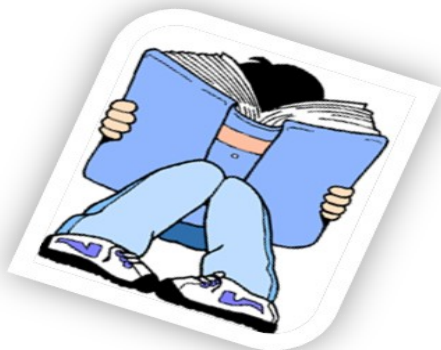


Quanto tempo devo Estudar

- Estudar por períodos de 20 a 30 minutos, fazendo intervalos de 5 minutos;
- Estudar pelo menos 1 a 2 horas por dia.

Como Estudar

- Ler os apontamentos e tentar compreendê-los;
- Registrar o que se considera mais importante, resumindo o texto por palavras próprias;
- Utilizar frases curtas ou palavras-chave;
- Fazer exercícios;



Dúvidas?!

Dirige-te ao gabinete do SPO / GAIA

**Agrupamento de
Escolas José Sanches e
S. Vicente da Beira**

HÁBITOS E MÉTODOS DE ESTUDO



GABINETE INDIVIDUAL DE APOIO AO ALUNO
(G.A.I.A)

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO (SPO)

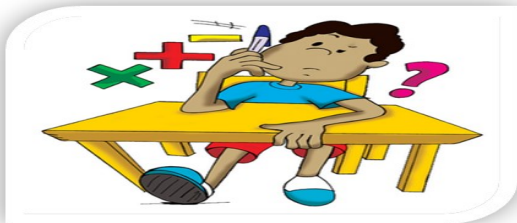
2021/2022

Onde Estudar Escola ou Casa?

NA ESCOLA

Tirar apontamentos nas aulas:

- Melhora a atenção e concentração;
- Melhora a capacidade de compreensão;
- Escrever notas breves / registos do quadro;
- Tentar perceber a matéria (em caso de dúvida perguntar ao professor);
- Escrever por palavras próprias, exceto se forem citações ou definições;
- Sublinhar ou escrever com outra cor as ideias que parecem ser importantes;
- Registrar os TPC.



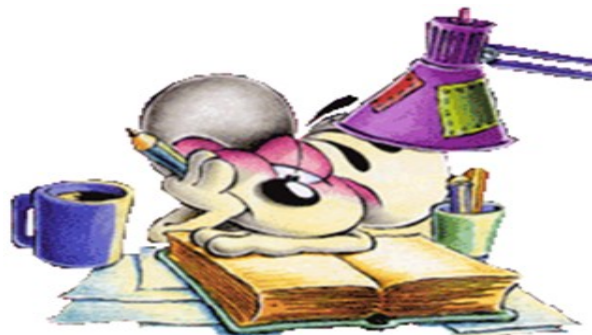
EM CASA

Onde Estudar:

- Local preferido; (ex: quarto, escritório, cozinha, sala...)
- iluminado;
- Arrumado / Organizado;
- Ter tudo o que for necessário para estudar;

Evitar quando estudam:

- Ter por perto / ligados (televisão, telemóvel, tablet, consolas....)



Como Estudar:

- Saber distribuir o tempo;
- Elaborar um horário de estudo onde se incluem todas as disciplinas.
- Dedicar mais tempo às disciplinas que têm mais dificuldades;
- Rever toda a matéria no final das aulas, pode ajuda a reter melhor o que se aprendeu.

Auto-avaliação dos Apontamentos

- São de fácil compreensão?
- Estão lá todas as ideias principais?
- A apresentação possibilita uma leitura fácil?

