

“Incentivar a leitura e o estudo é um ato de amor e respeito ao ser humano”

Eliseu Gabriel

O **vereador e professor Eliseu Gabriel** conseguiu aprovar uma Lei para ajudar a despertar o gosto pelo estudo e a leitura em jovens, crianças e adultos.

Com essa nova lei, todos os anos, na segunda semana de abril, nossa cidade contará com inúmeras atividades sobre o tema, tais como palestras, feiras de livros, gincanas educacionais, debates e exposições.

Veja a íntegra da Lei 14 999 no site:

www.eliseugabriel.com.br

Quem é o vereador Professor Eliseu Gabriel?

- **Eliseu Gabriel** é professor de física pela USP. Autor de livros didáticos, deu aulas no ensino médio, cursinhos pré-vestibulares, universidades e no Telecurso da TV Cultura.
- **É Vereador da Cidade de São Paulo, em 3º. mandato.**
- **É o autor da Lei** da Área Escolar de Segurança, da Lei que formou o Conselho Municipal de Ciência, Tecnologia e Inovação, da Lei da Transparência, entre outras.

Para falar com o vereador:

Tel.: 3396-4403 - **e-mail:** vereador@eliseugabriel.com.br

Site: www.eliseugabriel.com.br

Twitter: www.twitter.com/eliseugabriel

Câmara Municipal de São Paulo

Viaduto Jacareí, 100 - 6º andar

Conj. 605 - Centro - CEP - 01319-900.



Dicas do professor Eliseu Gabriel

Como estudar?

ÍNDICE

Introdução	5
I- Por que estudar?	6
Porque ninguém tem sucesso sem esforço e dedicação	6
Para ser uma pessoa mais segura e completa	7
II- Como agir?	7
Uma atitude positiva dá certo	7
Motivação, auto confiança e persistência são essenciais	8
Tenha controle sobre seus impulsos	9
Tenha paciência	10
Assunto chato também é bom!	11
Só o diploma não resolve!	12
III- Como estudar?	12
Quantas horas de estudo?	13
O local de estudar tem que ser tranquilo	14
Estudar só ou acompanhado?	15
Fazer anotações	15
Fazer auto avaliações constantes	15
Como estudar pelos livros ou apostilas?	15
Como assistir aulas	16
Como enfrentar uma prova?	18
Ler jornal todo dia	19
Quem é o professor Eliseu Gabriel	20

INTRODUÇÃO

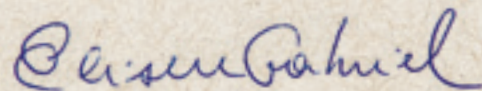
Tudo que escrevi aqui está baseado na minha experiência como professor do ensino médio, de cursinho pré-vestibular e de faculdade. Percebi que muita gente quer estudar mas não sabe como.

Ensinar a estudar talvez seja a mais importante lição que podemos deixar. O estudo e a leitura são necessidades humanas permanentes.

Este texto é parte integrante do Projeto de Lei (PL 535/08) que apresentei, na Câmara Municipal de São Paulo, criando a Semana Municipal de Incentivo e Orientação ao Estudo e à Leitura. Hoje é a Lei 14 999.

Trata-se de um roteiro e não de uma receita. Com base nele espero que você adapte seu jeito de ser, encontre a melhor forma de estudar e aprender e tenha muito prazer com isso.

Boa Leitura!



Como estudar?

Autor:

Professor Eliseu Gabriel de Pieri

www.eliseugabriel.com.br

6ª Edição: 10.000 exemplares

São Paulo, abril de 2011

Projeto Gráfico: SAM Publicidade

Só é permitida a reprodução, total ou parcial, desde que citada a fonte e com a autorização do autor.

I - Por que estudar?

Porque ninguém tem sucesso sem esforço e dedicação

Isso vale para todos: atletas, músicos, atores, professores, médicos, administradores, advogados, engenheiros, físicos, jornalistas, apresentadores, etc,etc.

Ninguém nasce sabendo, ninguém nasce mais ou menos inteligente. Tudo se aprende...

Todos têm talentos. O ideal é cultivar o talento que cada um traz dentro de si.

Se você alia seu projeto de vida com organização e esforço pessoal para os estudos, você vai ter prazer em estudar e vai construir uma vida mais feliz.

O estudo serve para a vida como um todo e não só para uma profissão.



Para ser uma pessoa mais segura e completa

Para estudar é necessária uma decisão firme. Com o estudo, você poderá ser uma pessoa mais completa, mais segura e com mais oportunidades profissionais.

Terá, também, a possibilidade de tornar-se um ser humano melhor, mais consciente e solidário.

II- Como agir?

Uma atitude positiva dá certo

Você pode ter mais sucesso se tiver uma atitude positiva. Evite reclamar de tudo.

Entenda que estudar vai valer a pena porque você vai chegar ao seu objetivo. Mesmo diante das dificuldades, procure ser otimista. Com o tempo você vai ter cada vez mais prazer no estudo.

Motivação, auto confiança e persistência são essenciais

Lembre sempre dos bons motivos que o levam a estudar. Aproveite esse bons momentos de sua vida durante o tempo que você faz, ou fará, o curso que escolheu e pense como será bom chegar à formatura. Curta, saboreie cada coisa nova que você aprender ou conhecer.

Quanto mais você estiver motivado, mais rapidamente conseguirá aprender.

Não tenha medo de fracassar, é possível dar a volta por cima...

Lembre sempre do seu objetivo de vida. Imagine como será o seu futuro e como será bom você ser competente em sua área profissional.

A auto confiança e a persistência devem estar sempre presentes.

Tem gente que só lembra das próprias limitações ou dificuldades. Isso não dá certo,

você tem que valorizar as suas qualidades e sua determinação de vencer os desafios.

É preciso ter coragem para não desistir quando surgirem as primeiras dificuldades.

Tenha controle sobre seus impulsos

Quando somos pequenos queremos tudo na hora.

A criança, quando está faminta, dificilmente consegue deixar para mais tarde a solução para a sua fome, embora tente, seja colocando o dedo na boca ou imaginando que a mãe está ao lado...

Mesmo quando vai crescendo, continua querendo imediatamente o brinquedo que viu. Quando está com sono ou fome fica insuportável até que seja atendida.

A maioria dos adolescentes e jovens também quer soluções para todos os seus desejos que vão aparecendo: ficar com a garota ou rapaz que acabou de ver, ir para uma balada mesmo se no dia seguinte tem uma

entrevista para um bom emprego. Acredita que pode sair-se bem numa prova de matemática sem estudar, etc, etc...

Muitos adultos também fazem a mesma coisa. É fato que desde pequena a criança vai desenvolvendo seu aparelho psíquico para conseguir aumentar seu controle e poder adiar a satisfação de suas necessidades para o momento possível, sem grande sofrimento. Esse esforço para aprender a controlar os desejos e impulsos se dá ao longo da vida toda.

Tenha paciência

Ninguém vira um profissional capaz da noite para o dia.

Há prazeres que pedem satisfação imediata e prazeres que se obtém através da espera, da luta, ou seja, prazeres com satisfação adiada.

Os projetos profissionais fazem parte desse segundo tipo de investimento.

É preciso esforço, dedicação, projeto de vida e, principalmente, renúncia a fazer tudo o que seria mais gostoso naquele momento.

Quando lemos um livro, enquanto não conseguirmos entender sobre o assunto tratado, sobre o enredo, ou sobre o que o autor quer dizer, dá trabalho e demanda paciência. Depois desse período é possível saborear o livro com prazer...

Assunto chato também é bom!

Mesmo no curso que você escolher é necessário saber tolerar algumas matérias que você considera chatas.

Algumas matérias podem não ser tão atraentes, mas são necessárias. Elas desenvolvem o raciocínio, preparam para enfrentar situações novas, dão uma visão mais ampla do mundo, enfim, são necessárias à sua formação.

Por outro lado haverá, com certeza, muitas matérias e assuntos com os quais você se identifica e gosta bastante.

Só o diploma não resolve!

Hoje em dia, só o diploma não resolve. Você precisa ser capaz, estar bem informado sobre o que se passa no dia a dia e sempre preparado para as mudanças que podem estar ocorrendo na sociedade e no seu próprio campo profissional. Tenha na cabeça que mesmo depois de formado você não pode parar de atualizar-se.

III- Como estudar?

É essencial que você se organize para estudar, especialmente se ainda não fez isso em outras oportunidades.

Para ter futuro você precisa reservar um tempo para estudar.

Quanto mais ambiciosos são seus planos, maior o tempo a ser dedicado aos estudos.

Você precisa decidir três coisas:

- Quanto tempo vai estudar por semana.
- O local onde estudar.
- Como vai estudar.

Quantas horas de estudo?

Todos nós temos um horário do dia em que estamos mais capazes para aprender. Para a maioria das pessoas isso acontece pela manhã, mas há os que ficam mais lúcidos à tarde e outros à noite.

Se possível, escolha para estudar nesse melhor momento para você.

Estude pelo menos 10 horas por semana.

O ideal é estudar um pouco todo dia.

Toda vez que for estudar, faça pausas. Por exemplo, num dia você estuda por 40 minutos seguidos e pára por 5 ou 10 minutos. Depois mais 40 minutos e outro intervalo. Finalmente mais 40 minutos e pronto.

Escolha um horário realista, sem rigidez. Flexível, mas o mais viável. Se conseguir mantê-lo, melhor.

Quanto mais você conseguir manter um horário determinado, mais vai aprender a disciplinar-se e, com certeza, vai começar a sentir prazer pelo estudo e pelo conhecimento.

A disciplina é uma conquista muito importante para o estudante.

O local de estudar tem que ser tranquilo

Procure um espaço para estudar onde você sinta-se bem.

É bom que o local seja calmo, confortável e que permita a maior concentração possível. Mantenha o local arejado e com iluminação adequada. Se possível, evite cama ou sofá macio porque acaba dando sono...

É fundamental que você não seja estimulado a distrair-se.

Na hora do estudo, fique longe da TV. Internet? Só se for para pesquisa ou estudo.

Encontre seu lugar. Pode ser até na cozinha, com mesa e cadeira adequadas.

Caso você não consiga condições em sua casa, procure, por exemplo, uma biblioteca pública para estudar ou a casa de algum amigo ou colega. O importante é a concentração e a decisão de ficar firme diante dos livros e cadernos.

Estudar só ou acompanhado?

Cada um tem um jeito pessoal. Acredito, no entanto, que estudar com um colega de vez em quando é muito útil. Para isso escolha colegas realmente motivados e responsáveis.

Fazer anotações.

Tenha sempre um caderno para fazer anotações enquanto lê uma apostila, um livro ou assiste a uma aula. Essa é uma boa maneira de estudar. Dá muito certo ler o que você mesmo escreveu, no momento em que você for recapitular o assunto.

Fazer auto avaliações constantes.

Uma boa estratégia para aprender com segurança é fazer constantes avaliações do seu estudo. Quando completar um assunto, procure responder a questões sobre o mesmo e depois veja as respostas. Faça isso sempre.

Como estudar pelos livros ou apostilas?

Providencie um caderno para anotações.

Certifique-se do conteúdo geral do livro ou da apostila. Uma boa idéia é fazer uma primeira leitura direta da parte a ser estudada.

Em seguida retome a leitura procurando prestar bem atenção para entender as frases, palavras, demonstrações ou fórmulas mais importantes.

Se possível, assinale a lápis, no próprio livro, as idéias centrais de cada assunto.

Copie no caderno os pontos mais importantes e resolva os exercícios propostos, se houver.

Pouco antes de parar de estudar, ou fazer um intervalo, gaste mais 5 ou 10 minutos e escreva no caderno um pequeno resumo do que você já leu e estudou.

Repita esse procedimento sempre.

Como assistir aulas.

Primeira coisa a fazer: chegar um pouco antes de a aula começar.

Você deve assistir aulas de forma ativa, tentando acompanhar o que o professor está

expondo e procurando tirar o máximo proveito. Mesmo que você tenha perdido um pedaço da explicação, concentre-se e pergunte para o professor, no momento oportuno.

Faça algumas anotações sempre que possível, mesmo que você tenha o livro ou a apostila do assunto. Elas serão muito úteis na hora de estudar.

Atenção: assistir às aulas é fundamental mas, não se iluda, você também tem que estudar depois, mesmo se tiver a impressão de que já entendeu a matéria.

É como um jogador de futebol. Para ele é importante assistir aos jogos mas, embora tenha entendido as jogadas, o fundamental é treinar muito para depois poder jogar bem.

Após sair das aulas releia, por 10 minutos, o conteúdo das mesmas na primeira oportunidade que aparecer.

Pela minha experiência como professor de física, aprendi que os alunos mais exigentes,

perguntadores e que pedem ajuda, foram justamente aqueles que mais progrediram e que me tornaram melhor professor porque me obrigaram a aperfeiçoar minhas aulas

Como enfrentar uma prova?

Não existe mágica, precisa estudar

Estude com antecedência deixando para os dias anteriores à prova uma revisão da matéria.

Treine respostas de perguntas que você imagina que possam cair. Combine com alguns colegas a formulação de questões sobre o assunto da prova.

Para a prova, chegue antes do horário marcado. Durante a prova não se assuste, vá com calma. Respire fundo e mantenha a auto confiança.

Calcule o tempo médio que você tem para cada questão.

Dê uma lida geral e comece a responder o que você acredita que sabe mais. Deixe para o fim o que for mais difícil.

Depois da prova confira a solução das questões. Esse é um ótimo momento para aprender o assunto tratado. Anote suas dificuldades para retomar o estudo.

Estudar em cima da hora é fator de estresse desnecessário mas, caso não tenha estudado antes, é melhor do que não estudar.

Ler jornal todo dia

Criar o hábito de ler é a base de tudo.

Uma maneira de conseguir isso e, ao mesmo tempo, saber de tudo que acontece, é ler diariamente um bom jornal.

Leia tudo que for possível, os acontecimentos mais importantes do Brasil e do Mundo e procure ler sempre um artigo ou um comentário assinado por algum jornalista. Você vai sentir a diferença em alguns meses...

É importantíssimo, também, ler livros. Se necessário, procure orientação ou sugestões com professores ou pessoas de sua confiança.