

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>

ADOPTA TÉCNICAS DE ESTUDO ACTIVO

A aprendizagem leva o seu tempo e requer repetição – repetição significativa. Muito poucas pessoas têm memória fotográfica. É por esta razão que as técnicas de estudo activo são tão importantes. O “disco de gravação” do cérebro aceita material novo muito mais rapidamente se receber informação auditiva, visual, táctil, gustativa e de movimento (energia cinética), durante a recepção de informação ou na “altura de gravação”. Depois, quanto mais vezes se repetir o círculo de aprendizagem, mais duradoura será a impressão.

As orientações que se apresentam de seguida têm por objectivo apresentar algumas técnicas de estudo activo que contribuem para melhorar a aprendizagem académica e tornar o estudo uma actividade mais gratificante.

Use Mnemónicas

O material que é de difícil compreensão pode ser organizado através de palavras-chave para cada assunto, apontando a primeira letra de cada palavra-chave, e depois organizando as letras numa palavra com ou sem sentido (quanto mais ridícula melhor).

Exemplos: *Quais são as qualidades de um cientista?* (resposta mnemónica: **PIPOCA**)

Perseverança

Inteligência

Paciência

Originalidade

Curiosidade

Ambição

Porque é que os E.U.A. entraram na 1ª Guerra Mundial?
(resposta mnemónica: **SPRLNLT**)

S ubmarinos, Alemães levantaram restrições ao uso de
P ropaganda, controlo Inglês da
R ussos destronaram o czar
L aços económicos dos E.U.A. com a Inglaterra e a França
N eutralidade, Alemães violam E.U.A.
L aços culturais com a Inglaterra
T elegrama de Zimmerman

Nota: no segundo exemplo, o aluno cria uma mnemónica baseada em palavras-chave. Se compreender o fundamental acerca de cada assunto, será capaz de conseguir escrever um ensaio completo a partir da mnemónica SPRLNLT. No entanto, o exemplo 1 representa o tipo de mnemónica que um aluno pode usar para aprender uma pequena lista de itens para um teste objectivo.

Se necessita de memorizar uma longa lista de itens (por exemplo, os países da União Europeia), ordene-os por ordem alfabética e aprenda-os por partes. Faça uma lista, reorganize-a, escreva-a numa ficha de estudo e aprenda-a.

Use Fichas de Estudo

Ao elaborar fichas de estudo, está a usar a energia cinética (energia em movimento) criando uma impressão mais forte no cérebro, e permitindo-lhe utilizar as fichas para uma aprendizagem mais elaborada. Além disso, as fichas são fáceis de transportar e manusear para estudar. No entanto, ler as fichas silenciosamente é demasiado passivo. Reveja as fichas oralmente.

Desenvolva a Memória

- Concentre a sua atenção no que é necessário lembrar. Se quiser lembrar-se de alguma coisa, provavelmente conseguirá.
- Empenhe-se verdadeiramente no estudo. Procure descobrir qual o interesse da matéria que está a estudar.
- Faça leituras correlativas, porque aumentam o interesse. Por exemplo, os romances históricos são uma ótima forma de aprender história. Quanto maior for o conhecimento, maior será o interesse.
- Exercite a memória repetindo aquilo que estudou. A repetição é fundamental para a aprendizagem de conceitos e ideias novas.
- Aprenda a classificar e a associar matérias. A associação é fundamental para a memorização.

- Sabe-se que as pessoas conseguem lembrar-se de aproximadamente:
- 10% do que lêem.
- 20% do que ouvem.
- 30% do que vêem.
- 50% do que ouvem e vêem em conjunto.
- 70% do que dizem (se o dizem da mesma forma que pensa).
- 90% do que fazem.

Desenvolva a Motivação

A motivação tem grande influência no desempenho. Alguns estudantes limitam-se a realizar as tarefas exigidas pelos professores, mas nas quais não descobrem qualquer utilidade. Estes estudantes desenvolvem uma espécie de “*mentalidade de escravo*”. Por outro lado, aqueles que descobrem que o trabalho académico se enquadra nos seus planos, tornam-se alunos trabalhadores e entusiastas. Eis alguns passos importantes para aumentar a motivação para o estudo:

1º Passo: Decida o que é que está a tentar alcançar com o seu curso. (Pode precisar de um conselheiro ou de outro tipo de ajuda neste assunto, mas é para isso que essas pessoas existem). Descubra exactamente qual a melhor forma de atingir o que pretende. (*Quais as disciplinas exigidas? Porquê? Para quê? Quanto tempo levará? O que tenho que fazer para as dominar?*). Com esta informação, conseguirá ver a luz ao fundo do túnel e poderá evitar “desperdício de tempo e dinheiro”.

2º Passo: Transforme o seu curso no seu *emprego*. Se é estudante-trabalhador não deixe que os factos de ter que ganhar a vida e de ter uma vida social interfira com a sua tarefa central de terminar o curso. Se for **necessário** negligenciar alguma coisa (normalmente um bom planeamento pode evitar isto), negligencie outra coisa que não seja o curso. Não seja mal sucedido e obrigado a abandonar o curso para depois trabalhar 48 horas por semana a ganhar o salário mínimo...

3º Passo: Estabeleça metas de curto alcance:

- Analise a sua tarefa de estudo. O que é que quer alcançar? Qual a melhor forma de o fazer?
- Estabeleça um limite de tempo exacto. Consegue fazer tanto numa hora como em seis, se souber que tem que o fazer. O trabalho desenvolve-se de forma a adaptar-se ao tempo disponível.
- Avalie o seu êxito ou fracasso. Pode aprender muito com os seus erros, desde que reconheça que são efectivamente erros.