva um tempo para atividades de que gostes e que te reponham o equilíbrio mental, combatendo o *stress*.

O ideal são as atividades físicas, pois, desta forma, consegue-se "aliviar" a cabeça e fazer circular mais sangue no cérebro.

Não sejas muito duro contigo mesmo...

Tenta balancear motivação, trabalho e lazer.

BOM ESTUDO!!!

2. Como estudar melhor

Para estudar e aprender é necessário disposição, vontade, desejo e dedicação.

Eis algumas orientações para quem
pretende estudar e aprender com prazer...

Condições físicas

- Estuda sempre no mesmo local, se possível;
- Escolhe um local confortável, onde te sintas bem;
- Procura um ambiente bem iluminado e silencioso;
- Prepara todo o material de que vais precisar, incluindo um dicionário;
- Não faças interrupções constantes;
- Concentra-te no que vais fazer;
- Desliga a televisão e o telemóvel.

Como tornar mais produtivo o estudo?

Importante é a qualidade do estudo e não apenas a quantidade de horas...

- Organiza um horário para o teu estudo diário e sê rigoroso;
- Não te esqueças do lazer. Diversão faz muito bem;
- Fixa o lugar e as horas em que estudas;
- Faz pausas no estudo, procurando movimentar-te para fazer circular o sangue no corpo e, principalmente, no cérebro;
- Estuda mais as disciplinas de que menos gostas e os conteúdos mais difíceis;
- No período inicial, realiza as tarefas que exigem mais tempo e esforço;
- Não estudes em sequência disciplinas parecidas. Por exemplo, intercala Português com Matemática, Ciências com História;
- Procura estudar os conteúdos apresentados o mais cedo possível, após a aula;
- Recorre ao dicionário para compreender o significado das palavras desconhecidas;
- Faz da escola um lugar de orientação. Estudar mesmo é o que se faz por conta própria;
- Nunca te esqueças: somente praticando é que temos a certeza de que sabemos fazer;
- Estudar antecipadamente só traz benefícios (t.p.c.). Terás tempo para tirar as dúvidas, à medida em que elas forem aparecendo;
- Distingue “não gostar do professor” de “não gostar da disciplina”;
- Sê otimista e acredita nas tuas capacidades;
- O medo da avaliação atrapalha o estudo. Não estudes pela nota, mas para aprender;
- Ninguém aprende nada sem se interessar; entusiasma-te, estabelece objetivos;
- Caso estejas com problemas pessoais, não te culpes por não conseguires estudar;
- Procura aconselhar-te com alguém;
- Sê organizado e encontra o teu ritmo de trabalho.

Entender o significado das palavras

Às vezes, as dificuldades estão, por exemplo, no desconhecimento do significado de alguns verbos utilizados nas indicações das tarefas.

Repara no significado habitual dos mais frequentes:

- Caracterizar** Destacar os elementos principais ou distintivos
- Comparar** Apresentar semelhanças e diferenças
- Criticar** Dar opinião pessoal. Tomar posição, a favor ou contra
- Definir** Dar o significado exato
- Demonstrar** Apresentar provas
- Delimitar** Dizer onde começa e onde acaba
- Distinguir** Mostrar as diferenças
- Explicar** Desenvolver, para tornar compreensível
- Identificar** Dizer o que é
- Indicar** Designar uma coisa, uma pessoa ou uma ideia
- Interpretar** Estabelecer o sentido
- Justificar** Dizer por que motivo
- Reescrever** Escrever de novo
- Relacionar** Estabelecer ligações
- Transcrever** Copiar de um texto uma frase, uma expressão ou uma palavra, colocando-as entre aspas

3. Autoavaliação

Faz um teste à tua aprendizagem – formula questões e procura responder, faz exercícios...

Encontra novos materiais relacionados... Interliga conhecimentos...

Memorizar

não é decorar.

Procura sempre traduzir os textos em palavras tuas.
Memorizar é aprender e fixar ideias
e noções devidamente estruturadas
e não apenas as palavras que exprimem essas ideias e noções.

O Ato de Estudar e de Aprender

O que é ser feliz?

*- Ser feliz é poder fazer tudo aquilo de que a gente gosta.
Provavelmente deve ter sido mais ou menos esta a tua resposta.*

Foi ou não?

Caso tenha sido, colocaste as palavras certas numa ordem errada. E, por esse motivo, provavelmente, vais ter muita dificuldade em descobrir a felicidade.

Experimenta pensar bem nesta resposta:

- Ser feliz é gostar daquilo que se tem de fazer.

Se olhares bem as duas respostas, perceberás que existe entre elas uma diferença muito importante, uma diferença essencial: a felicidade não vem de um instante mágico, de uma sorte colossal, mas do dia-a-dia, das pequenas coisas que representam as nossas tarefas.

Para seres respeitado na tua casa e na tua escola, precisas de gostar muito de ti mesmo, das coisas que te cercam, das tarefas que precisas de cumprir. Essa é, realmente, uma grande jogada. Aprende a gostar, mas gostar mesmo, das coisas que deves fazer e das pessoas que te cercam. Em pouco tempo, descobrirás que a vida é muito boa e que tu és uma pessoa querida por todos.

Não é difícil experimentar.

Gostar muito, mas bastante mesmo, de ti e das coisas que precisas de fazer todos os dias.

Celso Antunes

MÉTODO DE ESTUDO

Muitos dos problemas de aprendizagem explicam-se pela ausência ou uso inadequado de métodos de estudo e pela inexistência de hábitos de trabalho.

Além disso, muitos alunos manifestam uma enorme desmotivação para as atividades escolares, dedicando-lhes muito pouco tempo.

O texto seguinte pretende proporcionar aos alunos e respetivos encarregados de educação algumas pistas que possam ajudar a organizar as atividades escolares, de uma forma mais eficaz.

De facto, há competências fundamentais para uma melhor aprendizagem. Entre elas,

SABER ESTUDAR..., ter **MÉTODOS DE ESTUDO!**

1. Motivação

O segredo do sucesso está na motivação. Mas cuidado: em excesso, pode conduzir à ansiedade e ao medo do fracasso, que prejudicam o rendimento.

Sem motivação, aprende-se pouco e esquece-se depressa. Um estudante motivado concentra-se no trabalho, não se dispersa, nem interrompe o estudo.

Os reforços do interesse

Se a motivação é fraca, os jovens precisam de reforços, que podem surgir da iniciativa de pais e professores, ou do próprio estudante.

Castigos e prémios dos educadores

É mais importante estar atento aos esforços do aluno do que às suas classificações. Alguns pais dão aos filhos um prémio em dinheiro, proporcional às classificações alcançadas. Mas este processo pode transformar o estudo num negócio.

Quanto à aplicação de castigos, é preferível sublinhar o encorajamento sempre que o aluno obtém um resultado positivo, já que são os elogios podem criar o gosto pela aprendizagem.

Estímulos criados pelo estudante

O ideal é que o estudante seja capaz de oferecer a si mesmo reforços positivos. Quando obtém uma boa classificação ou termina uma tarefa difícil, pode oferecer a si mesmo algo que lhe agrada, como uma ida ao cinema ou uma saída com os amigos.

Os prémios, porém, não precisam de ser materiais. O aluno pode considerar estímulo suficiente a satisfação pessoal por aprender coisas novas, ou agradar aos pais, por exemplo.

Pensar no futuro

É bom que os jovens adquiram o hábito de pensar no futuro, encarando, assim, o estudo como forma de realização pessoal e profissional. Assim, o jovem não estudará apenas em função dos prémios ou dos castigos imediatos, mas terá consciência de estar a construir o seu próprio futuro.

Autoconfiança

A autoconfiança é uma atitude psicológica saudável (não deve confundir-se com arrogância) que aumenta o interesse pelo estudo e diminui as angústias próprias dos momentos difíceis. Permite uma reacção positiva perante uma dificuldade ou fracasso.

Os estudantes sem autoconfiança valorizam excessivamente as suas limitações e duvidam de si mesmos; por isso, desistem ou deixam correr as coisas, à espera que outros lhes resolvam os problemas.

O medo do fracasso tem origem, muitas vezes, na falta de estímulos positivos e no abuso de castigos por parte dos educadores. Repreensões permanentes criam ansiedade e matam a autoconfiança.

A construção da confiança

A autoconfiança pode construir-se, passo a passo, com pequenos êxitos, baseados no esforço diário. Para isso, são essenciais o saber e a consciência do dever cumprido.

Eis dois exercícios mentais muito importantes para a construção da autoconfiança: lembrar resultados positivos e acreditar no sucesso (quem já venceu pode voltar a vencer).

Seguir o curso adequado

É muito importante que o jovem escolha o curso certo, de acordo com as suas aptidões, capacidades e interesses. Para uma escolha adequada, é importante o conselho de outras pessoas e de um técnico (Serviço de Psicologia e Orientação Escolar).

Acrescente-se que nem todos podem frequentar e concluir um curso superior. Existem alternativas, que permitem a plena realização pessoal e profissional.

Persistência

O essencial para alcançar o sucesso é o empenho do aluno e não apenas a ajuda dos pais ou professores.

Se os métodos de trabalho forem corretos, é necessário persistir, não cedendo às primeiras dificuldades.

2. Gestão do tempo de estudo

O estudante deve conciliar as suas atividades desportivas, de convívio, de lazer, com o tempo dedicado ao estudo. É fundamental fazer uma gestão racional do tempo...

Como é óbvio, um aluno com metas ambiciosas terá sempre que dedicar-se mais ao estudo do que a outras ocupações.

Horas mais rentáveis

Para a maior parte das pessoas, o rendimento intelectual da manhã é superior. Ao princípio da tarde, há sempre uma quebra de vivacidade mental; o fim da tarde parece igualmente eficaz. Há também quem prefira o sossego da noite, mas que isso não signifique o sacrifício do sono, que é fundamental para o nosso equilíbrio e bem-estar.

As horas mais rentáveis deverão ser dedicadas ao trabalho mais difícil.

Pausas no trabalho

Quando o estudante começa a sentir cansaço, é conveniente fazer uma pausa ou mudar de assunto.

O ideal é realizar pequenos intervalos ao fim de um período de esforço intenso e concentrado. A regra pode ser: 10 m de intervalo por cada hora de estudo.

Para evitar a saturação, o estudante poderá também mudar de assunto, mas faça-o para uma disciplina diferente (Inglês e Geografia, por exemplo), para não haver confusões.

A eficácia de um horário

É importante haver um horário semanal para o estudo. Deve ser realista e ajustar-se às necessidades individuais e também ser flexível e ter em conta os compromissos relativos às várias disciplinas (testes e trabalhos, por exemplo).

O horário deve funcionar como um guia que leva o aluno a trabalhar com regularidade.

Exercício de autodisciplina

O cumprimento do horário favorece a aquisição de autodisciplina, sendo que esta é um trunfo fundamental para o sucesso nos estudos e na vida.

O trabalho regular implica alguma dose de sacrifício, mas traz enormes recompensas: previne a fadiga, as confusões e a ansiedade de quem guarda o estudo para a última hora...

Ocupações extra-escolares

Um bom estudante deve dar prioridade ao trabalho escolar. Mas isso não significa que se torne um “escravo do dever”.

Na escolha das suas atividades, é vantajoso ter em conta os seguintes critérios:

- A saúde física e psicológica (música, desporto, ...);
- O convívio;
- O contato com o mundo do trabalho (que abre novos horizontes e pode ajudar na escolha de uma vocação profissional).

3. Local de estudo

Um dos fatores que afetam a falta de atenção e de concentração no estudo é o ambiente de trabalho.

O ideal é que exista um local destinado apenas ao estudo. Mas, em muitos casos, isso não é possível. Deve, então, partir-se das condições existentes, identificando, em conjunto com a criança/jovem, quais os estímulos do meio ambiente que podem contribuir para perturbar a sua atenção e, em seguida, encontrar estratégias para os eliminar ou evitar.

O estudante deve ser incentivado a organizar o seu local de trabalho, tendo em conta os seguintes aspetos:

- Se possível, ter um local exclusivamente dedicado ao estudo;
- Estudar num local confortável e com boa iluminação;
- Ter todo o material necessário nesse local (para evitar interrupções);
- Pôr fora do local de trabalho (ou desligar) tudo aquilo que possa servir de distração (TV, jogos de computador, telemóvel, etc.);
- Evitar ser interrompido por outras pessoas.

4. Atitude na sala de aula

1. O material de trabalho

É muito importante levar sempre para as aulas o material necessário, para seguir as explicações do professor, tirar apontamentos, ou sublinhar o manual.

Se o não fizer, mostra pouco brio e, certamente, não consegue trabalhar bem.

2. Os assuntos da lição

Se tiver conhecimento do assunto a ser tratado na próxima lição, o aluno terá toda a vantagem em preparar-se com antecedência.

Com este tipo de preparação prévia, por vezes em forma de t.p.c., consegue:

- Captar de forma mais rápida e profunda a matéria dada;
- Participar de forma mais eficiente na aula, dando contributos ou colocando dúvidas;
- Registrar apontamentos com maior facilidade.

O tempo gasto nesta atividade é bem compensado pelas vantagens conseguidas.

3. Saber escutar

A atenção é um fator essencial. Prestar atenção implica evitar brincadeiras, conversas ou ocupações despropositadas (realizar trabalhos de outra disciplina, por exemplo).

Os alunos atentos concentram-se nas aulas, captando o essencial das matérias, tirando bons apontamentos e poupando horas de trabalho posterior.

É importante saber escolher o lugar e a “companhia”, na sala de aula.

4. A descoberta do essencial

Quando existe um manual adoptado, é mais fácil descobrir o essencial das matérias, que aparecem organizadas no manual. Mas, quando não existe manual, é muito mais importante tirar bons apontamentos, conhecer o método do professor, interpretar bem as palavras e ouvir até ao fim o que é dito na aula.

O aluno deve também escutar até ao fim as explicações do professor, mesmo que a matéria não lhe agrade ou não concorde com o que está a ser dito.

5. O espírito crítico

O aluno deve refletir e avaliar aquilo que escuta. Isto significa que um aluno não se deve limitar a assistir e a escutar, aceitando ou rejeitando as coisas sem reflexão.

A reflexão crítica é um processo ativo de aprendizagem e uma condição indispensável para uma boa participação nas aulas.

6. Participação

Fazer perguntas

Fazer perguntas é um bom processo de participação. Mas elas devem ser interessadas, concretas e oportunas.

Intervir nos debates

Intervir nos debates facilita a assimilação da matéria, já que a memória guarda melhor aquilo de que se fala do que aquilo que apenas se escuta ou lê. Serve também de treino para a comunicação com os outros e dá autoconfiança.

Tirar apontamentos

O normal é fixarmos cerca de 20% do que apenas ouvimos. A única técnica que permite não perder o que se escuta é escrever apontamentos. É muito importante ter sempre à mão um caderno onde estes apontamentos possam ser registados.

Selecionar

É fundamental saber selecionar o que é mais importante.

O manual contém o essencial da matéria, bastando anotar aquilo que completa ou clarifica o que está escrito. Se não existir um manual, é importante escrever o mais possível, centrando a atenção nas ideias e não nas palavras do professor.

Existindo ou não um manual, o aluno não deve deixar nunca de anotar:

- Esquemas (quadros, gráficos, desenhos que resumem o essencial);
- Definições, fórmulas, sínteses e comentários feitos pelo professor (estes elementos dão pistas sobre os elementos mais valorizados nos testes, por exemplo);
- Exercícios realizados;
- Indicações bibliográficas.

5. Trabalho em grupo

1. Escolha dos colegas

Um grupo equilibrado deve ser constituído por três a cinco elementos, de forma que todos possam participar ativamente nas discussões e decisões.

2. A realização do trabalho

Definir objetivos

Para que o trabalho possa ser realizado com êxito, é necessário que o grupo estabeleça objetivos claros, que sejam compreendidos e respeitados por todos os elementos.

Distribuir tarefas

As tarefas podem ser distribuídas de diversas formas:

- Cada elemento seleciona um aspeto do trabalho que deseja realizar;
- Os elementos discutem e decidem, por consenso, a divisão do trabalho;
- O grupo decide aceitar as orientações do líder.

Estabelecer regras

O equilíbrio do grupo exige regras que estabeleçam o modo de funcionamento e os prazos a cumprir, não devendo tolerar-se a fuga ao definido por consenso.

Relações humanas

É muito importante cuidar das boas relações interpessoais, já que ajudam a confiança mútua, a cooperação e a produtividade do trabalho. No grupo, o diálogo é a única forma correta de ultrapassar conflitos.

As principais regras para a convivência são:

- Escutar os outros, sem os interromper desnecessariamente;
- Ter autodomínio, controlando os impulsos momentâneos;
- Ser tolerante, compreendendo as limitações alheias;
- Corrigir sem ofender, manifestando as nossas divergências com delicadeza;
- Oferecer elogios, salientando os aspetos positivos do trabalho dos outros;
- Usar o bom humor, acalmando e descontraindo o ambiente, nos momentos de tensão.

3. O êxito dos grupos

Os grupos bem sucedidos potenciam o rendimento intelectual, já que este é favorecido pelos acordos de cooperação entre pessoas, que se estimulam mutuamente. O simples debate de ideias e a reflexão em grupo fazem progredir melhor a aprendizagem.

Importante ainda para a formação da personalidade e para a vida profissional, pois os grandes projetos são levados a cabo por equipas multidisciplinares. Previne também o individualismo e o excesso de competitividade.

6. Preparação para as provas de avaliação

Podemos distinguir dois tipos de atitude quanto à preparação para os testes e outras formas de avaliação: o aluno que planeia e o que não organiza o estudo ao longo do tempo.

Este último prepara-se apenas na véspera das provas. O estudo “à última hora”, apesar de resultar em algumas situações, não é de todo aconselhável, uma vez que a informação apenas fica registada na memória a curto prazo e por pouco tempo. Impede o desenvolvimento de capacidades de relacionar, compreender e aplicar conceitos e conhecimentos de forma inteligente. Diversas disciplinas, como Matemática, Português, Ciências Físico-Químicas, Inglês, Francês, não se compadecem com uma atitude deste tipo.

Outra tendência de quem concentra o estudo na véspera é a de fazer um esforço intenso sem cumprir pausas de descanso – estudar até tarde, levantar-se de madrugada...

Na verdade, no dia anterior à prova, deve descansar-se mais, pois o sono regular é indispensável à concentração e à capacidade de raciocinar com clareza. Um aluno cansado fica mais irritável e menos lúcido e tem tendência a precipitar-se, a dar respostas imediatas, sem uma leitura adequada das questões.

A preparação para os testes

É do senso comum que a melhor forma de um aluno se preparar é estudar de forma organizada e programada ao longo do tempo, esclarecendo as dúvidas, recorrendo a fontes de ajuda e de informação variadas, realizando esquemas, fazendo revisões periódicas. Para a véspera da prova deve ser deixada apenas uma revisão final.

Quem estudou ao longo do tempo pode agora permitir-se fazer uma leitura cuidadosa dos sublinhados dos livros, das notas pessoais e dos apontamentos, esquemas e resumos anteriormente realizados. Essa leitura será suficiente para reavivar os elementos principais.

O intervalo que decorre entre a revisão final e a prova deve ser o menor possível, de modo a minimizar as interferências, evitando o esquecimento.

Fatores essenciais a ter em conta na preparação para os testes:

- estudar com antecedência;
- identificar os pontos importantes da matéria;
- utilizar estratégias aprendidas (sublinhar, resumir, parafrasear, etc.);
- ler os resumos elaborados;
- elaborar listas de perguntas sobre a matéria, incluindo exemplos práticos;
- anotar as dúvidas, voltando a rever a matéria;
- clarificar as dúvidas com o professor ou outros;
- resolver testes ou exames antigos;
- responder a questões sobre a matéria;
- efetuar exercícios de aplicação variados, evoluindo no grau de dificuldade.

7. Realização das provas de avaliação

A leitura do enunciado é extremamente importante. Primeiro, o estudante deve ler todo o enunciado e respetivas instruções, assumindo uma atitude atenta e confiante. Ao obter uma visão global da prova, ser-lhe-á mais fácil distribuir o tempo e organizar as respostas.

As perguntas devem ser lidas com atenção. Muitas vezes o insucesso num teste deve-se ao facto de o aluno não responder exatamente àquilo que lhe é pedido.

Para dar uma boa resposta, o aluno deve identificar com clareza aquilo que lhe é solicitado e responder sem fugir ao tema. Uma boa prova não é necessariamente uma prova grande. Na avaliação, é geralmente valorizado o essencial, não o acessório ou os pormenores.

A distribuição do tempo é também crucial. Cada um deve aprender a gerir o tempo de acordo com o seu ritmo de trabalho e as dificuldades da prova. Tal só se consegue treinando e melhorando o autoconhecimento do ritmo de realização individual.

Finalmente, o aluno deve reservar algum tempo para reler a prova, de modo a corrigir eventuais erros, verificar se respondeu a todas as questões.

Regras mais importantes a ter em conta durante um teste:

- ler a prova, atenta e integralmente;
- seguir corretamente todas as instruções fornecidas;
- planificar bem o tempo disponível;
- decidir a ordem pela qual responder às perguntas;
- responder com lógica e precisão às questões;
- responder com clareza e com uma letra legível;
- procurar não deixar respostas em branco;
- reler as respostas, para verificar a existência de possíveis erros;
- rever a correção linguística;
- aprender com a correção dos erros.

Para obter um bom desempenho nas provas de avaliação, além dos aspetos já referidos, importa salientar os seguintes:

- Estudar de forma planeada, não deixando o estudo para a véspera;
- Proceder a uma cuidadosa revisão da matéria;
- Treinar respostas, resolver testes anteriores;
- Encarar a avaliação com confiança;
- Refletir antes de responder, procurando captar o sentido exato da pergunta;
- Responder de forma clara e segura;
- Evitar falar daquilo que não se domina bem;
- Não dar opiniões pessoais, caso não sejam pedidas;
- Assumir as responsabilidades perante uma nota negativa;
- Aproveitar o aviso, caso as notas estejam baixas, para modificar os métodos de trabalho.

8. BIBLIOGRAFIA

- ALAÍZ, Vítor; BARBOSA, João, *Aprender a Ter Sucesso na Escola*, Lisboa, Texto Editora, 1995;
- DIAS, Maria Margarida; NUNES, Maria Manuel, *Manual de Métodos de Estudo*, Ed. Universitárias Lusófonas, Lisboa, 1998;
- ESTANQUEIRO, António, *Aprender a Estudar – Um Guia para o Sucesso na Escola*, Lisboa, Texto Editora, 8.ª edição, 1999;
- LIEURY, Alain; FENOUILLET, Fabien, *Motivação e Sucesso Escolar*, Lisboa, Editorial Presença, 1997;
- MARUJO, Helena Águeda; NETO, Luís Miguel; PERLOIRO, Maria de Fátima, *A Família e o Sucesso Escolar*, Lisboa, Ed. Presença, 1998;
- SILVA, Ana Lopes da; SÁ, Isabel de, *Saber Estudar e Estudar para Saber*, Col. Ciências da Educação, Porto, Porto Editora, 2.ª edição, 1997.

AOS PAIS...

Uma das características dos alunos bem sucedidos é saberem preparar-se para os testes. Os melhores alunos não são necessariamente os mais “espertos”, mas, quase sempre, os mais responsáveis e organizados.

Saber estudar é algo que se pode aprender. E os pais podem ajudar. O primeiro passo é estar sempre atento ao que se passa na escola, às matérias que estão a ser dadas, às datas dos testes.

Os filhos devem perceber que os pais estão presentes, caso necessitem de ajuda na hora de estudar. E os pais devem entender que ajudar não significa fazer os trabalhos de casa dos filhos, mas, sim, criar-lhes as condições físicas e emocionais que lhes permitam estudar e aprender.

Assim, os pais devem organizar um local onde os filhos possam estudar. Deverá ser equipado com tudo o que eles necessitam para poderem realizar essa tarefa da melhor maneira e desprovido de qualquer estímulo, sobretudo visual (televisão, por exemplo). Deste modo, não haverá distrações...

Os pais devem ainda incentivar os filhos a, durante as aulas, tirar notas sobre a matéria, e a revê-las com frequência. Devem também entusiasmar-lhes a fazer resumos. Esta tarefa é ótima para treinar a capacidade de síntese, de expressão escrita e de compreensão das ideias contidas nos textos estudados. E devem convencer os filhos a estudar primeiro sozinhos, revendo depois a matéria e tirando dúvidas com colegas.

Devem, de igual modo, conversar com os filhos e ensinar-lhes que o estudo rende muito mais se forem feitas pequenas pausas para descanso. Assim, será mais fácil manter a atenção e a concentração.

Na noite anterior a cada teste, é importante promover um ambiente de relaxamento, tendo em vista a descontração e uma diminuição da ansiedade.

Os pais não se devem esquecer de elogiar e de enaltecer o esforço e a atitude dos filhos perante o estudo. Este ponto é essencial para que se sintam motivados a continuar a fazer bem estas tarefas.

Cultive-se também uma atitude positiva e otimista perante a vida. Quando a criança e o jovem acreditam neles próprios, o rendimento escolar melhora e toda a família sai a ganhar...