

Aluno que não estuda...

Antes da
prova...

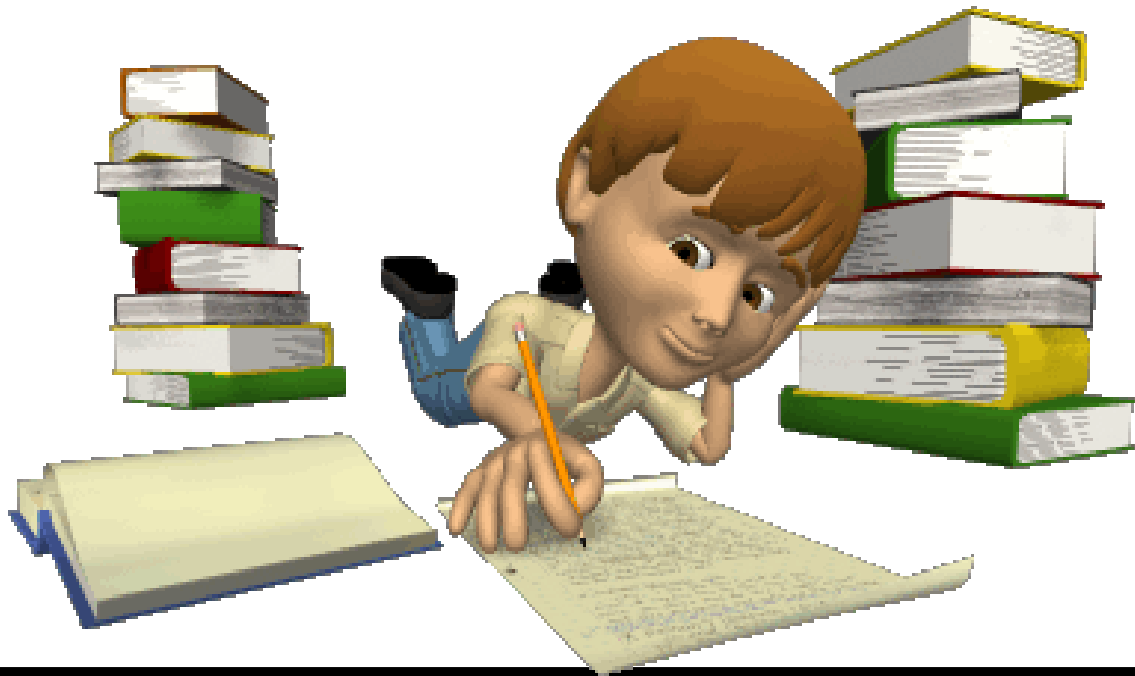
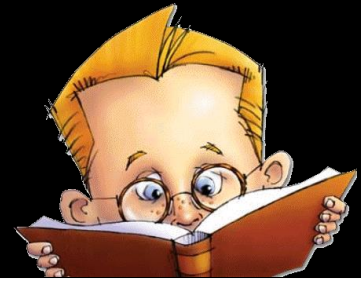


Dia da
prova...



Depois da
prova...





Chegou a hora de **Estudar...**
... com mais eficácia!

Lista de objetivos

QUE METAS QUERO ATINGIR ?



Cursos após o 9º ano

Cursos Profissionais

Duração: 3 anos

Certificado Profissional

Equivalência ao 12º ano

Animador Sócio cultural

Mecânica

Instalações Eléctricas

Hotelaria e Turismo

Gestão

Informática

.....

Cursos Científico-Humanísticos

Duração: 10º, 11º e 12º ano

Áreas de Estudo:

Ciências e Tecnologias

Ciências Sócioeconómicas

Línguas e Humanidades

Artes visuais

Local de estudo deve ser:

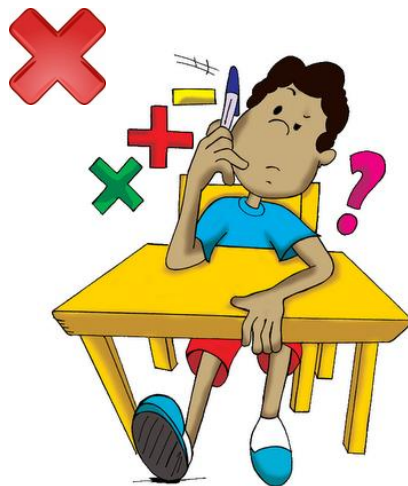
- SEM INTERFERÊNCIAS
- UM LOCAL FIXO
- COM TODO O MATERIAL NECESSÁRIO
- AGRADÁVEL
- COM CADEIRA E MESA ADEQUADA
- BOA ILUMINAÇÃO
- E POSIÇÃO CORRETA DO CORPO



Posturas de estudo corretas e incorretas



- ✓ Coluna direita
- ✓ Pés bem apoiados no chão
- ✓ Braços relaxados
- ✓ Cabeça um pouco inclinada




Gestão do tempo

EVITA ESTUDAR APENAS
NAS VÉSPERAS DOS TESTES



Elabora o teu horário de estudo!

	Regras	Porque...
1	Deverás estudar uma disciplina o mais cedo possível após a aula.	...ainda te recordas do que foi dito, e mais facilmente completas apontamentos e realizas exercícios idênticos.
2	Deverás distribuir o tempo, dando a cada disciplina 30 a 40 minutos.	...evitas cansaço e aborrecimento (custa menos!).
3	Divide as disciplinas: para um lado as que gostas ou tens mais facilidade, e para outro as mais difíceis e de que gostas menos.	...no início do estudo estamos menos cansados, e por isso custa menos fazer esforço. Deixas para o fim o que custa menos, logo é mais fácil de fazer!
4	Agrupas uma disciplina que gostas menos (ou mais difícil) com uma que gostas mais (ou mais fácil). Estuda primeiro a mais agradável e só depois a mais desagradável.	
1	Faz pequenas pausas para um copo de água, ir à casa-de-banho ou ir até à janela para tomar ar.	...relaxas e preparas a próxima tarefa. Atenção, uma pausa tem no máximo 5 minutos. Só páras quando terminares as tarefas do plano.



Método de estudo P.L.E.M.A.

1. PRÉ-LEITURA:

- LEITURA RÁPIDA
- QUAIS OS TÍTULOS ?

2. LEITURA

- LEITURA ATENTA
- SUBLINHAR: COM CORES OU TRAÇOS DIFERENTES

3. ESQUEMATIZAR:

- FAZER ESQUEMAS
- FAZER RESUMOS



4. MEMORIZAÇÃO

- LER E REVER A
- SEQUÊNCIA DOS ASSUNTOS

5. AUTO-AVALIAÇÃO

Como sublinhar um texto?

▣ Quais são as vantagens de sublinhar o texto?

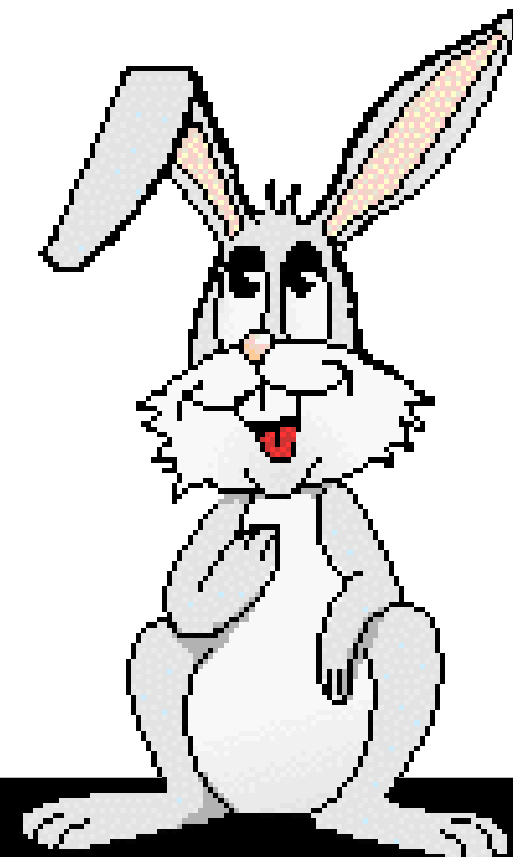
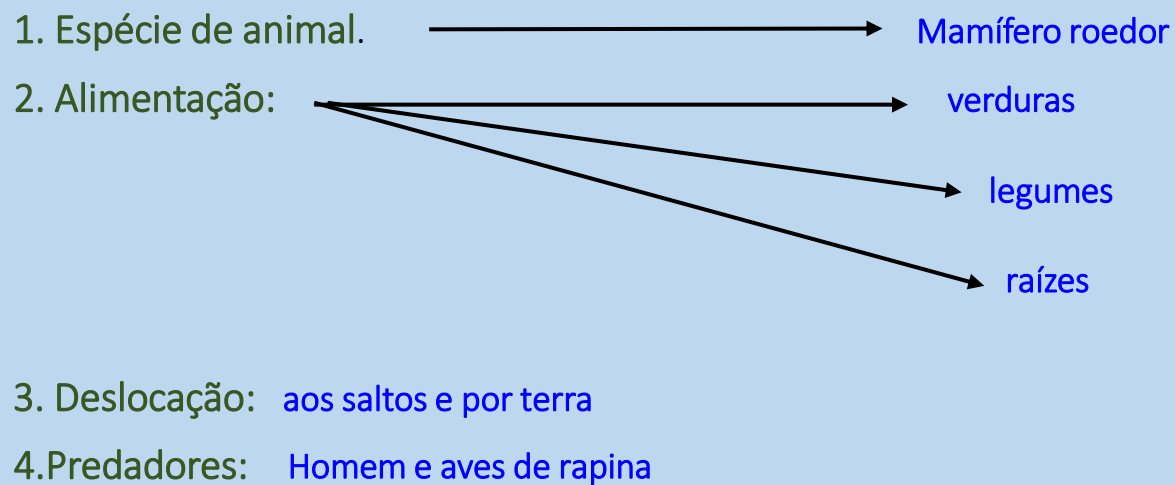
- É uma forma ativa de estudar: quem sublinha lê duas vezes;
- Desperta a atenção para as ideias de um texto;
- Permite apreender melhor o sentido do texto;
- Facilita as revisões.

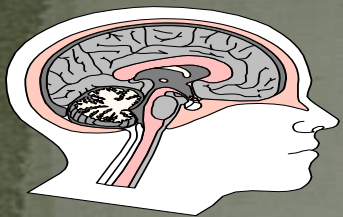
▣ Regras para sublinhar bem:

- Sublinha só as palavras ou ideias principais. Sublinhar tudo é o mesmo que não sublinhar nada;
- Dá mais importância às definições, fórmulas, termos técnicos ;
- Sublinha de maneira a que, se só leres os sublinhados, te consigas lembrar de todo o texto.
- Podes utilizar diferentes tipos de sublinhados:
 - para enquadrar títulos
 - para marcar as ideias principais
 - para marcar ideias secundárias,
 - podes utilizar cores diferentes para cada um desses tipos de ideias.

O COELHO

- O coelho é um animal mamífero roedor.
- Alimenta-se de verduras, legumes e raízes.
- Desloca-se aos saltos e por terra.
- Os seus principais predadores são o homem e as aves de rapina.



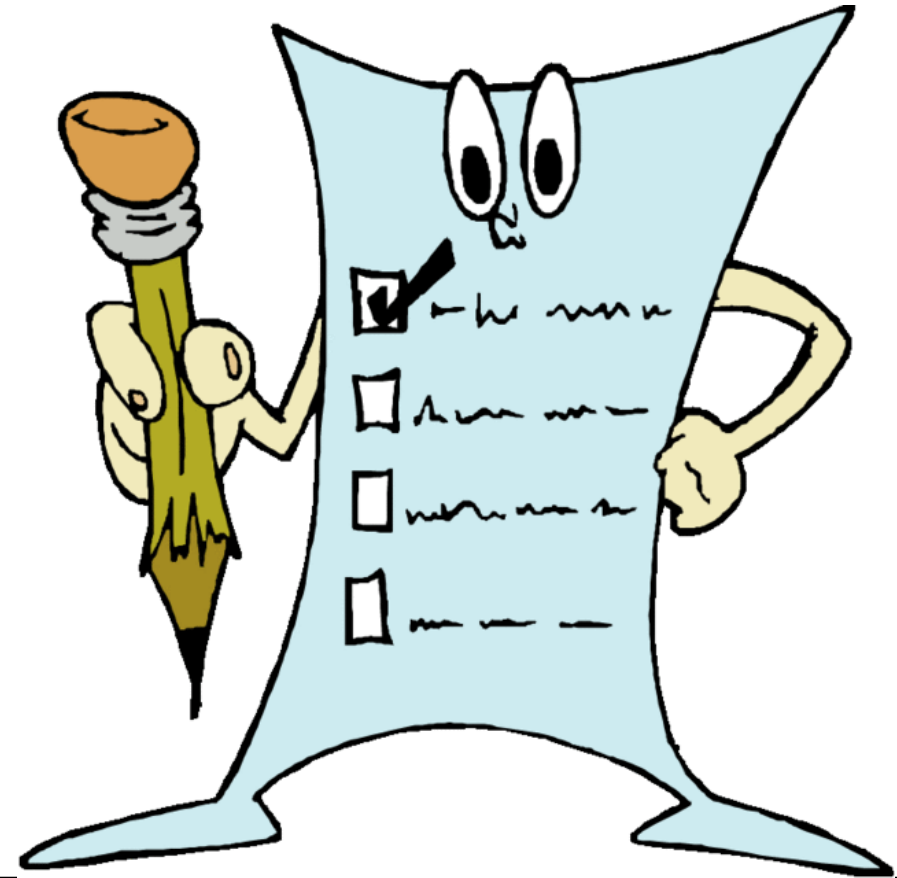


- MEMORIZAR- NÃO É APENAS REPETIR, REPETIR, ...

- ▣ PARA RECORDAR COM MAIS FACILIDADE É NECESSÁRIO UTILIZAR TRÊS TIPOS DE MEMÓRIA:
- ▣ MEMÓRIA VISUAL
 - LER, COMPREENDER, SUBLINHAR
- ▣ MEMÓRIA AUDITIVA
 - OUVIR COM ATENÇÃO O PROFESSOR E EM CASA ESTUDAR EM VOZ ALTA.
- ▣ MEMÓRIA MOTORA
 - ESCREVER RESUMOS, FAZER ESQUEMAS, FAZER EXERCÍCIOS, CONSTRUIR MAPAS,...

Normas para se fazer bem um teste escrito...

1. Lê com atenção as perguntas e compreende o que se pede.
2. Começa pelas perguntas mais simples.
3. Repara na tua ortografia
4. Lê o teu trabalho antes de o entregares.
5. Os resultados serão positivos se realmente tiveres estudado.



Fórmula de sucesso:

10% de inteligência

10% de talento

+ 80% de VONTADE / TRABALHO PESSOAL

=

SUCESSO

