



Agrupamento de Escolas Leal da Câmara

Escola Secundária Leal da Câmara

GUIÃO PARA PREPARAR UM EXAME ESCOLAR COM (+) SUCESSO

Nome _____

N.º ____ Ano ____ Turma ____

Nota prévia

O presente documento é da responsabilidade da coordenação da Sala de Estudo, da Escola Secundária de Leal da Câmara, mas tem uma paternidade partilhada: foi elaborado graças à colaboração de vários professores, de diferentes áreas do saber, e alunos desta escola. Na impossibilidade de os mencionar na sua totalidade, a coordenação da respectiva SE agradece-lhes a disponibilidade e o carinho com que analisaram o referido documento e as úteis sugestões que nos fizeram chegar. Sem esta colaboração estreita, o documento seria, com certeza, mais pobre.

O documento em questão dispensou consultas bibliográficas alicerçando-se na rica e longa experiência dos seus participantes.

O objetivo deste documento é fornecer aos alunos do ensino secundário um conjunto de informações úteis facilitadoras desse árduo processo que é preparação e a realização dos exames nacionais das diferentes disciplinas do currículo nacional.

O conjunto de sugestões apresentado não dispensa a consulta de todos os documentos que enquadram os exames nacionais, os conselhos dos professores das disciplinas envolvidas em exame e a especificidade de cada disciplina e do correspondente exame.

A. HORÁRIO DE ESTUDO

Dica de Estudo #1

Prepara um **horário** de estudo de acordo com o tempo disponível até ao exame (em geral, são duas semanas). Tem em conta as sessões de apoio marcadas pelos professores das disciplinas a que vais ter exame.

Faz uma lista. Vê a matéria que tens de estudar para cada disciplina, divide-a pelo número de dias que faltam até ao exame, e, se possível, deixa uma folga de dois dias para imprevistos e revisões dos vários temas. E prepara-te, pois vais ter de estudar para mais do que uma disciplina em simultâneo. Estudar uma de manhã e outra à tarde é, geralmente, um bom método, especialmente se os exames são muito colados.

Prioriza. Organiza o estudo por ordem de importância (pede ajuda ao teu professor sobre esta ordem). **Nunca caias no erro de pensar que consegues estudar para um exame em apenas dois dias.**

Risca. À medida que fores completando tarefas, elimina-as. Vê-las riscadas dar-te-á motivação para continuares.

Exemplo de um plano de estudo semanal

	Bloco de estudo	Horário	Disciplina	Matéria	Modalidade de estudo
Dia 1	I	09.30-11.00			
	II	11.30-13.00			
	III	14.00-15.30			
	IV	16.00-17.30			

	Bloco de estudo	Horário	Disciplina	Matéria	Modalidade
Dia 2	I	09.30-11.00			
	II	11.30-13.00			
	III	14.00-15.30			
	IV	16.00-17.30			

B. ESPAÇO E LUZ

Dica de Estudo #2

Escolhe um local agradável (arejado, sossegado, bem iluminado, etc.) para estudares.

Dica de Estudo #3

Utiliza **luz** adequada, de preferência, **natural**.

Dica de Estudo #4

Coloca-te numa posição física confortável (não tão confortável que te faça adormecer) e garante que todo o material de que vais necessitar está ao teu alcance imediato.

Dica de Estudo #5

Desliga a televisão. O computador pode estar *offline* nas sequências de estudo. **O telemóvel deve estar em silêncio** e num espaço diferente do local de estudo.

C. RECURSOS

Dica de Estudo #6

Recolhe os **materiais** de estudo **necessários** à preparação do exame (caderno, manual, livros de exercícios, recursos *online*, etc.). **A Sala de Estudo** da tua escola tem alguns destes recursos disponíveis, nomeadamente, cadernos com compilações dos exames dos anos anteriores. Organiza os materiais por tipo (manuais, cadernos de exercícios, apontamentos, outros).

Dica de Estudo #7

Analisa os **exames dos anos anteriores** disponíveis em <http://www.gave.min-edu.pt/> e na Sala de Estudo da ESLC, identifica as matérias mais importantes e prepara cenários de resposta para cada um dos temas/problemas. Lembra-te de que podes usar os critérios de correção associados aos exames. **Atenção!** Podes aproveitar, também, para exercitar os tempos de realização da prova.

Dica de Estudo #8

Se os teus professores disponibilizarem tempo para apoio à preparação dos exames, não deixes de o frequentar. Organiza o estudo de acordo com ele e tira proveito deste apoio esclarecendo as dúvidas que tens.

Dica de Estudo #9

Pede aos teus amigos para partilharem contigo as suas notas e resumos, sobretudo, de matérias que ainda não pudeste estudar. Se conseguires **estudar em grupo**, organiza sessões de estudo com colegas. Pede a um colega ou professor de apoio que oiça ou/e leia as tuas respostas.

D. ESTRATÉGIAS

Dica de Estudo #10

Não esperes pelo fim das aulas, a menos que estejas cheio de trabalhos ou com testes importantes, para preparares as matérias, pois será tarde. Podes solicitar aos professores envolvidos que dediquem em sala de aula - sempre que o programa curricular permita - ou na Sala de Estudo algum tempo para apoio aos exames.

Dica de Estudo #11

Quando fores estudar, **certifica-te de que sentes motivação suficiente para tal**. Sem ela o estudo será aborrecido e nada produtivo. Reserva esse tempo exclusivamente para tal tarefa. Concentra-te no que vais fazer, **não dispenses o pensamento por outros assuntos**. Sê persistente.

Dica de Estudo #12

Delimita o assunto que vais estudar de acordo com o tempo disponível e a tua capacidade de trabalho. **Não estudes mais de um tema simultaneamente, a não ser que sejam afins**.

Dica de Estudo #13

Não tentes estudar toda a matéria em duas semanas da mesma forma. Identifica os principais **pontos fortes e fracos** em cada tema/capítulo. Ter acesso a enunciados de **exames dos anos anteriores** irá permitir-te descobrir

quais são as **matérias chave e novas formulações das perguntas que já conheces**. Com o tempo disponível, concentra-te, sobretudo, naquelas com presença garantida em todos os exames. **Atenção!** Isto não significa que devas deixar de lado as matérias pouco ou nada testadas em exame. Aconselha-te com o professor da disciplina em causa. Não deixes que as surpresas estraguem todo o esforço que desenvolveste.

Dica de Estudo #14

Não prolongues demasiado o tempo de estudo. Não é a quantidade, mas a qualidade que importa. Quando estiveres a estudar, **faz pausas frequentes e reflete** sobre aquilo que apreendeste.

Dica de Estudo #15

Descobre o teu estilo de aprendizagem. **Se és uma pessoa visual**, os mapas de conceitos e/ou esquemas ajudar-te-ão a relacionar ideias e a assimilar melhor a informação. **Se tens boa memória auditiva**, lê em voz alta a matéria (não para a decorares, mas para te auxiliar a compreenderes). **Se gostas e tens facilidade na expressão escrita**, ensaia respostas teóricas e faz resumos.

Dica de Estudo #16

Para uma **primeira revisão** de cada tema/capítulo, **consulta** a teoria relativa ao tema no caderno, manual, *internet*; **resolve** alguns exercícios de aplicação – exercícios das fichas da aula e de revisão, ou outros - concentra-te, especialmente, nas matérias que mais erraste durante o teu percurso escolar; **consulta** exercícios afins no caderno, manual ou *internet*; **organiza** as dúvidas a apresentar nas aulas de apoio marcadas para o efeito; **solicita** o apoio do teu professor através da plataforma *Moodle* ou por *email*.

Dica de Estudo #17

Para **treino e consolidação** de conhecimentos **resolve** as fichas de revisão, testes sumativos e provas de exame; **esclarece** dúvidas com o teu professor e/ou com os colegas sobre aspetos que ainda não estejam suficientemente entendidos; **elabora** perguntas sobre cada tema e trata de lhes responder enquanto estudas.

Dica de Estudo #18

Melhor do que simplesmente decorar é compreender as diferentes partes da matéria. A assimilação torna-se mais fácil se fizeres muitos resumos com palavras tuas, pois serão essas ideias que vais levar contigo para o exame. Por vezes nem é preciso voltar a ler estes resumos, mas só o facto de os escreveres ajuda-te a memorizar uma série de informações.

Um bom método de estudo é **passar os apontamentos a limpo** algum tempo antes do exame e deves fazê-lo à mão, porque implica maior concentração.

E. ESTUDAR, COMER, DORMIR E DISTRAIR

Dica de Estudo #19

Se não prestares atenção ao teu cérebro não poderás funcionar corretamente. **Lembra-te de dormir!** Dorme, pelo menos, 8 horas, sobretudo, na véspera do exame.

Dica de Estudo #20

... e comer! Faz **4 refeições ligeiras** por dia (iogurtes/fruta) e **2 refeições** mais substanciais (almoço e jantar ou pequeno almoço e almoço). No dia do exame, toma um pequeno-almoço, ou almoço, tranquilos e procura comer alimentos ricos em açúcar para fornecer energia ao teu cérebro (se não tiveres contra-indicações médicas).

Dica de Estudo #21

Reserva algum **tempo** para te **distraíres** (ir ao cinema, sair com os amigos, pais, ver televisão, etc.), lembra-te de que há vida para além da escola e o tempo aparentemente perdido é afinal ganho pelo **descanso** do cérebro e do estado psicológico. Aproveita parte do **dia anterior** a cada exame para passear, descansar, etc., de modo a permitir que as aprendizagens efetuadas se “acomodem” e ganhem o seu sentido.

F. NO DIA DA PROVA (exame ou exercício escrito)

Dica de Estudo #22

Chega a horas ao exame. Na véspera organiza o material necessário (leva mais do que um exemplar daquilo que possa facilmente falhar: esferográfica, lapiseira, minas, etc.- de acordo com a especificidade de cada exame e as indicações do júri de exame sobre o material permitido), incluindo um relógio. Se for permitido, leva uma garrafa de água, sem rótulo.

Dica de Estudo #23

Se és um aluno muito ansioso, procura descontraír antes do exame. Aprende a controlar a respiração e realiza exercícios de descontração. Atenção, um pouco de ansiedade é normal e facilita-te a concentração na tarefa.

Dica de Estudo #24

Presta muita atenção a todas as indicações que o professor vigilante der. Se tiveres alguma dúvida (e puderes), pede esclarecimento ao professor. Antes de começares a responder, **lê o exame na totalidade** de uma forma breve. Essa estratégia permitir-te-á controlar melhor o tempo disponível.

Dica de Estudo #25

Controla o tempo durante o exame. Usa o relógio para gerir o tempo de realização da prova. Os exames têm um período de tolerância facultativo. Não o desperdices (não tenhas pressa de ir embora, o pior já passou), aproveita-o para **reveres o exame** e corrigi-lo, se necessário. Verifica se cumpriste todas as instruções dadas e se respondeste àquilo que te é pedido.

Dica de Estudo #26

Nas provas escritas, em geral, os alunos começam pelas perguntas mais fáceis. No entanto, quando chegam ao fim do exame estão mais cansados e, às vezes, sem muito tempo para realizarem as mais difíceis. Experimenta começar pelas mais difíceis, enquanto tens mais energia. **Atenção!** Se fores daqueles alunos que precisa de «aquecer» a mente com perguntas mais fáceis, então começa por estas. Por outro lado, se perceberes que não

consegues realizar uma questão, salta para a seguinte e volta a ela mais tarde. Se preferires seguir a sequência regular das perguntas, então essa é a melhor estratégia para ti. Deves conhecer-te: se uma questão mais complexa no início pode afetar o teu desempenho, começa então o aquecimento com as mais fáceis. Escreve com **letra legível** (apenas nas provas em que tal seja permitido).

Dica de Estudo #27

Em relação às perguntas de desenvolvimento, faz um esquema sucinto de forma a organizares as ideias e a tornar a resposta mais clara. Na elaboração de textos expositivos-argumentativos, tem em consideração cada elemento essencial da frase que é proposta para comentário. Não te desvies do assunto pedido nem despejes a matéria. Assinala claramente parágrafos no teu texto e utiliza marcadores/articuladores discursivos para ligar as ideias que queres transmitir. Toma atenção aos erros e à construção das frases. Procura utilizar vocabulário apropriado e específico do tema que estás a abordar.

Dica de Estudo #28

À medida que fores elaborando as respostas, risca no enunciado as questões já resolvidas. Coloca um círculo nas perguntas que deixares para depois. Este procedimento evitar-te-á o dissabor de deixares perguntas por realizar. Em caso de falta de tempo para concluir o exame, as cotações podem ajudar-te a decidir entre uma ou outra questão.

Endereços de alguns *blogs* com dicas de estudo:

<https://www.examtime.com/pt/blog/category/dicas-para-exames/>

http://exame.leyaeducacao.com/fisica_quimicaA11/pdf/Dicas.pdf

<http://noticias.universia.pt/destaque/noticia/2013/06/12/1029685/4-pessimos-habitos-estudo.html>

<https://bgnaescola.wordpress.com/2011/07/22/dicas-para-um-melhor-desempenho-nos-exames/>

<http://www.serestudante.com/como-estudar-para-exames-nacionais/>

<http://mexxer.pt/como-estudar-para-passar-em-todos-os-exames-universitarios/>