

## ORIENTAÇÕES PARA SER UM ESTUDANTE BEM-SUCEDIDO

Texto organizado por Susana Gonçalves, com base em dados recolhidos nas fontes: *Study Guides and Strategies Website*: <http://www.studygs.net>, *University of Chicago*: <http://counseling.uchicago.edu>; *Dartmouth College*: <http://www.dartmouth.edu>

### EVITE ESTUDAR PARA OS TESTES NA VÉSPERA: SIGA OS PRINCÍPIOS BÁSICOS DA REVISÃO DA MATÉRIA

I. Lembre-se que tem que haver uma **APRENDIZAGEM INICIAL**. Antes de poder rever é preciso ter uma aprendizagem de base.

II. Uma **REVISÃO ANTECIPADA** é mais eficaz e mais produtiva.

A. Antes de tentar aprender novo material na aula ou através da leitura:

- Faça uma breve revisão dos capítulos ou notas anteriores.
- Reveja mentalmente aquilo que já sabe.

Visto que a memorização de material novo é mais eficaz quando associada ao material já aprendido, este processo exige o uso de todos os recursos mentais disponíveis.

B. Logo após a aprendizagem:

- Reorganize as suas notas, acrescentando dados importantes (Não copie outra vez; é perda de tempo.)
- Ordene e organize o que apreendeu. (Use setas, comentários adicionais, etc.)
- Integre o material novo naquele que já aprendeu.

O processo de esquecimento é mais rápido logo após a aprendizagem. A revisão ajuda a combater esse processo. A reaprendizagem é mais fácil se for feita pouco tempo depois. Não espere até já não se lembrar de nada.

III. Faça as revisões iniciais antecipadas **espaçadas** entre si, como apoio à aprendizagem inicial. Vários períodos breves, no espaço de 5 ou 10 dias, são normalmente suficientes para assegurar a memorização da matéria aprendida para uma revisão intermédia.

IV. A **revisão intermédia** é importante quando o trabalho está dividido ao longo de vários meses. Por exemplo, quando ainda faltam 4 meses para o exame final, siga este plano:

- Aprendizagem inicial
- Revisão imediata de algum material no mesmo dia (5-10 minutos)
- Revisão intermédia do material estudado até ao momento, 2 meses depois
- Revisão final, antes do exame

A revisão intermédia e a revisão final devem realçar a compreensão e organização do material.

**V. A revisão final é uma REVISÃO**, não é estudo de véspera de material que não foi aprendido. Nesta fase não há aprendizagem nova, apenas se encadeiam os assuntos de forma organizada.

- Seja breve. Reveja a matéria do semestre em 2 a 4 horas. (Estabeleça um limite e mantenha-o.)
- Esboce e organize mentalmente. Não se dê ao trabalho de copiar.
- Repita (por escrito, ou em voz alta, para um amigo ou para si mesmo)

**VI. FAÇA REVISÃO ESPAÇADA** em vez de **PRÁTICA CONCENTRADA**. É mais eficaz dividir 60 minutos de estudo por períodos de 20 minutos do que estudar 60 minutos de seguida.

- faça um período de estudo para cada assunto
- evite a fadiga
- reveja e fortaleça a aprendizagem anterior

### ORGANIZE O SEU FLUXO SEMANAL DO ESTUDO

