



DICAS PARA UMA MELHOR

# GESTÃO DE TEMPO

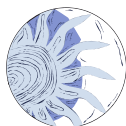
COMPETÊNCIAS DE ESTUDO

Teres um horário de estudo é muito importante, uma vez que te permite teres consciência de todas as tarefas que precisas de completar e organizar. Para conseguires uma boa gestão de tempo, sugerimos o seguinte:



## Define um dia de planeamento semanal

Um dia da semana em que planeias a maior parte do teu horário de estudo para a semana seguinte (sugerimos o domingo)



## Compreende qual a melhor altura do dia para estudares

Compreende se é melhor estudares de manhã, de tarde ou à noite.



## Agenda todas as atividades

Não te esqueças de marcar todas as tuas atividades no teu horário de estudo.



## Confirma o teu horário diariamente

É importante confirmar sempre o horário e adicionar ou remover tarefas, aulas e atividades.

(Congos, 2010; The Learning Center, s.d.)



DICAS PARA UM MELHOR

# AMBIENTE DE ESTUDO

COMPETÊNCIAS DE ESTUDO

O local de estudo tem impacto nos níveis de concentração e atenção dos estudantes e pode promover ou condicionar a qualidade do estudo. Deixamos-te algumas dicas que te podem ajudar:



**Pensa em 5 locais de estudo**



**Troca regularmente de local de estudo**



**Elimina distratores**



**Coloca perto de ti snacks saudáveis**



**Ouve música clássica, instrumental ou com ritmo lento**



**Certifica-te que te tens todos os materiais**



**Certifica-te que tens boa iluminação**

(Álvarez & Fernández, 2015; Congos, 2010; The Learning Center, s.d.; University of St. Augustine for Health Sciences, 2020)



DICAS PARA

# APONTAMENTOS

COMPETÊNCIAS DE ESTUDO

Tirar apontamentos pode ajudar bastante, por isso desafiamos-te a:

- Tira notas enquanto o teu professor fala
- Tira algumas notas enquanto lês um livro ou um texto
- Faz um código de cor para as tuas notas
- Partilha com os teus colegas para que possas completar e perceber o que realmente é importante



(Álvarez & Fernández, 2015; Congos, 2010; The Learning Center, s.d.; University of St. Augustine for Health Sciences, 2020)



DICAS SOBRE

# TÉCNICAS DE ESTUDO

COMPETÊNCIAS DE ESTUDO

Existem diversas técnicas que podem melhorar o teu estudo. Contudo, estas técnicas não são eficientes para todos. Por isso, é importante que consigas identificar qual a técnica que é melhor para ti:



**Ler**



**Questões:** formula ou responde a questões;



**Recita:** diz pelas tuas próprias palavras o que acabaste de ler sobre a matéria de uma disciplina;



**Revisão:** após leres textos ou completares exercícios, certifica-te que revês e que compreendeste tudo;



**Relembra depois:** depois de algumas horas de estudo, tenta lembrar-te do conteúdo. Para isso cria *flashcards* (cartões com notas importantes);



**Sê um professor:** imagina que és o professor. Como explicarias a matéria? Podes experimentar com um colega;



**Mapeamentos:** se não gostas de ler e preferes gráficos, imagens ou conteúdos mais visuais, tenta criar um mapa da matéria que estás a estudar. Para isso podes usar símbolos, diagramas, palavras-chave, etc.;



**Sê prático:** alguns alunos preferem testar através de exames já disponíveis do que ler;



**Exemplos do quotidiano:** sempre que possível, tenta integrar a matéria com exemplos da tua vida quotidiana;



**Estudar antes de dormir:** durante o sono a nossa memória está a trabalhar e algumas aprendizagens são consolidadas nesta fase. Sabendo disto, tenta rever a matéria mais importante antes de adormeceres;



**Estudo consistente:** não estudes apenas quando tens testes;



**Tarefas:** se os teus professores sugerirem tarefas tenta completá-las, até porque eles sentem que será algo útil para ti.