

PRÁTICA DA ELABORAÇÃO

Experimenta compreender bem, fazer perguntas a ti próprio e explicar a matéria.

Sabias que aprendes mais se compreenderes melhor o que estudas?



Como posso aplicar a prática da elaboração?

1. APONTAMENTOS

Fazer apontamentos, de forma detalhada e usando as tuas próprias palavras, depois de ler a matéria.



2. REESCREVER

Reescrever a matéria nas tuas próprias palavras e fazer sínteses, descrevendo apenas as ideias principais, sem pormenores.



3. USAR IMAGENS

Usar imagens, associando-as a conceitos.



4. AUTO-INQUÉRITO

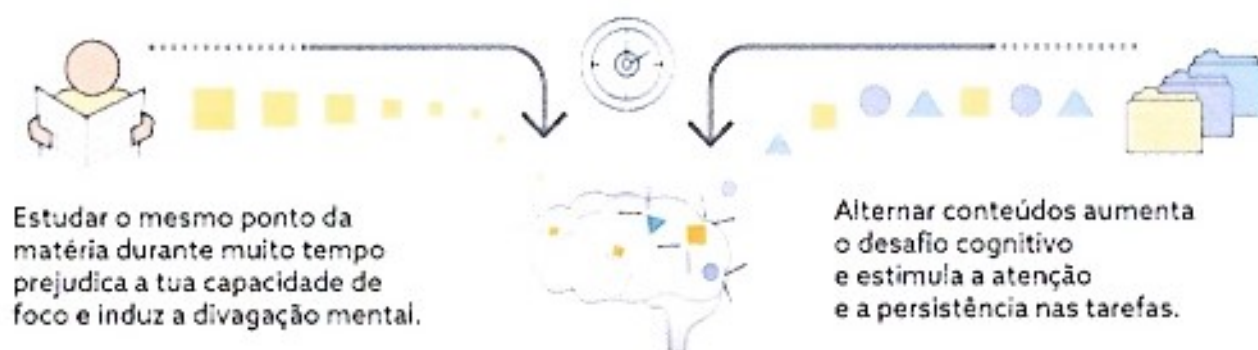
Fazer perguntas a ti próprio de forma a recuperar a informação que já tens aprendida. Perguntar "Como" e "Porquê" e responder.



PRÁTICA INTERCALADA

Será que estás a aprender da melhor maneira? Em vez de insistires muito tempo na mesma matéria, experimenta alternar entre temas diferentes.

Costumas estudar as mesmas matérias até saberes tudo?

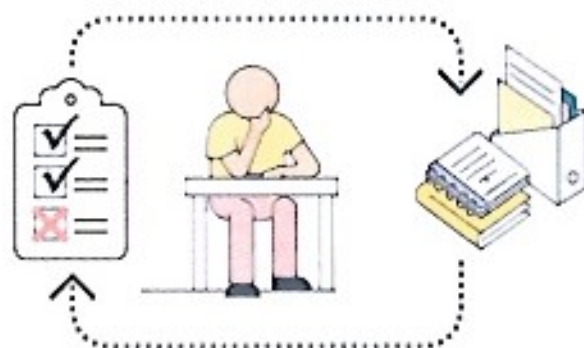


A prática intercalada ajuda-te a ver as ligações, semelhanças e diferenças entre as matérias, melhorando a tua compreensão de cada uma.

Como posso aplicar a prática intercalada?

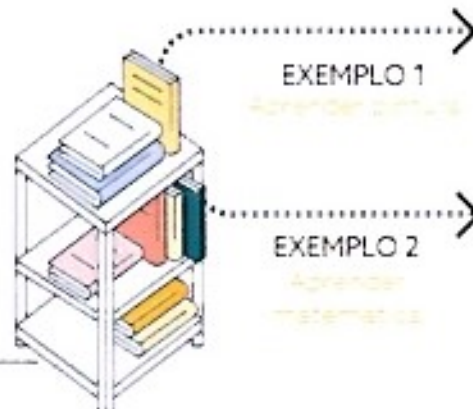
1. AUTO AVALIA-TE

Avalia o que já sabes sobre o tema.



2. INTERCALA AS MATÉRIAS

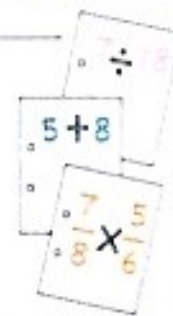
Estuda tópicos diferentes da mesma matéria, alternando conceitos e evitando repetir os mesmos exercícios.



Se estiveres a aprender a reconhecer estilos diferentes, deves alternar entre eles, em vez de estudares um de cada vez.



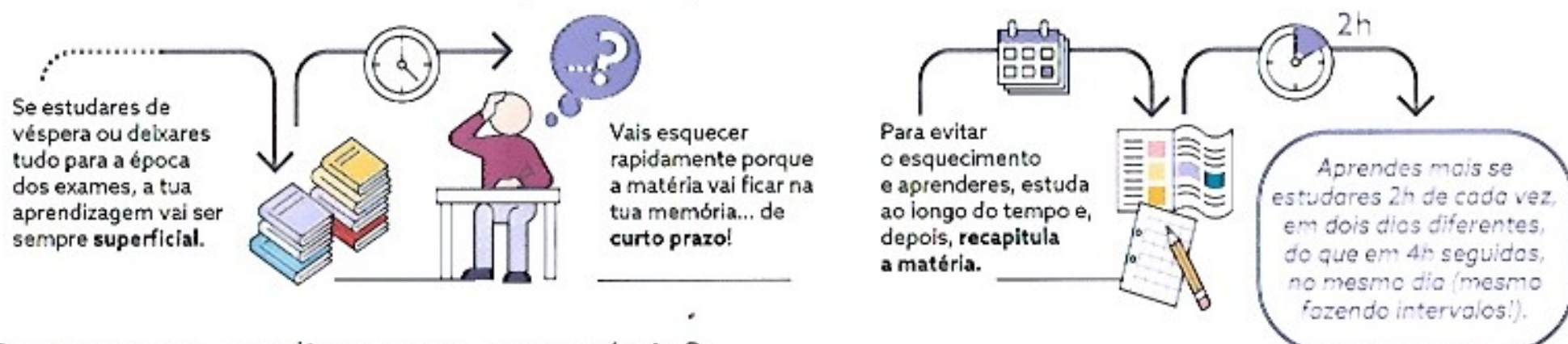
Se estiveres a aprender a dividir e a multiplicar, não faças só exercícios de divisão ou de multiplicação. Alterna entre as duas operações, sem repetir duas vezes consecutivas o mesmo tipo de exercício.



A PRÁTICA ESPAÇADA

Estudas muito, mas tens "brancas" e quando saís do teste já não te lembras de nada?
Deixa de estudar em cima da hora! Organiza-te e faz pausas entre as matérias!!

Tens tendência para esquecer a matéria que estudaste?



Como posso aplicar esta estratégia?

1. ORGANIZA-TE

Pega no teu horário e reserva períodos para estudar depois das aulas, mas deixa de lado as disciplinas do próprio dia.



2. ESTUDA PELA ORDEM CERTA

Começa por **recapitular a matéria** dada na véspera e depois parte para a revisão das aulas anteriores.



3. DESCANSA

Descansa de forma vigilante - ou seja, acordado, mas **sem fazer "nada"**.



A forma como descansas faz a diferença. O repouso vigilante é melhor para a tua memória do que atividades de lazer como jogos ou redes sociais.

PRÁTICA DA RECUPERAÇÃO

Tens muita matéria para estudar? Deixa de ler e reler o mesmo texto várias vezes...
Estuda uma vez e depois testa-te a ti próprio!!

Auto-Engano: ilusão do conhecimento



Quando relês, consegues reconhecer o que estudaste. Mas, atenção: reconhecer não é o mesmo que saber.



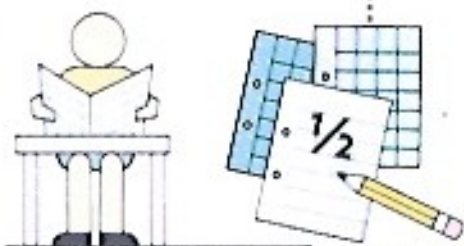
Quando tentas recordar-te por ti próprio, a tua memória prega-te uma partida - e tens uma "branca"...



Como podes evitar esta ilusão?

1. ESTUDA

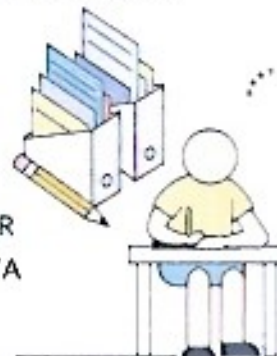
Depois de assistir à aula, lê e estuda com apoio dos manuais e dos teus apontamentos.



2. TESTA-TE A TI PRÓPRIO

Há várias técnicas que podes usar:

- FLASHCARDS
- MINI-TESTES
- QUESTIONÁRIOS
- NOTAS
- LER-RECITAR-REVER
- EVOCAÇÃO ESCRITA



3. VERIFICA

Por fim, verifica se acertaste. Sempre que falhares, revê e volta a testar-te.

