



GESTÃO DE TEMPO NO EXAME

SPO - Serviço de Psicologia e Orientação
Dra. Júlia Rocha (Psicóloga)

- Coloca logo os nomes em todas as folhas de teste
- Pensa positivamente
- Relaxa os músculos
- Escreve breves apontamentos das indicações verbais dos professores (no princípio dos exames explicam-se coisas fundamentais sobre como funciona a avaliação!)
- Não comeces a escrever imediatamente: primeiro lê todo o teste (às vezes há respostas a perguntas diferentes no mesmo teste, disfarçadas de perguntas!)
- Divide o tempo pelas questões/grupos (leva sempre relógio!)



É preciso estudar
 muito para
saber um **pouco** .

Montesquieu