

Métodos e Técnicas de Estudo

→ Introdução

Nem sempre todas as disciplinas nos motivam, por diversas razões e essencialmente porque temos gostos e ambições próprios. No entanto, se nos mantivermos organizados e adoptarmos métodos de estudo mais eficazes, os estudos indicam que a nossa motivação também sobe e os resultados académicos melhoram.

→ Motivação

Terminar uma tarefa que não gostamos nem sempre é fácil. Normalmente, existe uma tendência para adiar o que não queremos fazer e substituir essa tarefa por outras que nos dão mais prazer (procrastinação).

Quando nos deparamos com uma disciplina que não gostamos, devemos tentar intercalar o estudo necessário com actividades que nos dão mais prazer ou até mesmo com o estudo de outras disciplinas que gostamos mais. Não se obrigue a estar muito tempo a desempenhar uma tarefa menos agradável, mas tenha cuidado para não a adiar eternamente. O segredo está, em delimitar objectivos e assim que os tenha cumprido, gratificar-se, reforçando o seu comportamento com algo que lhe agrade (ver um filme, ir até à praia, comer um gelado, etc.).

Técnicas Motivacionais

- Não espere pela vontade de começar, tente respeitar os horários e objectivos a que se propôs inicialmente;
- Procure iniciar os horários de trabalho com tarefas mais motivantes, muitas vezes o que custa é começar;
- Estabeleça objectivos realistas para as sessões de estudo;
- Recompense-se com um mimo cada vez que atingir um objectivo mais difícil;
- A cada 60/90 minutos de estudo faça uma pausa de 15 minutos, descontraia e faça algo agradável;
- Alterne entre tarefas que lhe agradem mais e outras que goste menos;
- Faça um balanço do que conseguiu no final de cada sessão de estudo e reserve algum tempo para uma tarefa que lhe dê realmente prazer.

→ Técnicas de Estudo

A utilização de técnicas de estudo adequadas faz com que o estudo seja mais rentável e menos fatigante e monótono. As técnicas de estudo permitem ao aluno adoptar uma postura pro-activa em relação às matérias e desta forma adquirir o controlo necessário para se sentir confiante e assimilar os conhecimentos imprescindíveis para o sucesso escolar. No estudo devemos ter em conta cinco técnicas:

1. Leitura rápida
2. Leitura atenta
3. Esquema
4. Resumo
5. Exercícios

1. Leitura Rápida

A leitura rápida consiste numa leitura não muito profunda do tema de estudo através do documento principal (seja ele apontamentos, sebenta ou o livro recomendado). Nessa leitura deve-se ter em atenção os títulos e subtítulos, localizando-os na relação com a matéria em geral.

O que se pretende é uma familiarização com o tema, de modo ter uma ideia global de uma parte da matéria. Para isso o tema deve ser lido todo de uma vez e de preferência, um ou dois dias depois da matéria ter sido abordada na aula.

2. Leitura Atenta

Após ter uma visão global do tema é mais fácil estarmos atentos às características e pormenores do mesmo. Normalmente, os temas têm diversos subtemas ou subtítulos e pode estruturar esta parte do estudo através deles. Proponha a si próprio ler atentamente um ou vários subtemas e faça um intervalo após ter atingido o objectivo pretendido.

A utilização de técnicas, tais como o sublinhado, ajudam a manter a concentração e reter melhor as ideias. Enquanto se faz a leitura atenta deve-se sublinhar os aspectos importantes, facilitando a construção de esquemas e resumos futuros.

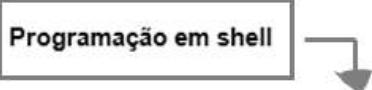
O sublinhado pode ser feito com várias cores/formas de modo a que cada tipo corresponda a:

- Título;
- Subtítulo;
- Conceito;
- Explicação (ideias principais).

De seguida colocamos o exemplo de um sublinhado:

1

Programação em shell



É possível reunir num ficheiro um conjunto de comandos de "bash" que desempenhem uma dada tarefa. Assim, num dado momento, a execução desse ficheiro resulta na execução dessa mesma tarefa. Esse ficheiro é por vezes designado por script. Existem também algumas instruções que permitem o controlo do fluxo de execução (if, for, case, while, until) bem como operadores lógicos, relacionais, para manipulação de strings e de ficheiros. Há também variáveis isto é, a associação de uma designação a um conteúdo variável. Pode executar-se um script chamado teste1 fazendo \$ source teste1 ou \$. teste1 ou, pelo nome do script, se este tiver permissão de execução (chmod u+x teste1), \$ teste1.

1.1. Tipos de variáveis

Existem três tipos de variáveis ou parâmetros da shell: parâmetros chave, parâmetros posicionais e parâmetros especiais. Um parâmetro chave começa com uma letra ou '_' (underscore), ao que se pode seguir uma cadeia alfanumérica. A atribuição de valores a variáveis consegue-se com '=', como se exemplifica: valor = 5. As variáveis posicionais estão associadas aos argumentos do script: a variável contém o nome do script, sendo os demais argumentos atribuídos às variáveis \$1, \$2, . . . As variáveis ou parâmetros especiais são dotados de um significado específico.

No exemplo, é possível ver uma delimitação do título e uma seta que aponta para a descrição do conceito presente. É possível também identificar o subtítulo e os principais conceitos, bem como a descrição dos mesmos.

Assim, um bom sublinhado deve ser acompanhado de notas e vários tipos de indicações que nos permitam compreender a matéria explicada.

Enquanto se sublinha o texto é natural que surjam comentários, ideias ou dúvidas que devem ser assinaladas. Uma boa tática são as anotações na mesma página utilizando um asterisco (*) para colocar uma anotação ou um ponto de interrogação (?) para assinalar uma dúvida.

3. Esquema

O esquema da matéria pode ser feito à medida que se vai fazendo a leitura atenta. No entanto, fazê-lo depois ajuda a compreender melhor as ligações entre os vários tópicos e memorizar a matéria. O esquema pretende ser um guião geral da matéria e é útil não só para a compreensão como também para a memorização de palavras-chave.

No esquema devem ser utilizadas setas, palavras curtas e compreensíveis. A utilização de várias cores permite destacar os títulos e subtítulos e ajuda a relacionar os conceitos entre si. A grande utilidade dos esquemas é poder apreender a matéria de forma geral em uma ou duas páginas, sendo mais fácil de memorizar e recordar durante o teste.

Exemplo de Esquema

1. Tema principal I
 - 1.1. 1º Conceito importante
 - 1.1.1. 1ª ideia principal do conceito
 - 1.1.2. 2ª ideia principal do conceito
 - a) 1º detalhe
 - b) 2º detalhe
 - 1.2. 2º Conceito importante
 - 1.2.1. 1ª ideia principal
 - 1.2.2. 2ª ideia principal
 - 1.2.3. 3ª ideia principal
2. Tema principal II

4. Resumo

O resumo deve basear-se no esquema e deve ser escrito com as suas próprias palavras. Podes optar, por exemplo, por descrever os conceitos presentes no esquema mais detalhadamente.

Na realização do resumo vai perceber se o texto que começou a ler é suficiente para caracterizar todos os pontos do esquema e caso consideres que não compreendeu ou que é insuficiente deves recorrer a outros materiais (ex.: livros, sebatas, artigos específicos sobre o tema, internet). É nesta fase que é útil recorrer aos apontamentos das aulas, de forma a completar ideias e utilizar ao máximo a compreensão pessoal.

5. Exercícios

umas disciplinas mais do que outras requerem a aplicação dos conhecimentos teóricos em exercícios práticos, como é o caso da matemática. Nestes casos é útil utilizar todas as estratégias anteriormente referidas porque vão ajudar a compreender e a encontrar mais facilmente a informação necessária para a realização dos exercícios.

Os exercícios podem ser baseados em frequências ou exames dos anos anteriores, actividades fornecidas pelos professores ou encontradas em livros sobre a temática. Quando nenhuma destas opções é possível pode imaginar que tipo de perguntas poderiam sair na frequência e tentar responde-las.

Mesmo nas disciplinas mais teóricas, onde não é necessária uma aplicação prática do conhecimento, deverá recorrer a perguntas para perceber se consegue expressar a matéria.

→ Aulas

As aulas são uma fonte importante para a aprendizagem e sucesso escolar. Manter a atenção nem sempre é fácil, no entanto, tirar apontamentos ajudá-lo-á a manter

a atenção e fixar as palavras do professor. Se já tiver feito a leitura rápida do tema será mais fácil tirar apontamentos e acompanhar a matéria.

Técnicas para tirar apontamentos

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Não se deve escrever tudo o que professor diz, pelo contrário, deve ouvir e depois escrever a ideia que entendeu;• Escrever apenas as ideias principais sem ser demasiado descritivo;• Utilizar abreviaturas;• Se houver suportes como acetatos ou sebatas, as anotações podem ser feitas imediatamente ao lado para facilitar o estudo;• Ordenar os apontamentos assim que possível para os tornar compreensíveis. |
|---|

Em relação às dúvidas, é normal que ocorram enquanto se estuda. Se estudar ao longo do semestre vai poder aproveitar as OT's e os atendimentos para esclarece-las. Assim, enquanto está a estudar, deve anotar as dúvidas que ocorrem, para depois falar com o professor. Quando as dúvidas surgem durante a aula é conveniente esclarecê-las, assim que surgir oportunidade.