



Como estudar melhor

Aqui ficam algumas sugestões que podem ser úteis para seres um estudante cada vez melhor

- É necessário estudar todos os dias pelo menos uma hora;
- Prepara a tua mochila de véspera para não te esqueceres de nada;



- Toma sempre o pequeno-almoço antes do ires para a escola. Estar alimentado ajuda o nosso cérebro a concentrar-se nas matérias que queremos aprender e não na fome que temos;



- Tira apontamentos enquanto o professor dá a matéria. Ajudar-te-á a estar concentrado;
- Não escrevas tudo tal o qual o professor disse. Apenas as definições, nomes, datas e fórmulas devem ser reproduzidas totalmente;
- Tal como quando vais a um pomar e escolhes apenas a fruta madura, na aula deves seleccionar a informação que convém reter e registar;
- Não basta ouvir para aprender. Deves relacionar o que estás a ouvir com aquilo que já sabes e formular opiniões sobre os assuntos;



- Faz resumos. Resumir significa transformar um texto com muitas palavras noutra com menos, mas que contenha a ideia principal. Não há resumos certos nem errados desde que não alteres as ideias do texto, apenas as sintetizes;
- Sublinha o que é mais importante. Os sublinhados ajudam-nos a reler rapidamente o essencial de um texto sem termos de o ler todo de novo;

- Escreve os apontamentos com a melhor letra que conseguires fazer. Quanto mais agradável forem os apontamentos, mais atractivos e mais fáceis do estudar se tornam;
- Tem sempre o material ao teu alcance para não perderes a concentração à procura de um lápis, uma borracha, um livro...
- De acordo com o ambiente que está à nossa volta, o cérebro prepara-se para determinada tarefa. Por isso, deves estudar num local arejado e com boa iluminação;



- Se leres deitado, de costas, provavelmente ficarás com sono e de barriga para baixo estarás a forçar a coluna vertebral, os músculos dos braços e o pescoço. O corpo e o cérebro funcionam melhor se estudares sentado. No entanto, de vez em quando, deves mudar de postura. Podes, por exemplo, levantar-te e ler em voz alta;

- Não memorizes o que não entendeste, pois irás esquecer-te disso facilmente. Toma nota das dúvidas para a esclareceres com o professor na próxima aula.

Se não estiveres com vontade de estudar e sentires que não estás a ter resultados, não insistas. Pára, vai apanhar um bocado de ar, comer qualquer coisa, conversar



com um amigo...

- Termina sempre o estudo com uma atitude positiva. Verifica o que já aprendeste, em vez de veres o que ainda te falta. Assim, estarás motivado para aprender cada vez mais;
- Não te esqueças que um bom descanso é fundamental para o sucesso nos estudos. Podes beber um copo de leite antes de te deitares. O leite possui triptofano, que é uma substância indutora do sono.

