

A GESTÃO DO TEMPO DE ESTUDO



O estudante deve conciliar as suas actividades desportivas, de convívio, etc, com o tempo dedicado aos estudos. É necessário que estabeleça uma escala de prioridades, fazendo uma gestão racional do tempo, dedicando a cada tarefa o tempo necessário.

No entanto, um jovem com metas ambiciosas terá sempre que dedicar mais tempo ao estudo do que a outras ocupações.

É desejável que se dedique ao estudo individual, em média, um mínimo de 10 horas semanais.

Horas mais rentáveis

Para a maior parte das pessoas, o rendimento intelectual da manhã é superior ao da tarde e noite. Ao princípio da tarde há sempre uma quebra de vivacidade mental, mas o fim da tarde parece igualmente eficaz.

As horas mais rentáveis deverão ser dedicadas ao trabalho mais difícil. Antes de dormir deverão realizar-se apenas trabalhos de casa e revisões ligeiras.

Pausas no trabalho

Quando o estudante começa a sentir cansaço, é conveniente fazer uma pausa ou mudar de assunto.

Quanto à duração do trabalho, o ideal poderá ser realizar "pequenas etapas" pequenos períodos de esforço intenso e concentrado. Por exemplo, 3 horas com 2 intervalos renderão mais do que 3 horas seguidas. A regra poderá ser: 10 minutos de intervalo por cada hora de estudo. Nos intervalos, deverão ser evitadas actividades que distraiam excessivamente (ver televisão, por exemplo).

Para evitar a saturação, o estudante poderá também mudar de assunto, mas não é conveniente mudar para uma disciplina semelhante (Inglês e Francês, por exemplo), já que isto poderá provocar confusões.



A eficácia de um horário

É importante elaborar um horário semanal para o estudo. Este deverá ser realista e ajustar-se às necessidades individuais. Deverá também ser flexível e ter em conta os compromissos relativos às várias disciplinas (testes e trabalhos, por exemplo, que poderão ser registados numa agenda).

O horário deverá funcionar como um guia que poderá levar o aluno a trabalhar com regularidade.

Exercício de autodisciplina

O cumprimento de um horário favorece a aquisição de autodisciplina, sendo que esta é um trunfo fundamental para o sucesso nos estudos e na vida.

O trabalho regular e planificado implica alguma dose de sacrifício, mas traz enormes recompensas: previne a fadiga, as confusões e a ansiedade de quem guarda o estudo para a última hora.

Ocupações extra-escolares

Um bom estudante deve dar prioridade ao trabalho escolar. Mas isso não significa que se torne um “escravo do dever”.

Na escolha das suas actividades extra-escolares, deverá ter em conta os seguintes critérios:

- ◆ A saúde física e psicológica (leitura, desporto);
- ◆ O convívio;
- ◆ O contacto com o mundo do trabalho (que abre novos horizontes e pode ajudar na escolha de uma vocação profissional.