

03 乐在学习中

有效读书法

一 读书环境

1. 安静、少干扰，保持专心。
2. 固定地方，提供归属感、安全感。
3. 符合个别需要，如向墙、向窗。
4. 愉快、温暖的场所。

二 个人性格

个人的性格与学习有很大的关系，若父母在协助子女订定学习计划之前先了解及分析子女的性格特点，如较被动的要多些时间检查进度，较不专心的要多给予合适的温习材料及时间等，学习才会更有效。

三 读书技巧

1. 温习有序

先选有兴趣或较容易的科目温习。

2. 分散学习

将要学习的内容依照意义或类型分成数个部份，再逐一学习，此方法比较能专注及对每一个部份的内容有较巩固的记忆，学习更有成效。

3. 背诵得宜

大声背诵课文，可以协助记忆保持较久。

4. 加强记忆

了解记忆特性，善用复习，预习等方法。

5. 读、写、讲合一

三方面的配合使到学习更有成效。

四 家长的鼓励及督促

1. 合宜的人、时、地
2. 真诚的态度
3. 实际的承诺及要求
4. 守诺言毅力与持久

★ 记忆力篇

一般人在学习后五至十分钟内记忆力能达到高峰，但随后二十四小时内，百分之八十的资料会被忘掉，故此，孩子应尽可能在学习后十分钟内背诵或在学习后二十四小时内背诵和温习，才能对抗遗忘。

★ 成功考试篇

1. 设定目标
2. 早睡早起
3. 预习
4. 模拟考试
5. 镇定面对
6. 诚实与信心
7. 解题为先
8. 复查答案

★ 有心无力父母篇

1. 职业父母
 - a. 抽出时间与孩子沟通
 - b. 透过电话了解孩子进度
 - c. 培养孩子独立性
2. 知识所限的父母
 - a. 与孩子一起学习
 - b. 培养孩子自学精神
 - c. 找教师、补习社、社区中心协助

教育心理辅导暨特殊教育中心
查询电话：401010

03 Alegria na Aprendizagem

Métodos de Estudo Eficazes

I O Ambiente de Estudo

1. Silêncio; poucas perturbações; concentração.
2. Ter um lugar fixo para estudar permite um sentido de pertença e de segurança.
3. Corresponder às necessidades individuais, como por exemplo: escolher a posição favorável—para a parede ou para a janela.
4. Um espaço alegre e caloroso.

II O Carácter Individual

A aprendizagem tem muito a ver com o carácter individual; antes de definir o plano de estudo, os pais já devem ter percebido e analisado o carácter dos filhos; por exemplo, com aqueles que são mais passivos vai ser preciso gastar mais tempo para observar as suas evoluções; para aqueles que são distraídos, os pais devem-lhes proporcionar manuais de revisão adequados e dedicar-lhes mais tempo; só assim, a aprendizagem será mais eficaz.


III As Técnicas de Estudo

1. Fazer revisões com método
Primeiro deve escolher as matérias com interesse ou mais fáceis para fazer revisões.
2. Divisão do estudo
Classificar em várias partes os conteúdos das matérias, conforme os seus significados ou a sua tipologia. Aprender passo a passo. Este método permite a concentração e a fácil memorização do conteúdo de cada parte. Assim, a aprendizagem tornar-se-á mais eficaz.
3. Saber decorar
Decorar as lições em voz alta ajuda a retê-las durante mais tempo.
4. Aumentar a capacidade de memória
Perceber as características da memória; aproveitar os métodos de preparação e de revisão.
5. Ler, Escrever e Falar, "3 em 1"
Estas três áreas, se complementadas umas com as outras, resultam numa aprendizagem mais eficaz.

IV A Estimulação e a Orientação dos Pais

1. Factores humano, temporal e espacial favoráveis
2. Serenidade
3. Promessas reais e pedidos justos
4. Cumprir as promessas
5. Persistência e Perseverança

Memória

Geralmente, a memória de cada pessoa atinge o seu auge nos cinco a dez minutos após a aprendizagem. Passadas vinte e quatro horas, oitenta por cento das informações podem ser esquecidas. Portanto, sempre que possível, deve deixar as crianças decorar as matérias dentro do período de dez minutos que se seguem à aprendizagem ou, decorar e fazer revisões nas vinte e quatro horas que se seguem à aprendizagem. Só assim poderá combater a falta de memória. 

Sucesso nos Exames

1. Definir objectivos
2. Deitar e levantar cedo
3. Preparar as lições
4. Fazer exames simulados
5. Manter a calma durante o tempo de exame
6. Ser honesto e auto-confiante
7. Fazer a análise das perguntas primeiro
8. Rever as respostas

Pais Cheios de Boa Vontade mas com Limitações

1. Pais Trabalhadores
 - a) Reservar algum tempo para comunicar com as crianças
 - b) Através do telefone saber a evolução das crianças
 - c) Criar nas crianças o sentido de independência
2. Pais que não possuem conhecimentos suficientes
 - a) Aprender em conjunto com as crianças
 - b) Criar nas crianças o espírito de auto-aprendizagem
 - c) Procurar o auxílio dos professores, salas de estudo e centros sociais

Centro de Apoio Psico-Pedagógico e Ensino Especial
Tel: 401010

03 Joyful Learning

Efficient Learning Method

I. The Learning Environment

1. Serene and undisturbed to maintain concentration.
2. Stable site to offer a sense of belonging and security.
3. Meeting personal needs, e.g. desk facing the wall or the window.
4. A space of joy and warmth.

II. Individual character

The character of a child greatly affects his/her learning situation. Before helping to set a learning plan, the parents should first perceive and analyse the special feature of the character of their child. For example, a passive kid needs more time for checking the progressing speed, a distracted child needs an appropriate revision assignment and time, etc. so as to acquire efficient learning.

III. Technique of Learning

1. A plan for revision
First revise the subject which is more interesting or which is easy
2. Revise by sections
Set the material to be revised into different sections or topics and then learn them one by one. This method helps the student to concentrate on the contents of each section and to make the work more efficient.
3. Learn by heart
Reproducing the lesson with a loud voice helps to keep the lesson safe in mind.
4. Fortify the memory
Understand the characteristic of memorizing skill and make good use of revision and pre-lesson preparation!
5. Close combination of Reading, Writing and Reproducing.
Match the three items properly to make the learning more efficient.

IV. Stimulation and Guidance of the Parents

1. Do it to the right person, at the right time, at the right place
2. Do it with sincerity
3. Make practical promises and requests
4. Keep your promise
5. Be persistent and persevere

Hints on Memorization

Normally the lesson is well remembered after being studied for five to ten minutes. But, after twenty-four hours, eighty percent of the content will be forgotten. Therefore, if possible, the child should be able to reproduce the lesson which is being studied for ten minutes or study and reproduce it within twenty-four hours after it is being taught. This can conquer forgetfulness.

Hints on Success in Examination

1. Set a target
2. Early to bed, early to rise
3. Revise the lessons
4. Try a mock examination
5. Be calm during the examination time
6. Be honest and take it with confidence
7. Analyse the questions first
8. Re-check the answers

Parents with Good Will and Parents with Limitation

1. Working Parents
 - a) Schedule time to communicate with your child
 - b) Perceive the progress of your child through the phone
 - c) Nurture your children's capability of independence
2. Parents with Limited Knowledge
 - a) Learn with your child
 - b) Nurture your child the capability of self-learning
 - c) Seek help from teachers, tuition centres or social centres.

Centre of Psycho-Pedagogical Support and Special Education
Tel: 401010

