

O Meu Horário de Estudo

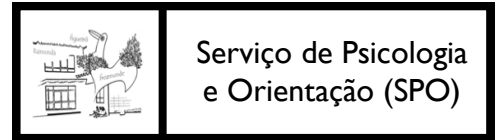


Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8.30							
10.30							
11.00							
12.00							
13.30							
14.30							
15.30							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.30							

Pinta com uma cor o tempo que estás nas aulas;

Com outra cor, deves pintar diariamente o tempo que estudar;

Com outra cor, deves pintar as atividades dos tempos livres: brincar, passear, ir à catequese, treinar, etc.



Serviço de Psicologia
e Orientação (SPO)

Agrupamento de Escolas de Freamunde

2º ciclo

Como Estudar Melhor?

Estudar vale a pena!



Psicóloga: Dra. Júlia Rocha

Como estudar Português e Inglês



- É necessário a **repetição e prática**, de forma a integrar regras gramaticais e vocabulário;
- Fazer muitos **exercícios de gramática!**
- Tornar a língua estrangeira importante para ti, tentando nomear objetos e descrever ações do teu próprio ambiente, pensar e dialogar na língua estrangeira, ver filmes, ouvir música...

Como estudar Matemática



- As aprendizagens dependem de aprendizagens prévias, daí a necessidade de compreender cada passo;
- Esclarecer as dúvidas da aula;
- Podes fazer um **formulário** ou pequenos **resumos** de regras
- É muito importante realizar **exercícios práticos!**

Como estudar História e Ciências



- A **leitura e os apontamentos** são muito importantes;
- Sublinha** a matéria mais importante;
- Faz **apontamentos** ao lado das páginas;
- Faz exercícios do caderno de atividades;
- Faz **resumos** com palavras tuas e **quadros e tabelas** que ajudem a compreender a matéria.

Como estudar Educação Musical, EV e ET

- Estar atento na aula e seguir as indicações do/a professor/a;
- Treinar** em casa;
- Trazer sempre o material necessário para a aula;
- Fazer pequenos **resumos** da matéria.



Local de estudo

Local Certo de Estudo

- Sempre o mesmo local: escritório, quarto, sala, etc.

Iluminação Suficiente



Mobiliário Adequado

- Mesa e cadeira (não muito confortável para evitar o sono)

Posição de Estudo Correta

- Coluna vertebral direita, pés apoiados no solo, cabeça ligeiramente inclinada para a frente (não em cima dos livros)

Temperatura Agradável

- Nem demasiado frio, nem demasiado calor

Poucos Ruídos (constituem distratores difíceis de controlar)

- Sem telemóvel, TV, rádio, CD, MP3,...