

Lembra-te, sempre, que todo o tempo usado para fazer um plano não é perdido, mas sim ganho.

Começa por traçar um plano anual.

3.1 PLANIFICAÇÃO ANUAL

Planificação Anual – Ano lectivo 200_ / 200_

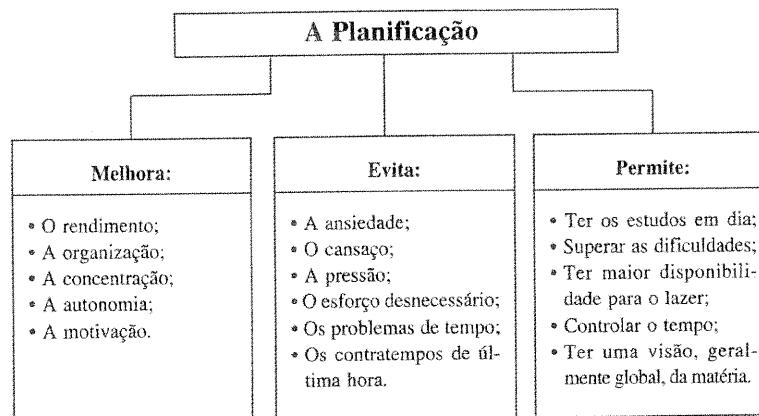
Mês Dia \	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

3

PLANIFICAÇÃO

As capacidades intelectuais não são as únicas responsáveis pelo sucesso ou insucesso dos alunos. Estudar e obter um bom rendimento requer, para além de motivação e boas condições pessoais e ambientais (ver cap. 2), uma adequada planificação.

O tempo não é ilimitado, o dia só tem 24 horas, portanto, há que organizá-lo bem, para melhor o rentabilizar. Planear as diversas actividades diárias, sejam elas curriculares ou extracurriculares, permitir-te-á ter maior disponibilidade para o descanso e o divertimento, aspectos fundamentais para um bom desempenho. Assim, os teus dias serão mais equilibrados, evitando sobrecarga de trabalho nuns e demasiado «alívio» noutras.



- Pinta de vermelho os espaços correspondentes a sábados, domingos e feriados.
- Assinala datas especiais que não deves esquecer, como férias, aniversários, etc.
- Ao longo do ano vai marcando datas de:
 - Testes;
 - Trabalhos;
 - Visitas de estudo;
 - Outros.

Assim, poderás ter uma visão global do teu ano lectivo.

Importante: Coloca o mapa anual num local bem visível do teu quarto, para que nunca o percas de vista

3.2 PLANIFICAÇÃO SEMANAL / HORÁRIO SEMANAL

Elaborar um horário é um passo muito importante para tomar consciência do tempo gasto, semanalmente, nas diversas actividades. Para traçar o plano semanal é imprescindível o teu horário escolar. É a partir dele que tudo deve ser organizado.

Dia Hora	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
07:30*							
08:30							
09:30							
10:30							
11:30							
12:30							
13:30							
14:30							
15:30							
16:30							
17:30							
18:30							
19:30							
20:30							
21:30							
22:30							

* Os minutos deverão ser definidos por ti, de acordo com o horário escolar.

Assim, assinala a:

Vermelho — Horário escolar;
 Azul — Actividades extracurriculares;
 Verde — Períodos de estudo.

Nota: Deves prever tempo para deslocações, refeições, dormir, etc.

Conselhos:

- Deves estudar:
 - Cinco a seis dias por semana;
 - Entre uma hora e meia a duas horas por dia, dez a doze horas por semana, se estás no 3.º Ciclo. No Ensino Secundário o tempo diário e semanal deverá duplicar. Se, inicialmente, tiveres dificuldade em conseguir estudar duas horas começa por um tempo inferior e vai, gradualmente, aumentando o tempo de estudo;
 - Sempre que possível, no mesmo local e à mesma hora. O corpo e a mente vão-se habituando com mais facilidade;
- Se for necessário, dedica algumas horas do Sábado a uma revisão geral da semana;
- O Domingo deve ser dedicado à família, amigos e outras actividades lúdicas;
- Tenta cumprir ao máximo o horário e, no final da semana, verifica se foste capaz de o cumprir, se não, refá-lo;

O HORÁRIO	 Deve	 Não deve
REALISTA	<ul style="list-style-type: none"> • Conter o que se faz e não o que era suposto fazer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conter demasiadas actividades para não conduzir ao seu incumprimento.
PESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estar de acordo com as características, necessidades e ritmo de cada um. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser copiado pelo de outro colega.
EQUILIBRADO	<ul style="list-style-type: none"> • Conter não só momentos de estudo, como de lazer. • Contemplar todas as disciplinas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar grande disparidade entre os diversos dias da semana.

Nota: Não deves ficar totalmente dependente e obcecado pelo horário pois, quando é necessário concluir um determinado trabalho, poderás ter de abdicar de outras tarefas menos importantes, ou estudar um pouco menos determinados conteúdos. No caso de surgir, ainda, um imprevisto (visita, doença, etc.) terás de refazer o plano para que não fique nada importante por realizar.

Paralelamente, poderás utilizar uma **agenda**, escolar ou não, que deverá andar sempre contigo, para anotar todas as datas de testes, trabalhos e outras tarefas ou compromissos que forem sendo marcados. Assim, não corres o risco de te esqueceres de algo. Esta tornar-se-á útil não só para o plano anual e semanal, bem como para o diário, de que falaremos em seguida.

Exemplificação:

12 de Maio	5.ª feira
Ingl. — Composição	
Mat. — Teste — Levar calculadora	
18:30 — Reunião de Finalistas (Anfiteatro II)	

- Notas:**
1. Escreve de forma sintética, mas perceptível, os trabalhos, testes, reuniões, consultas e respectivas hora e local (quando necessário).
 2. Anota, nas páginas reservadas para esse fim, o número de telefone de alguns dos teus colegas, pois podes vir a necessitar deles para tirar alguma dúvida.

3.3 PLANO DIÁRIO / SESSÃO DE ESTUDO

Partindo do teu plano semanal, vais preparar, diariamente, as tuas sessões de estudo.

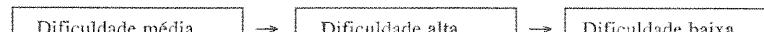
Procedimentos:

1. Fazer um levantamento das actividades:

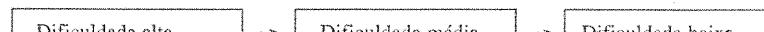
- Preparar testes;
- Rever temas;
- Fazer composições;
- Resumir textos;
- Esquematizar matéria;
- Preparar aulas do dia seguinte;
- Preparar trabalhos;
- Fazer T.P.C.;
- Passar os apontamentos a limpo;
- Etc.

2. Estabelecer prioridades:

- De entre todos os trabalhos escolhe os mais urgentes. Por exemplo: é mais importante rever a matéria para o teste que irás fazer no dia seguinte, do que o trabalho de Geografia para apresentar dali a duas semanas;
- Quanto ao nível de dificuldade tens duas alternativas:



ou



- Em cada sessão não deves dedicar-te a uma só disciplina, nem a mais do que três. Pois se no primeiro caso é insuficiente, no segundo pode provocar dispersão;
- É, igualmente, importante alternar os temas e as disciplinas.

3. Preparar o local; (cfr. Condições ambientais p. 22)

Antes de iniciar o estudo deves arrumar o local e colocar na mesa, ou perto de ti, todo o material que vais precisar:

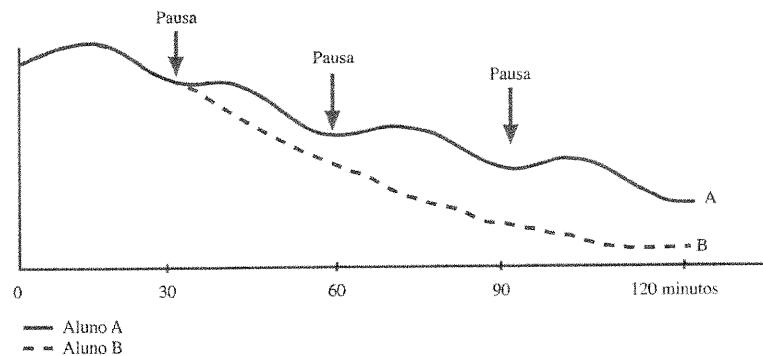
- Livros;
- Cadernos;
- Dicionários;
- Lápis, caneta, marcadores;
- Calculadora;
- Gramática;
- Etc.

4. Estudo propriamente dito:

Após esta preparação seguir-se-á o estudo, o qual deve ser intercalado com momentos de descanso. Para cada sessão de 35-40 minutos de estudo, 5 a 15 de pausa.

Preparação	Estudo	Pausa	Estudo	Pausa	Estudo
5 m.	35-40 m.	5-10 m.	35-40 m.	10-15 m.	35-40 m.

Um pequeno intervalo para comer, ir à casa de banho, à janela, etc., é indispensável para um bom rendimento pois evita o cansaço e aumenta o poder de assimilação. Senão vejamos:



Que leitura podemos fazer deste gráfico? Ao fim de 10 minutos de estudo, atinge-se o máximo de concentração, a partir daí esta começa a declinar. O **aluno B** estudou duas horas consecutivas, sem qualquer pausa e chegou ao final da sessão tendo assimilado, somente, cerca de um terço em relação ao **aluno A**, que fez pequenas pausas, ao longo do mesmo período.

Como podes verificar, estas pausas são essenciais para aumentar o rendimento.

Exemplificação da planificação de uma sessão de estudo:

Sessão de Estudo: dia 30 Novembro, 3.º Feira					
Hora	Disciplina	Conteúdo	Material	Actividades	Observações
10:00	Matemática	Equações	— Caderno de actividades — Calculadora	Fazer os exercícios da pp. 37 e 38	Fazer mais exercícios
10:35				Pausa	
10:45	História	Principais datas da Expansão Portuguesa	— Manual — Caderno diário	— Memorizar as datas — Ler em voz alta	Percebi tudo
11:30				Pausa	
11:40	Geografia	Gráficos	— Caderno de actividades	— Ler os gráficos da pp. 20 — Anotar as conclusões no caderno	Dúvidas sobre os gráficos sectoriais
12:10	Arrumar o material e almoçar				

Factores que conduzem à desconcentração durante uma sessão de estudo



- Ausência de objectivos definidos;
- Falta de planificação;
- Presença de pensamentos negativos;
- Falta de aptidão ou desadequado nível de preparação para a realização de determinada tarefa;
- Sobreposição de trabalhos;
- Incapacidade de adaptação a novas situações;
- Presença de interesses variados;
- Falta de condições ambientais; (cfr. 2.1)
- Cansaço (físico e intelectual);
- Poucas distrações/divertimentos;
- Monotonia de tarefas;
- Alimentação deficiente e sem horário;
- Ausência de motivação;
- Interrupções constantes de familiares e amigos;
- Longas pausas;
- Estudar com outros colegas;
- Falta de descontração;
- Instabilidade emocional;

Baixo Rendimento

Conselhos para aumentar a concentração durante uma sessão de estudo

1. Elabora um plano com objectivos bem definidos e respeita-o;
2. Antes da sessão, deves ter descansado e estar suficientemente relaxado e alimentado;
3. Se tens algum assunto importante para resolver, fá-lo antes de iniciar o estudo para evitar constantes distrações;
4. Não adies o início do estudo;
5. As horas mais propícias para o fazer são pela manhã e ao final da tarde;
Deves evitar o início da tarde, pois o almoço e a respectiva digestão conduzem a uma certa sonolência, que diminui o ritmo de trabalho;
À noite deves, somente, fazer pequenos trabalhos e nunca aqueles que requerem um grande esforço intelectual o que poderá, inclusive, perturbar o sono;
6. Procura boas condições ambientais e físicas. (cfr. cap. 2);
7. Afasta todos os pensamentos negativos (cfr. cap. 1);
8. Coloca todo o material necessário próximo de ti;
9. Procura concentrar-te na actividade do momento e não te disperses, pensando no que ainda te falta fazer;
10. Trabalha de uma forma activa sublinhando, fazendo esquemas, resumos, etc.;
11. Não trates vários temas ao mesmo tempo;
12. Sempre que bloqueares em determinada matéria, é preferível fazer uma pequena pausa, e retomá-la mais tarde;
13. Não deixes para o final os trabalhos mais difíceis, ou aqueles de que gostas menos, pois corres o risco de nunca os chegar a fazer;
14. Sabe quando parar, percebe a diferença entre distração e cansaço;
15. No final de cada sessão, deixa a mesa e o restante material arrumados.

Nota: O que acabaste de ler são apenas conselhos e cada aluno deve «estudar-se» a si próprio, para perceber qual o ritmo e o método que mais se adequam à sua situação.

Após cada sessão de estudo procede à sua avaliação:

Auto-avaliação da sessão de estudo			
	SIM	Às vezes	NÃO
1. Comecei por arrumar a minha mesa de trabalho, colocando nela todo o material necessário;			
2. Distribuí o tempo de uma forma equilibrada;			
3. Conseguí definir as actividades de cada disciplina;			
4. Soube utilizar o material;			
5. Estudei cerca de duas horas;			
6. Fiz pequenas pausas (5-10 minutos);			
7. Estive concentrado nas tarefas;			
8. Alternei as línguas com outras disciplinas;			
9. Preparei duas a três disciplinas;			
10. Deixei para o final a matéria mais fácil;			
11. Evitei estudar logo após as principais refeições;			
12. Sei a matéria que estudei;			
13. Alcancei os objectivos a que me propus;			
14. Arrumei todo o material.			

No caso de obteres respostas «Não» ou «Às vezes» terás de rever a situação e de ultrapassar as dificuldades.

4

MEMÓRIA

A memória é uma capacidade que permite **adquirir, consolidar e recuperar** informações sobre objectos, pensamentos ou sentimentos, mesmo que estes não estejam presentes.

Alcuino chamou-lhe a «sala do tesouro de todas as coisas»². Este adverte para o facto de «se não montarmos guarda àquilo que pensámos sobre as coisas ou sobre as palavras, sabemos que todos os outros dons do orador, por muito excelentes que possam ser, serão reduzidos a nada»³. De facto, a importância desta faculdade é inquestionável e, tal como é necessário exercício físico para que o corpo esteja em forma, o exercício mental é indispensável para evitar lamentações, tais como: «A minha memória já não é o que era!», «Tenho uma memória fraca!», «Estou com falta de memória!», entre muitas outras.

Já testaste a tua memória? Fá-lo agora.

Memória		
	SIM	NÃO
1. Tens facilidade em decorar poemas e letras de canções?		
2. Procuras compreender a matéria antes de a memorizar?		
3. Utilizas mnemónicas para memorizar determinadas matérias?		
4. Sabes de cor números de telefone e datas de aniversário?		
5. Tens técnicas para memorizar melhor a informação?		
6. Os esquemas e os gráficos ajudam-te a memorizar?		

² Frances A. Yates, *L'art de la memoire*, Gallimard, Paris 1975, pp. 85-86.

³ *Ibidem*.