

Como contabilizar os resultados?

Atribui:

1 ponto

- Às respostas «V» nas questões 3, 6, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 23, 25, 28, 31, 36, 37, 39, 40, 43.
- Às respostas «F» nas questões 1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 18, 21, 22, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 38, 41, 42, 44, 45.

2 pontos

- Às restantes respostas

| <u>Avaliação dos resultados:</u> | | |
|---|------------------|---|
| Inferior a 39 | Mau | <u>Cuidado!</u> Os teus resultados não são muito positivos. Mas não desanimes, com algum esforço chegas lá! |
| 40-59 | Razoável | <u>Ainda tens muito para melhorar!</u> Deves esforçar-te. |
| 60-79 | Bom | <u>Estás no bom caminho!</u> Continua a empenhar-te. |
| 80-90 | Excelente | <u>Muitos parabéns!</u> Deves prosseguir assim para manteres o teu excelente nível. |

1

MOTIVAÇÃO

Podemos definir motivação como uma força interior que impelle o indivíduo a realizar determinada tarefa, visando atingir um fim específico.

De entre os inúmeros factores que condicionam o processo ensino-aprendizagem, a motivação é, sem dúvida, um aspecto decisivo.

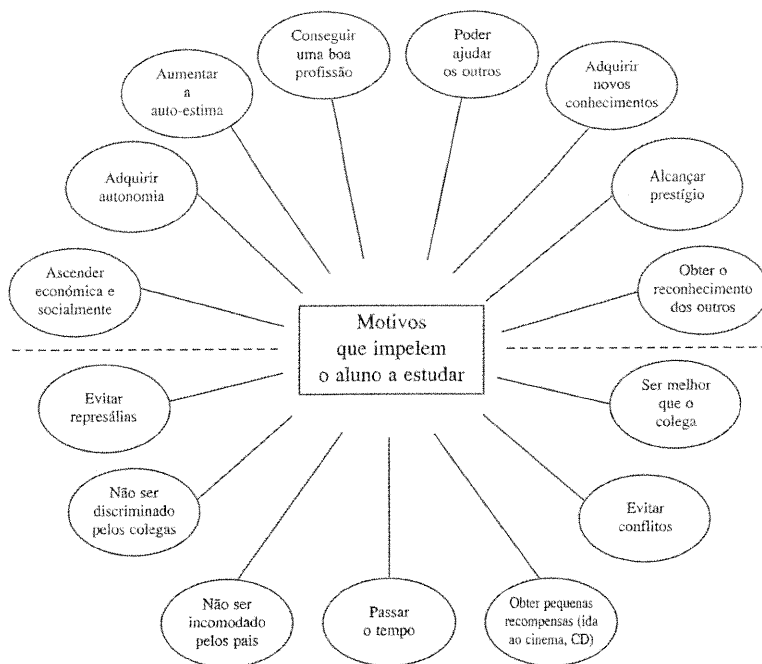
Consideras-te um aluno motivado?

Relê as perguntas de 1 a 12 e as respectivas respostas. Se respondeste «verdadeiro» às perguntas 1, 2, 4, 5, 7, 10, e 11 e «falso» às restantes és, de facto, um aluno motivado. Caso contrário, cuidado! Deves rever a tua atitude face à escola, redefinir os teus objectivos ou, pelo menos, alguns deles e ler com redobrada atenção este ponto.

A desmotivação que conduz, inevitavelmente, ao insucesso escolar pode ter diferentes causas, como veremos em seguida.

1.1 DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS A MÉDIO E LONGO PRAZO

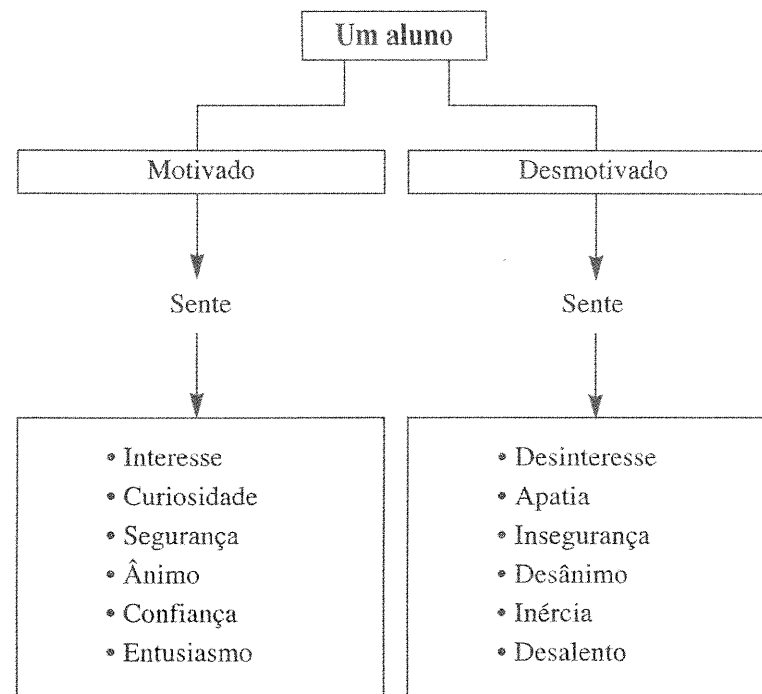
As razões que levam os alunos a estudar, para obter nota positiva num determinado teste, podem ter motivações várias:



Se as tuas motivações se situam, essencialmente, abaixo da linha tracejada, o estudo é, então, encarado como uma obrigação, como uma tarefa desagradável que tens de realizar para que os outros não te incomodem, ou é perspectivado com o objectivo de uma recompensa imediata. Em qualquer uma das situações, como é óbvio, os resultados poderão ficar muito aquém das tuas capacidades. A motivação torna-se efémera e extingue-se com um prémio ou um castigo, não existe um fio condutor que te envolva de uma forma profunda e empenhada em todo o processo.

Quando os alunos não traçam metas que orientem o seu percurso escolar isso acaba por prejudicar o seu desempenho. Se, por exemplo, um músico tocasse, somente, para passar o tempo, sem pensar em aperfeiçoar a sua técnica, alguma vez chegaria a fazer parte de uma banda de sucesso? E se um atleta pensasse, apenas, em participar numa corrida de bairro para ganhar uma aposta, alguma vez chegaria a competições internacionais ou, mesmo, aos Jogos Olímpicos? É preciso estar motivado, ser ambicioso e rigoroso consigo próprio e definir objectivos a curto, médio e longo prazo, que lhe permitam atingir as metas desejadas.

Quais as consequências directas da motivação ou da sua ausência?



Se te identificas mais com os pontos da coluna da direita, relê este capítulo, as vezes que forem necessárias, até mudares de atitude e encarares o estudo de uma forma mais positiva.

1.2 AUTO-ESTIMA

Um aluno com uma baixa auto-estima, inseguro e com condutas autodestrutivas é um obstáculo a si próprio. Ele é o principal agente do seu insucesso. Ninguém deve empreender uma tarefa dando-se, logo à partida, como derrotado. Cada um deve aceitar e respeitar a sua própria personalidade, mas nunca subestimar-se.

Atenta na seguinte imagem:



Nós tornamo-nos naquilo que pensamos, por isso, pensamentos negativos do género dos que se apresentam acima, devem ser completamente banidos do teu vocabulário, uma vez que funcionam como barreira e prejudicam a prossecução e alcance dos objectivos.

Mas, se esse é o teu caso:

- Pensa de uma forma positiva e relembra as inúmeras tarefas/objectivos que já atingiste ao longo da tua vida, como: aprender a ler, escrever, nadar, jogar *game-boy*, navegar na Internet, etc.
- Coloca no teu quarto, num local bem visível, frases do género:

**Eu sei que
sou capaz!**

**Eu vou
conseguir!**

e repete-as, diariamente, colocando nelas toda a tua força e convicção.

1.3 DESCONHECIMENTO DAS SUAS CAPACIDADES

Por vezes, apesar de o aluno possuir força de vontade, haver traçado os seus objectivos e ter uma média, ou elevada, auto-estima, sente-se desmotivado porque desconhece as causas do seu insucesso. É importante parar um pouco, reflectir e proceder à sua inventariação. Esta tarefa nem sempre é fácil, por vezes, torna-se necessário recorrer à ajuda de outros, nomeadamente a professores, pais e amigos, para identificar os seus pontos fracos.

Tomar consciência das principais dificuldades que impedem cada um de alcançar resultados satisfatórios é essencial para os superar.

Para te maneres constantemente motivado é importante que dês, a ti próprio, pequenas recompensas à medida que fores atingindo os objectivos a que te propões. Sê positivo que, passo a passo, chegarás onde pretendes.

Exercícios:

Lê o seguinte texto com muita atenção:

O êxito começa com a vontade

Se pensas que estás vencido, estás.
Se pensas que não te atreves, não o farás.
Se pensas que gostarias de ganhar,
mas não podes, não o conseguirás.

Porque no mundo encontrarás
que o êxito começa com a vontade do homem.
Tudo está em estado mental.
Porque muitas corridas se perderam
antes de se terem corrido,
e muitos cobardes fracassaram,
antes de ter o seu trabalho começado.
Pensa em grande e os teus feitos crescerão.

Pensa em pequeno e ficarás atrás.
Pensa que podes e poderás.
Tudo está em estado mental.

Se pensas que estás em vantagem, estás.
Tens que pensar bem para subires.
Tens que estar seguro de ti mesmo,
antes de tentar ganhar um prémio.

A batalha da vida nem sempre a ganha
o homem mais forte, ou o mais ligeiro,
porque tarde ou cedo, o homem que ganha,
é aquele que *crê poder fazê-lo*.

Rudyard Kipling

1. Apresenta, em poucas palavras, o seu conteúdo.
2. Aceita e interioriza os conselhos nele apresentados.
3. Pensa nas tarefas que se afiguram mais dificultosas, bem como nas estratégias a adoptar para as superar e coloca-as no quadro abaixo.

| Não sou capaz de: | Estratégias: | Alcançado em: |
|-------------------|--------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |

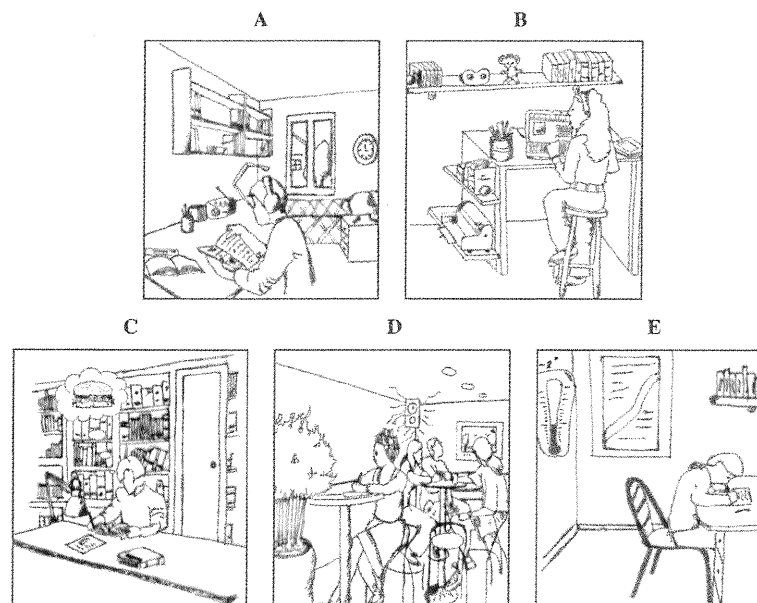
4. Indica as metas pessoais e profissionais que gostarias de atingir e mantêm-nas sempre bem presentes em todos os momentos. Ajudar-te-ão a vencer.

| METAS | |
|----------|---------------|
| Pessoais | Profissionais |
| | |
| | |
| | |

CONDIÇÕES DE ESTUDO

As condições ambientais e pessoais são decisivas para o desempenho positivo de qualquer pessoa, neste caso concreto, do aluno.

Comenta as seguintes imagens, referindo os aspectos positivos e negativos presentes em cada uma delas:



2.1 CONDIÇÕES AMBIENTAIS

2.1.1 Local de estudo

Deve ser um espaço destinado, apenas, ao estudo e manter-se sempre o mesmo. Não é conveniente mudar de local pois conduz à distração. Como características fundamentais deve ser: **tranquilo, confortável, acolhedor e simples**, não contendo objectos que perturbem a concentração tais como televisor, rádio, fotografias, *posters*, etc.

Embora simples, deve ser funcional. Neste sentido, deverá estar equipado com o mobiliário mínimo indispensável para o desempenho das tarefas escolares.

2.1.2 Mobiliário indispensável

- Uma **mesa** com dimensões suficientes para dispor todo o material necessário. Esta deverá ser colocada próximo de uma janela, mas de forma a que a claridade entre da esquerda para a direita (caso sejas destro) para não criar sombras. O tampo não deve ser brilhante para evitar o reflexo da luz. É importante estar limpa e organizada, tarefa essa que deve ser realizada, pelo menos, antes de cada sessão de estudo.
- Uma **cadeira** que não seja demasiado rígida, pois cria mal-estar, nem demasiado cómoda, pois pode convidar ao descanso. Deverá ter um encosto alto e direito para manter a coluna vertebral na postura correcta. A sua altura deve permitir que os pés fiquem apoiados no chão e que as pernas formem um ângulo recto. Assim, evitarás o mau funcionamento dos pulmões, lesões e deformações da coluna, bem como dores musculares derivadas da pressão feita nos músculos dos braços ao inclinar o tronco para a mesa. É, igualmente, importante que a distância entre a vista e os livros seja cerca de trinta centímetros.
- Uma **estante**, se possível perto da mesa, onde estarão dispostos os livros, dicionários, atlas, etc., para que o acesso a estes seja fácil e rápido.
- No caso de trabalhares frequentemente com o computador, será conveniente uma mesa adequada, para que o monitor e teclado permitam uma posição correcta do corpo. Uma forma prática é colocá-la junto da mesa de trabalho, formando um «L» entre as duas.

2.1.3 Iluminação

O ideal seria, sem dúvida, poder recorrer sempre à **luz natural**, mas como, em grande parte do tempo, isso não é possível, convém escolher a mais indicada. Para além de uma iluminação geral, não necessariamente muito forte, deverá existir um candeeiro de mesa flexível que direcione a luz para a zona de trabalho. Este deve ser colocado no lado contrário à mão com que se escreve, evitando, assim, criar sombras. Deve recorrer-se a uma **lâmpada fosca** ou **fluorescente**, visto a luminosidade destas ser aquela que mais se assemelha à luz solar. A sua potência não deve ser demasiado baixa porque requer um maior esforço e provoca dores de cabeça, nem muito elevada pois excessiva claridade conduz aos mesmos sintomas. Daí, aconselhar-se para o primeiro caso (fosca) 60-75 *watts* e, para o segundo (fluorescente), 10-20 *watts*.

2.1.4 Temperatura

Estudar num ambiente demasiado frio ou quente reduz o rendimento. Se a primeira situação provoca inquietação e nervosismo a segunda conduz à sonolência e fadiga. A temperatura adequada situa-se entre os 17° e 21° C.

2.1.5 Ventilação

Deve evitar-se estudar em ambientes fechados ou abafados. O esforço intelectual consome muito oxigénio, por isso, é necessário **arejar o local** depois de cerca de três horas de estudo, para que o anidrido carbónico, então produzido, seja substituído por oxigénio. Renovado o ar, a concentração e disposição aumentam, sobretudo após uma breve pausa.

2.1.6 Silêncio

O local de estudo deve estar o **mais isolado possível de barulho**, seja ele exterior ou interior à casa, pois o ruído tem sempre efeitos negativos. Os sons vindos da rua acabam por incomodar menos

devido à habituação, ao passo que o som da televisão, rádio ou mesmo conversas desconcentram mais, uma vez que a tendência é procurar descodificar as mensagens que estes encerram. Relativamente à música é discutível se ela ajuda, ou não, à concentração. Se for música barroca ou sinfónica é mais relaxante e pode ajudar, ao mesmo tempo que abafa outros ruídos. O rock não é de todo aconselhável pois provoca tensão, bem como a música vocal, que retira concentração pois a pessoa tem tendência a acompanhar a letra. No caso de se optar por estudar com música, dentro do género acima aconselhado, o rádio ou aparelhagem devem estar sintonizados num volume baixo.

2.2 CONDIÇÕES PESSOAIS

Para além das condições ambientais ou materiais, para alcançar sucesso, seja ele escolar ou não, é indispensável que a **mente** e o **corpo** gozem de **perfeita saúde**, o que nem sempre é fácil pois, no mundo actual, somos diariamente bombardeados com todo o tipo de agressões que comprometem a nossa integridade física e psicológica. É preciso ter a noção de que elas existem para lhes poder fazer face e evitar que influenciem e prejudiquem, o menos possível, o nosso rendimento.

2.2.1 Saúde mental

A saúde mental está directamente relacionada com a **ausência de preocupações** e sentimentos, tais como: revolta, insegurança, frustração, desânimo, desinteresse, medo, complexos de inferioridade, pressão, dependência, conformismo, baixa auto-estima, entre outros. Estes devem procurar ser solucionados pois actuam de uma forma bastante negativa e profunda no rendimento escolar.

A família é o pilar de toda a estrutura emocional do indivíduo e é nela que se deve procurar apoio. O diálogo, a compreensão e o carinho são fundamentais. Contudo, por vezes, é aí que reside o principal problema; vidas familiares conturbadas, violência doméstica e ausência de diálogo conduzem a sentimentos como os referidos no parágrafo anterior. Quando isso acontece, deve recorrer-se aos amigos, professores ou até à ajuda de um especialista, mas nunca «ficar de braços cruzados» e dar-se por vencido. Para além disso, é impor-

tante ter metas a atingir, objectivos concretos que imprimam entusiasmo e permitam destruir algumas barreiras que se interponham no caminho.

2.2.2 Alimentação

A alimentação é uma fonte de energia, por isso, deve ser **rica, variada e equilibrada**. Deve evitar-se recorrer à chamada *fast food* (hambúrgueres, pizzas, salsichas, batatas fritas, etc.), o que não quer dizer que se não faça esporadicamente.

O nosso organismo necessita, diariamente, de:

- Proteínas
- Vitaminas
- Gorduras (leite, nata, queijo, ovos, carne, peixe)
- Sais minerais
- Hidratos de carbono (batatas, trigo, arroz)

Assim, devemos consumir, essencialmente, legumes, fruta, carne, peixe, ovos, leite e queijo nas proporções indicadas pela roda dos alimentos.

Um jovem deve consumir, em média, **2500 a 3000** calorias diárias.

Evitar

- Álcool;
- Drogas;
- Medicamentos (tranquilizantes, barbitúricos, etc.)
- Tabaco;
- Açúcares;
- Gorduras de origem animal.

Conselhos

- Faz, pelo menos, quatro refeições diárias;
- Come devagar e sentado;
- Mastiga muito bem os alimentos;

- Acerca das quantidades, procura seguir o antigo e sábio dito popular:

De **manhã** devemos comer como um **rei**
Ao **meio-dia** como um **homem remediado**
E à **noite** como um **pobre**.

2.2.3 Sono / Descanso

Um indivíduo deve dormir, pelo menos, **oito horas diárias**, pois é essencial para a renovação de energias, eliminação de produtos tóxicos e reparação do desgaste físico e intelectual, sofridos ao longo do dia.

Conselhos para uma boa noite de sono:

- Janta cedo e evitar comidas «pesadas»;
- Tenta manter um horário mais ou menos fixo;
- Procura um colchão com a densidade moderada, nem muito rijo, nem demasiado mole;
- Tenta afastar as preocupações;
- Procura ter os músculos relaxados;
- Veste uma roupa confortável;
- Evita beber café, chá preto, chá verde, chocolate, que são estimulantes, ou tomar soníferos e tranquilizantes que criam dependência;
- Se tiveres muita dificuldade em adormecer:
 - Faz exercício físico;
 - Toma um banho de imersão;
 - Toma uma bebida calmante, como leite morno ou tisanas.

2.2.4 Exercício físico

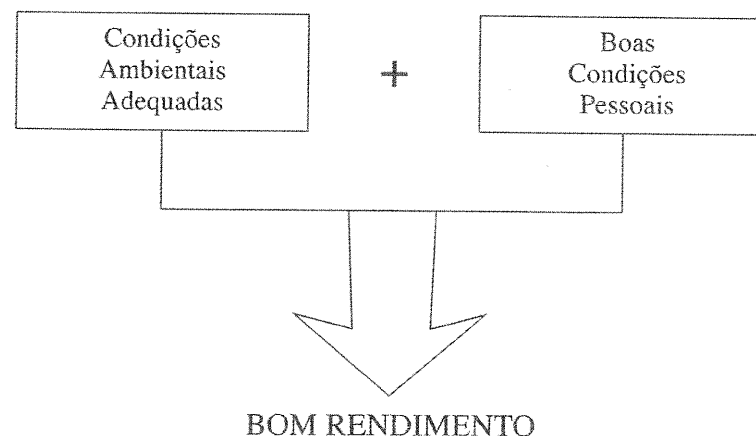
Os **benefícios** da sua prática podem ser vistos a três níveis: **físico, psicológico e estético**.

O exercício físico, ao mesmo tempo que ajuda a combater o sedentarismo e alivia o *stress*, contribui para um bem-estar geral e, consequentemente, um melhor rendimento.

Aconselham-se entre duas a três horas semanais dedicadas a um desporto de que o aluno goste e o ajude a sentir bem. O leque de opções é variado: natação, dança, aeróbica, *step*, judo, etc.

Nota: Seja qual for a opção tomada, o exercício físico deve ser praticado de uma forma **regular e moderada**.

Podemos concluir, então, que:



| Auto-Avaliação das Condições de Estudo | 😊 | 😞 |
|--|-----|-----|
| | SIM | NÃO |
| 1. O local onde estudo é agradável? | | |
| 2. Tenho uma mesa de trabalho espaçosa? | | |
| 3. A cadeira tem a altura adequada à minha estatura? | | |
| 4. Costumo abrir a janela para arejar o quarto durante as sessões de estudo? | | |
| 5. Faço uma pequena pausa quando me sinto cansado? | | |
| 6. Pratico exercício físico? | | |
| 7. Evito estudar quando estou com apetite? | | |
| 8. Tenho uma alimentação equilibrada? | | |
| 9. Costumo fazer revisões periódicas da matéria? | | |
| 10. Anoto as dúvidas enquanto estudo? | | |
| 11. Dedico mais tempo às disciplinas em que tenho maior dificuldade? | | |
| 12. Estudo duas a três horas por sessão? | | |

Se obtiveste algumas respostas «**Não**» procura **melhorar** esses pontos e, assim, os teus resultados serão ainda mais positivos.