

Estudar para os exames

→ Introdução

A altura dos exames é sempre uma altura problemática, onde muitas vezes a ansiedade e a falta de descanso não ajudam a aumentar o rendimento. Neste sentido, é importante que ponha em prática as técnicas de relaxamento, as 8h de sono diárias, que mantenha o convívio com os amigos e que não deixe a actividade física praticada. Apesar de parecer que vai perder tempo, o seu rendimento nas horas de estudo será muito superior e o seu desempenho durante a prova muito melhor.

→ Preparação

A preparação dos exames quando não temos as matérias em dia pode realmente revelar-se uma dificuldade. Assim, as vantagens de aplicar as técnicas aprendidas desde o início do ano vão permitir-lhe usufruir muito mais do tempo livre e preparar calmamente os exames.

Caso não tenha os resumos da matéria nem tempo para os fazer (não se esqueças de ser realista com o tempo que dispões e não colocar objectivos perfeccionistas), tente por em prática as técnicas de estudo aprendidas até à parte do esquema.

Se compreender a matéria será muito mais fácil responder às perguntas, no entanto, é necessário também memorizar alguns conceitos, palavras ou características de um determinado assunto.

Memorizar para os exames

- Ler várias vezes os resumos realizados e reescreve-los se for necessário;
- Memorização verbal → consiste em escrever ou dizer uma palavra/conceito/definição várias vezes e sem olhar para ele e tentar recordar (deve ser feito até decorar);
- Memorização Gráfica → substituir os conceitos por desenhos com significado e que automaticamente nos transmitam o que queremos saber (ex.: lobotomia – desenhar um cérebro);
- Mnemónicas → para decorar uma série de etapas ou características de um conceito selecciona-se as iniciais e tenta-se com elas formar uma palavra (ex.: tipos de solo: Cascalho, Rocha, Argiloso, Silte, Arenoso – CRASA).

→ Concentração no Exame

A concentração durante o exame é imprescindível para que o desempenho seja o melhor. É normal que sinta alguma ansiedade, e não se esqueça, que quando controlada, é esta que nos permite ter níveis de desempenho mais elevados numa tarefa.

É imprescindível que durma bem antes do exame e que se mantenha calmo. Sinta-se seguro e mantenha o pensamento positivo.

Quando o estudo foi bem conseguido, sentimo-nos mais confiantes e como tal será mais fácil controlar a ansiedade sentida. De qualquer das formas, tente permanecer calmo para que não haja “bloqueios” e consiga recordar o que estudou.

Durante o Exame
<ul style="list-style-type: none">• Leia muito bem cada pergunta antes de responder, para que possa escrever exactamente o que é pretendido. Tente não divagar para que tenha tempo de responder a todas as perguntas.• Recorde a matéria e escreva na folha de rascunho os tópicos a abordar na resposta, ou no caso de ser um exercício prático, as fórmulas ou conceitos necessários para o resolver.• Redija a pergunta de forma clara e compreensível sem rodeios. Não seja demasiado sucinto e procure responder de forma detalhada ao que é pedido.• Responda primeiro às perguntas que valem mais ou então, às quais sente mais segurança na sua resposta.• No final, se ainda tiver tempo, leia atentamente todo o exame e procure emendar erros que detecte.