

## Regras que facilitam a memorização

- ✎ *Certifica-te que compreendeste bem a matéria*
- ✎ *Aprende com a intenção de mais tarde recordar*
- ✎ *Aprende a organizar os factos de forma a agrupá-los por categorias*
- ✎ *Seleciona ou cria palavras-chave para representar os factos a serem lembrados*
- ✎ *Aproveita o teu tipo de memória (visual ou auditiva)*

# Estudar vale a pena!



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!**



Acredito  
no seu potencial!

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



Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)

## Ensino Secundário

### Como Estudar Melhor?

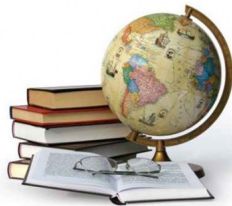


Agrupamento de Escolas de Freamunde

Psicóloga: Júlia Rocha

## Como estudar Português, História, Geografia e Biologia

- 📖 A leitura e os apontamentos são muito importantes;
- 📖 Sublinha a matéria mais importante;
- 📖 Faz apontamentos ao lado das páginas;
- 📖 Faz resumos com palavras tuas e quadros que ajudem na conceitualização e compreensão da matéria.



## Como estudar as Línguas Estrangeiras

- 📖 É necessário a repetição e prática, de forma a integrar regras gramaticais e vocabulário
- 📖 Fazer exercícios gramaticais!
- 📖 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...



## Como estudar Matemática e Físico-Química

- 📖 As aprendizagens dependem de aprendizagens prévias, daí a necessidade de compreender cada passo;
- 📖 Esclarecer as dúvidas da aula;
- 📖 É muito importante realizar exercícios práticos!



## O que fazer para te concentrares mais?

- ✍ Estudar 45 minutos e fazer uma pausa de 10 a 15 minutos;
- ✍ Estudar quando não estiveres cansado, sono-lento ou esfomeado;
- ✍ Organizar o teu estudo para depois teres os teus momentos de lazer;
- ✍ Alternar o estudo entre as disciplinas difíceis e as mais fáceis;
- ✍ Ler em voz alta, como se fosses o professor!

👓  
EU VOU  
ESTUDAR

## Local de estudo

### Local Certo de Estudo

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

### 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 sobre os livros

### Temperatura Agradável

- 👉 Nem demasiado frio, nem demasiado calor

### Poucos Ruídos (constituem distratores difíceis de controlar)

- 👉 Sem TV, rádio, CD, MP3,...

### Iluminação Suficiente

