



## O que faz com que estejas desconcentrado?

- × Estares muito cansado;
- × Ficares doente;
- × Falta de repouso;
- × Sono;
- × Fome;
- × Não gostares de algumas disciplinas;
- × Não haver pausas no estudo.

## O que fazer para te concentrares mais?

- ✍ Estudar 45 minutos e fazer uma pausa de 10 a 15 minutos;
- ✍ Estudar quando não estiveres cansado;
- ✍ Organizar o teu estudo para depois brincar;
- ✍ Alternar o estudo entre as disciplinas difíceis e as mais fáceis;
- ✍ Sublinhar as partes importantes;
- ✍ Ler em voz alta, como se fosses o professor!

Se tentares fazer isto, tenho a certeza que o teu trabalho vai melhorar e vais deixar os teus pais e professores muito orgulhosos!

Assim, os teus professores vão ajudar-te ainda mais e vais conseguir melhores notas, para teres o trabalho que tanto queres no futuro!



Acredito  
no seu potencial!

Se tiveres alguma dúvida, vem ter com a psicóloga da tua escola. Estou aqui para te ajudar!



# Como Estudar Melhor?

- Num sítio próprio da tua casa;
- Deve ser calmo, sem muito barulho;
- Deves ter uma mesa e cadeira adequadas;
- Deve ser um local bem iluminado e com boa temperatura;



- Deves ter todo o material necessário, perto de ti;



Assim fica um bocadinho mais fácil!

## Posições Adequadas

- 👍 Pés apoiados
- 👍 Coluna direita
- 👍 Braços relaxados
- 👍 Cabeça um pouco inclinada



## Posições desadequadas



## Atitudes a Ter na Sala de Aula

- 📖 Ser assíduo e pontual;
- 📖 Preparar as tuas aulas, em casa;
- 📖 Ter em cima da mesa apenas o necessário (a mochila fica no chão);
- 📖 Ouvir o professor;
- 📖 Trazer o material necessário;
- 📖 Saber escutar (estar com atenção!);
- 📖 Participar ordeiramente (pôr a mão no ar para fazer perguntas, participar e tirar apontamentos);
- 📖 Aprender a ouvir e a escrever ao mesmo tempo;
- 📖 Anotar as ideias principais da explicação do professor.

