

# COMO ESTUDAR PARA MELHORAR OS MEUS RESULTADOS?

1. Estabelece uma rotina de trabalho diário.
2. Organiza um horário de estudo, definindo claramente os momentos para estudar.
3. Planifica e organiza o teu tempo de estudo:
  - a. Começa pelos TPC
  - b. Revê o que deste no dia
  - c. Faz paragens breves
  - d. Começa com as disciplinas de maior dificuldade
4. Faz resumos, sublinha, usa diferentes cores, cria palavras-chave e faz esquemas para organizar a informação.
5. Treina através de testes, exercícios práticos e questionários com perguntas em formatos diversos.
6. Pensa sobre um tópico específico e escreve

toda a informação que consegues recordar.

**7.** Usa flashcards. Coloca a questão num dos lados do cartão e tenta responder antes de consultares o verso, onde se encontra a resposta.

**8.** Lê a matéria e, de seguida, expõe em voz alta ou por escrito, o que te consegues recordar. Finalmente, compara o que te lembraste com a matéria que leste.

**9.** Participa na aula. Vai obrigar-te a estar mais atento e exige maior esforço de compreensão e recordação da matéria.

## MINDSETS PARA AUMENTAR A MOTIVAÇÃO

→ Pensa nos benefícios do estudo como um meio de adquirir conhecimento e não como uma perda de tempo;

→ Não compares os teus resultados com os dos teus colegas, mas sim com os teus resultados anteriores e tenta melhorar;

→ O momento de estudo é apenas para o estudo. Anota o que tens para fazer depois e evita pensar noutros assuntos;

→ Mais importante do que a duração é a qualidade do tempo de estudo (ex. trabalhadores estudantes ou atletas têm,

muitas vezes, melhores notas, pois sabem gerir bem o tempo que têm disponível para estudar);  
→ Não esperes por inspiração para estudar! Um atleta não espera por inspiração para treinar. Estudar é a tua profissão e, por isso, deves encará-la com seriedade.

## SABIAS QUE...

A investigação tem demonstrado que uma das estratégias mais eficazes na melhoria das aprendizagens é exercitar a recordação das matérias, através de práticas de recuperação (ex. fazer exercícios práticos, responder a fichas, testes, questionários,...).

## DICAS GERAIS

- Não deixes o estudo para a última da hora.
- Cumpre rotinas e mantém-te saudável (alimentares-te e dormires bem é fundamental).
- Reserva tempo para atividades saudáveis de lazer.

## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO



Escola  
Secundária  
D. Maria II

Agrupamento  
de Escolas D. Maria II