

Dicas de estudo que funcionam para a aprendizagem online

Tração de um documento de apoio da universidade de Pretória "Online Learning: Ways To Study"

Tradução por Catarina Teixeira | Psicóloga Clínica e da Saúde



1.) GESTÃO DO TEMPO

Planeia e organiza os teus objetivos. Há coisas que são mais importantes do que outras! Prepara o teu *mindset* e usa comunicação eficaz para que as pessoas do teu contexto respeitem o teu local de trabalho e o teu tempo de estudo!

2.) PLANO DE ESTUDO

Desenvolve um plano de estudo semanal. Começa cedo. Trabalha durante blocos de tempo específicos (e.g., 45 mins de cada vez).

Apoia-te em Estratégias de Preparação: cartões, testes diagnósticos, guias de estudo, sumários,...

Utiliza Estratégias de Revisão: dizer os cartões em voz-alta, testar os conhecimentos com fichas de avaliação, dizer a alguém a matéria associada aos guias de estudo



3.) MOTIVAÇÃO

Para te maneres motivado, lembra-te das razões que te levaram a inscreveres-te neste curso e de como este te vai permitir chegar aos teus objetivos. É importante teres sempre presente a tua intensão "*Porque é que estou a estudar e o que pretendo dos meus estudos?*". Foca-te nos objetivos como se o teu futuro dependesse disso!

4.) ORGANIZAR O AMBIENTE DE TRABALHO

Cria um ambiente de trabalho favorável. Encontra um espaço silencioso e confortável. Elimina as distrações (chamadas, whatsapps, amigos, família, redes sociais, televisão,...).
Toma controlo do teu ambiente!



5.) TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO



Repetição: lê e volta a reler

Recitação: diz a matéria/ideias em voz alta

Acrónimos: cria frases com palavras que comecem com a 1ª letra dos conceitos que tens de memorizar!

Rimas: lembra-te de palavras que rimem com os conceitos que tens de decorar

Imaginação: Tenta visualizar um esquema/ circuito/ sucessão de acontecimentos associados ao conteúdo que tens de memorizar!