








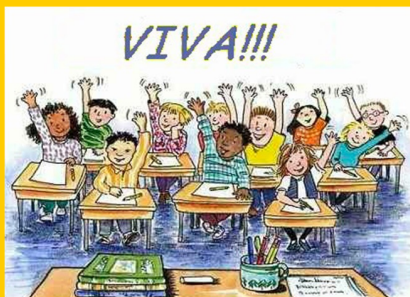


As Melhores Atitudes na Aula:

-  Ser assíduo e pontual;
-  Preparar as tuas aulas, em casa;
-  Ter em cima da mesa apenas o essencial (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.



Sem **MOTIVAÇÃO** nada se faz!
Com motivação, tudo é mais fácil e rápido. Todos precisam de motivos de interesse para realizar bem as suas tarefas.
O segredo do sucesso está na **MOTIVAÇÃO!**

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



Acredito
no seu potencial!

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

 Serviço de Psicologia e Orientação

Ensino Básico
(3º ciclo)

Como Estudar Melhor?



Agrupamento de Escolas de Freamunde

▶ Como Estudar



Não estudes deitado. Agora é hora de estudar e não de dormir!



O nosso corpo e mente funcionam melhor quando estamos sentados;



Muda de postura durante o estudo;



Lê a matéria em voz alta, como se estiveses a dar uma aula;



Sublinha as partes mais importantes;



Faz resumos e quadros sobre os temas;



Não deixes tudo para a última hora!



Não estudes uma noite inteira. O teu cérebro fica cansado e o mais provável é que adormeças no teste ou esqueças tudo;



Estuda por períodos de 45 minutos, fazendo uma pausa de 15 minutos;



Todas as disciplinas devem ser estudadas semanalmente;



Alterna o estudo das disciplinas fáceis com as difíceis;



Dorme 8 horas por dia e alimenta-te corretamente! (Nunca te esqueças do pequeno-almoço)



Como Estudar Português

- Programa as atividades a realizar (podes usar uma agenda ou o teu horário);
- Faz uma separação clara entre os momentos de estudo e lazer;
- Cumre sempre o horário que estabeleste para estudo;
- Tenta sempre adiantar os trabalhos;
- Estuda as disciplinas mais difíceis quando te sentes com mais energia;
- Aproveita o teu tempo ao máximo!



Que confusão! Tu não queres ser assim, pois não?

Local de Estudo

- Sempre no mesmo sítio;
- 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. Tens de ser arrumado!
- Tem uma atitude POSITIVA na escola. Vais ficar mais motivado e confiante!



Serviço de Psicologia e Orientação