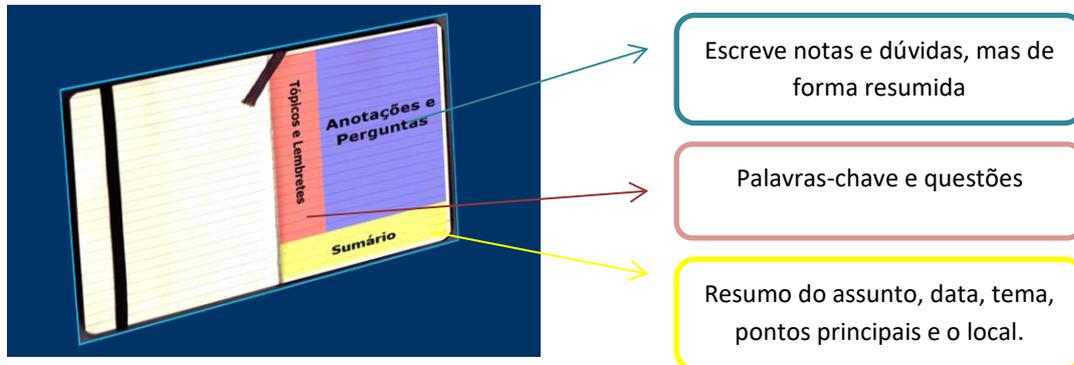


Como fazer apontamentos?

Tomar notas é uma boa ajuda para a memorização e posteriormente para recuperar informação. Existem diversas formas de tomar notas de forma eficiente e uma maneira bem simples de as fazer é o Método Cornell, que surgiu na década de 50 e foi criado pelo professor Walter Pauk, consistindo na divisão de uma folha A4 em três partes, conforme podes verificar na seguinte figura:



Este é um método estruturado que para além da facilitar a memorização enquanto o fazes, te permitirá, quando estás a estudar, tapar a área azul e a partir das palavras-chave das outras duas áreas, tentar lembrar o conteúdo das outras partes.

Existem inúmeras **razões** que tornam os apontamentos **fundamentais** na vida de um estudante académico:

- Ganho de tempo
- Facilidade de memorização
- Aprendizagem mais fácil
- Mais atenção
- Acumulação de conhecimentos

Os apontamentos podem tomar diversas **formas** e **conteúdos**:

- Tópicos
- Palavras-chave
- Resumos
- Indicações bibliográficas fornecidas pelo professor
- Esquemas
- Fórmulas, definições, sínteses e comentários feitos pelo professor

O normal é fixarmos cerca de 20% do que ouvimos e a única técnica que nos permite não perder o que se escuta é escrever.

“Porque é que tenho que ir às aulas e porque é que devemos fazer apontamentos?” é o texto publicado no site do tutorado (<http://tutorado.ist.utl.pt/tutorando/textos-de-apoio/>), onde poderás encontrar mais informação.

Gabinete de Apoio ao Tutorado

Instituto Superior Técnico (IST)

Av. Rovisco Pais, 1 / 1049 - 001 Lisboa, Portugal

Tel: +351 21 841 98 15

tutorado@ist.utl.pt