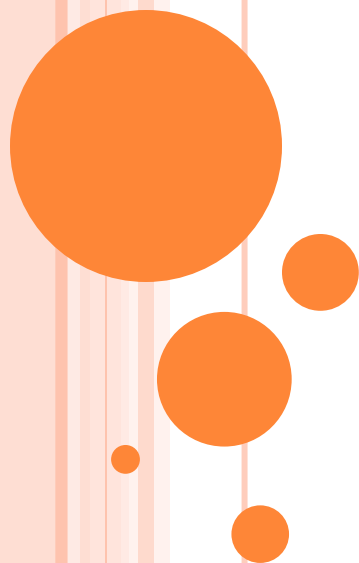


As regras de Ouro para te tornares BOM / BOA ALUN@



TENS NEGATIVAS?





REGRA 1

Senta-te nas primeiras filas.

É muito fácil distrair-se quando não se está perto do professor.





REGRA 2

Ter sempre os **apontamentos bem organizados** e completos, feitos à medida para poderes estudar toda a matéria. Quem tem bons apontamentos consegue ter melhores notas.

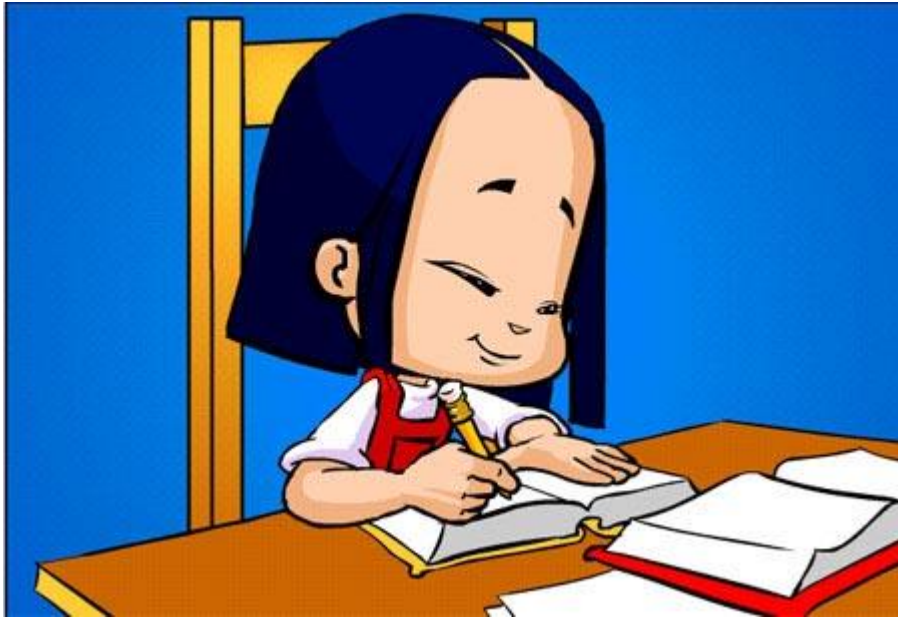


REGRA 3

Quando terminares de estudar fala contigo mesm@ da matéria que estiveste a ler. Como se estivesses a explicar a outra pessoa.

Quanto mais falas contigo mesm@ mais claro e simples fica a matéria estudada.





REGRA 4

Ler três vezes a mesma matéria

1. Lê uma vez sem pausas;
2. Lê uma segunda vez, agora com muita atenção pois tens que perceber tudinho;
3. Lê a terceira vez de forma mais interativa, como falando e explicando a ti mesm@, para assimilares tudo e para não te esqueceres de nada.



REGRA 5



Outra técnica para melhorar o teu método de estudo e as notas escolares é a chamada “**segmentação**”, consiste em repartir grandes temas em pedaços.

Assim é mais fácil organizares-te e não te esqueceres.



REGRA 6

Se estás a começar a distrair-te e a pensar em outras coisas enquanto estudas, **podes fazer uma pausa pequena (15 minutos).**

A pausa não deve ser ver televisão ou computador.



REGRA 7



Se tens imensa dificuldade em te organizar, em ter bons apontamentos ou se não percebes a matéria do teste, então **estuda com outro colega** ou num grupo de estudo que estejam em melhor situação que tu.



REGRA 8

Faz apontamentos de apontamentos.

Tens a matéria estudada então escreve numa folha uma síntese muito pequena sobre o tema que estudaste e verás que jamais esqueces e podes levar para a escola no dia do teste, para servir de última consulta.



Estratégias de estudo



REGRA 9

Conversa com o teu professor sobre a matéria. Não sejas um alun@ que se senta atrás da sala de aula e não participa nem está com atenção.

Participando na aula e estando atento à matéria é mais de metade do estudo feito. Não tenhas medo ou vergonha de pedir ao professor que explique novamente algo da matéria que não tenhas percebido.



O cérebro precisa de tempo para digerir toda a informação. Vais-te surpreender com o que o cérebro consegue lembrar depois de dormires. Estes truques ajudam-te a combater o insucesso escolar, para seres bom/boa alun@ e para que não desistas dos teus sonhos.

Estudar vale a pena!



RECEITA PARA SER BOM ALUNO



Ingredientes

- 1kg de Estudo
- 500g de Organização
- 500g de Esforço
- 250g de Responsabilidade
- 200g de Respeito
- 100g de Assiduidade
- 450g de Pontualidade
- 300g de Inteligência
- 350g de Interesse
- 350g de Atenção
- Muita confiança
- Persistência q.b.

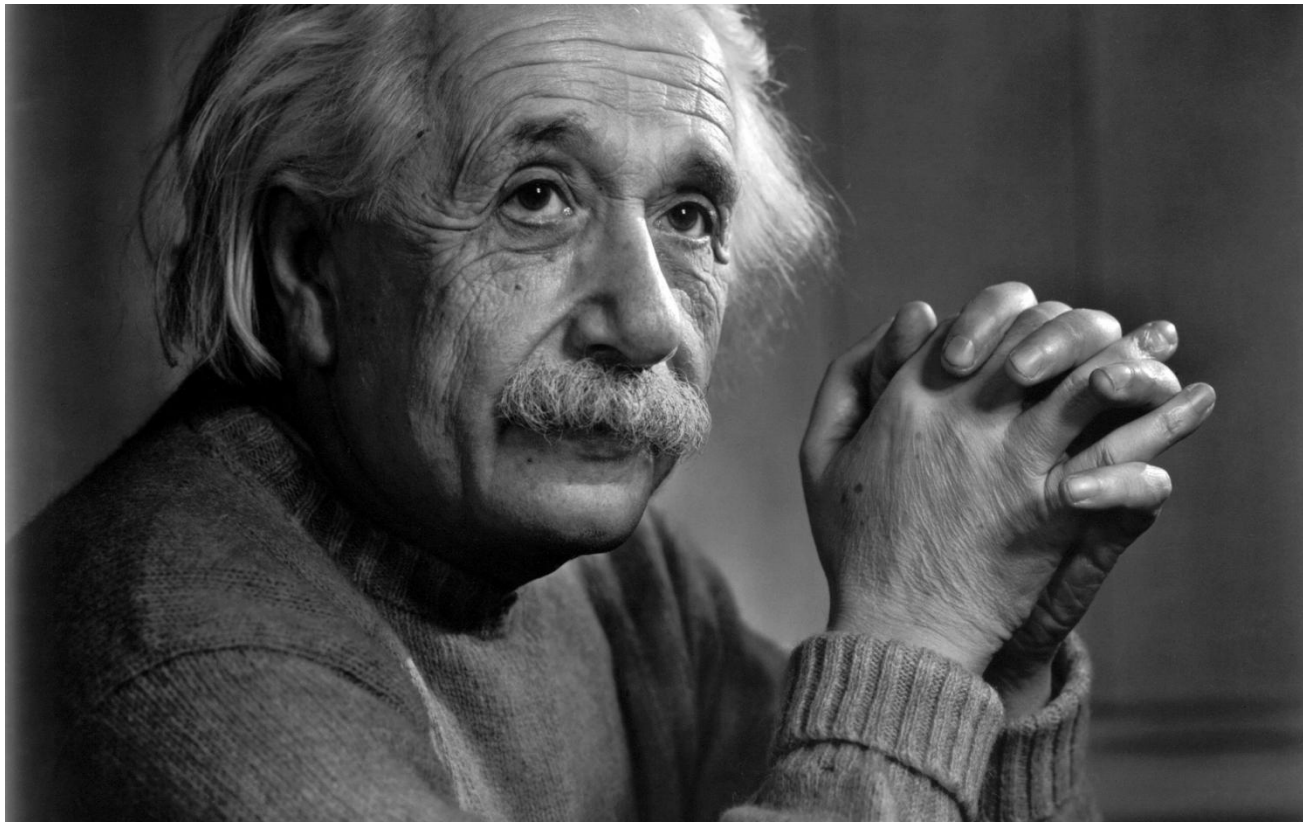


MODO DE PREPARAÇÃO

Antes de começares, confirma se tens todos os ingredientes.

1. Começa o teu preparado com **confiança**.
2. Mistura bem o **estudo** com a **inteligência** e adiciona aos poucos o **interesse** e a **responsabilidade**.
3. Mexe muito bem, juntando depois a **organização**.
4. Não te esqueças de juntar o **respeito**, a **assiduidade** e a **pontualidade**.
5. Adiciona um pouco mais de **interesse**. Prova para ver se está a ficar bom de sabor. Se não estiver do teu agrado, mistura um pouco mais de **organização**, de **interesse** e de **persistência**.
6. Polvilha depois com **confiança**, 1 pitada de **respeito** e 1 colher de **interesse**.
7. Leva o preparado a cozer em lume brando **durante todo o ano**.





“O ÚNICO LUGAR ONDE O SUCESSO VEM ANTES DO TRABALHO É NO DICIONÁRIO”.

Albert Einstein