

DICAS PARA ESTUDAR PARA OS TESTES

Planeamento, estratégia e uma boa organização do estudo transmitirá segurança e ajudará a diminuir a ansiedade, antes e durante os testes, e a aumentar a confiança dos alunos.

Escolhe um local

Decide onde vais estudar para os testes. Esse lugar deve ser escolhido de acordo com as tuas necessidades de estudo. Se tens dificuldades de concentração, por exemplo, escolhe um ambiente silencioso: sem distrações como a TV, o computador ou as conversas dos familiares à sua volta. Já se és uma pessoa que se consegue concentrar em qualquer lugar, varia os ambientes de estudo para melhorares a tua capacidade de memorização.

Usa gráficos e tabelas

Se estás a estudar com base em algum livro, tira cópia de todos os diagramas, caixas, gráficos, tabelas ou mapas e anexa tudo no teu caderno. Além disso, faz cópias extra e retira algumas informações. Desta maneira, podes estudar baseando-te na cópia número 1 e completando os espaços em branco das outras cópias. Procura fazer o máximo que conseguires sem consultar a cópia que tem todas as informações.

Ensina o conteúdo

Uma das melhores técnicas de estudo é ensinar a matéria que se está a estudar a alguém que não está familiarizado com o tema. Certifica-te que o teu "aluno" faz perguntas. Ao ensinar outra pessoa garante que crias novas associações entre o assunto abordado, compreendendo melhor a forma como a situação ocorre como um todo.

Faz listas de palavras-chave

Uma boa técnica de estudo é escrever uma lista com as principais palavras dos textos e das aulas. Depois da lista pronta, lê o material e adiciona informações importantes que se relacionem com essas palavras-chave. Esta espécie de glossário vai fazer com que relaciones rapidamente uma palavra com o contexto no qual ela está inserida. Também podes usar essas palavras para criar fichas de estudo com todas as informações do texto.

Faz rascunhos

Usa cadernos de anotações ou apresentações em Power Point para fazeres rascunhos do assunto que estás a estudar nas aulas. Não te preocupes com a forma, simplesmente anota o título do capítulo, assim como os seus subtítulos, e começa a escrever as tuas observações. Não incluas muitos detalhes e estuda as tuas notas durante aproximadamente 15 minutos. Isto vai ajudar-te a organizar a tua memória de longo prazo de maneira rápida e eficaz.

Resolve problemas

Se a matéria faz parte da área das ciências exatas volta ao início do capítulo estudado e refaz alguns dos exercícios do livro. Começa com os mais básicos e vai aumentando a dificuldade à medida que vais estudando. Desta maneira o material do teste vai parecer mais fácil e conseguirás resolver as questões com mais agilidade.