



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## A Importância do Sono – Dica 1/2

Agora que as férias estão a acabar, é importante que tenhas um ritmo de sono adequado. Deves dormir entre 7 e 8 horas por noite. A falta de horas de sono afeta a tua capacidade de prestar atenção e altera o teu humor. Se fores para a cama cedo, vais acordar revitalizado e pronto para enfrentar o dia.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## A Importância do Sono – Dica 2/2

Nestes últimos dias de férias, não fiques a dormir toda a manhã. Não te mantinhas acordado até tarde, põe o despertador e vai-te levantando progressivamente mais cedo. Vais ver que, se o fizeres, no primeiro dia de aulas vai ser muito mais fácil acordar desperto e preparado para um novo ano cheio de sucesso escolar.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## O teu espaço de estudo – Dica 1/4

Envolve-te na preparação do teu espaço de estudo. Com a ajuda dos teus pais, escolhe mobiliário adequado (mesa suficientemente grande para estudar por vários materiais ao mesmo tempo, cadeira com altura adequada à mesa e que permita estudar com as costas direitas).



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## O teu espaço de estudo – Dica 2/4

Tem especial atenção com a iluminação do espaço de estudo. Um espaço bem iluminado evita o cansaço e os problemas de visão.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## O teu espaço de estudo – Dica 3/4

No local onde estudas deves evitar ruído e qualquer tipo de distração por isso, televisão, revistas, jogos de computador, telemóvel não devem estar acessíveis.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## O teu espaço de estudo – Dica 4/4

Durante o tempo de estudo, deves evitar interrupções. Agora que ainda tens alguns dias de férias, prepara um aviso para colocares na porta nos períodos de concentração. Assim, todos os elementos da família se vão habituar a respeitar o teu espaço de estudo.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## A escolha de lugar na sala – Dica 1/2

Sempre que for possível, escolhe os lugares da frente para te sentares na sala de aula. Se ficares próximo do professor, evitas a tendência para te distraíres e vais aprender mais. Lembra-te que, quanto mais atenção tiveres durante a aula, mais matéria vais compreender e memorizar e de menos esforço vais precisar no momento de estudar em casa.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## A escolha de lugar na sala – Dica 2/2

Nas aulas, não escolhas como colega de carteira o teu melhor amigo e evita, assim, a tendência para continuares dentro da sala a conversa que iniciaste no intervalo.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## A importância de conheceres as regras da tua escola –

### Dica 1/1

Logo no início do ano, sugere ao teu Diretor de Turma que recorde na aula o Estatuto do Aluno. Lembra-te que é lá que estão definidas muitas das regras e as sanções disciplinares previstas para o seu não cumprimento. Evita problemas durante o ano e certifica-te que sabes o que podes/deves e não podes/deves fazer dentro do espaço escola ou dentro da sala de aula.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Gestão do tempo – Dica 1/3

É essencial saber dividir adequadamente o tempo disponível. O dia só tem 24 horas, deves aproveitá-las bem! Com a ajuda dos teus pais, elabora um horário de estudo semanal e aponta nele todas as tuas atividades (aulas, horário de estudo, atividades desportivas, hora de jantar, etc.,). Não te esqueças de deixar também algum tempo livre para atividades de lazer.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

OUTUBRO – Tempo de Estudo

## Gestão do tempo – Dica 2/3

Na organização do teu horário semanal, considera o horário escolar e os momentos do dia em que o rendimento é mais elevado. Evita definir horas de estudo logo a seguir a um longo período de aulas.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Gestão do tempo – Dica 3/3

Depois de elaborares o teu horário, afixa-o num lugar que seja visível para todos (por exemplo, na porta do frigorífico).



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Preparação do estudo – Dica 1/4

O primeiro passo para um estudo eficaz é a sua preparação. Reserva os primeiros minutos para a preparação do material necessário (livros, fichas, apontamentos, caneta, borracha, lápis, afia, dicionário, etc.).



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Preparação do estudo – Dica 2/4

Se possível, organiza o teu estudo em blocos de mais ou menos 30 a 50 minutos (distribuídos por duas disciplinas ou uma só) e começa pelas disciplinas mais difíceis ou menos agradáveis (enquanto estás menos cansado).



# Dicas EPIS

# ALUNOS

OUTUBRO – Tempo de Estudo

## Preparação do estudo – Dica 3/4

Para que o estudo seja rentável, é importante que estabeleças objetivos realistas e concretos. Começa por definir o que é que não podes deixar de fazer hoje (por exemplo, TPC, preparar testes ou chamadas, fazer exercícios), que disciplinas vais estudar, número de páginas ou capítulos que vais ler, quantas lições vais rever, quantos exercícios vais resolver, etc.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Preparação do estudo – Dica 4/4

Antes de começares a estudar, certifica-te que tens o telefone, a televisão e o computador desligados. Evita distrações. Quanto mais concentrado estiveres, mais vai render o teu estudo, melhor vais perceber a matéria e consequentemente, melhores vão ser os teus resultados.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Momentos de concentração – Dica 1/3

Saberes gerir o teu tempo é muito importante. Quando começamos a ficar cansados, deixamos de ter capacidade de concentração. Quando isso acontece, é melhor fazer um curto intervalo ou mudar de atividade para podermos retomar o estudo. Faz pausas regulares, de preferência um intervalo mínimo de 15 minutos depois de cada bloco de estudo de 1h30m.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Momentos de concentração – Dica 2/3

Nos intervalos do estudo, não fiques a ver televisão. Aproveita a pausa para fazer um lanche, para conversar com os teus pais ou irmãos, para ir ao jardim ou varanda. Faz algo que te revigore. Lembra-te que a capacidade de memorizares é maior depois de uma pausa.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Momentos de concentração – Dica 3/3

Nesta altura da tua vida, o estudo é a tua maior responsabilidade. Adota uma postura firme para o teu tempo de estudo. Aprende a dizer não quando alguém interrompe os teus períodos de concentração



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Cadernos Diários – Dica 1/3

O caderno diário é um instrumento de trabalho precioso. É nele que organizas o teu dia-a-dia em cada disciplina. Lembra-te da importância de o teres sempre organizado. Na capa escreve o teu nome, turma, número, ano e o nome do professor. Na primeira página cola o horário da disciplina. Deixa mais uma página para colares um calendário onde possas durante o ano apontar as datas dos testes, trabalhos escritos e outras tarefas a executar na disciplina.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Cadernos Diários – Dica 2/3

Faz os registos no teu caderno de uma forma legível e clara. Se tiveres dificuldades em ter uma boa caligrafia quando escreves à pressa na aula, usa um bloco de apontamentos e passa-os a limpo no final do dia para o teu caderno diário. Esta é uma boa forma de estudar e recordar a matéria.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Cadernos Diários – Dica 3/3

Para facilitar o teu estudo, destaca as ideias principais e títulos com marcadores, letras maiúsculas ou sublinhados. Certifica-te que tens sempre os sumários em ordem.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Trabalhos de Casa – Dica 1/3

Enquanto estás a fazer os trabalhos de casa, estás também a estudar a matéria dada na aula. É natural que, durante o tempo da aula, não tenhas conseguido assimilar tudo o que foi explicado e que por isso, as dúvidas não tenham surgido no momento. Só quando realizares os exercícios te vais aperceber das dificuldades. No dia seguinte, vai ser mais fácil esclarecer as dúvidas com o professor, mostrando interesse e empenho – dois itens de avaliação muito importantes na nota final.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Trabalhos de Casa – Dica 2/3

O cérebro é um órgão que está em constante funcionamento e que precisa, por isso, de ser exercitado. Evita a tentação de copiar os trabalhos de casa pela solução dos livros. Se o fizeres, vais estar a perder uma oportunidade de fazer dois exercícios cerebrais: pensar e raciocinar sobre o que aprendeste.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Trabalhos de Casa – Dica 3/3

Não copies os trabalhos de casa pelos teus colegas para evitares falta de material.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Apontamentos da aula – Dica 1/5

Ouvir tudo o que o professor diz na aula, não é suficiente para aprenderes a matéria. É importante que tires apontamentos, que registes notas. Vais ver que no momento de estudar, eles te vão ser úteis.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Apontamentos da aula – Dica 2/5

Enquanto o professor vai explicando a matéria, vai registrando o que ele diz. Anota as ideias principais, conceitos e frases importantes e os exemplos dados. É uma forma eficaz de absorver a informação e quando deres por ela, a aula já acabou.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Apontamentos da aula – Dica 3/5

À medida que vais tirando apontamentos na aula, vão com certeza surgir-te dúvidas. Não esperes! Aproveita e pede de imediato ao professor que as esclareça.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Apontamentos da aula – Dica 4/5

Nos apontamentos que tiras durante a aula, deixa espaços nas margens para mais tarde identificares as ideias-chave e registares dúvidas.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

NOVEMBRO – Dicas para o Sucesso

## Resumos – Dica 1/3

Os teus apontamentos e anotações devem estar sempre disponíveis para os consultares quando precisas. Quando escreveres notas importantes no caderno, destaca-as com uma cor fluorescente.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

NOVEMBRO – Dicas para o Sucesso

## Resumos – Dica 2/3

Quando estiveres a estudar, além de ler as tuas notas e apontamentos, grava as mais importantes no teu telemóvel ou outro aparelho, para que as possas ouvir de forma mais prática e dinâmica.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Resumos – Dica 3/3

Revê sempre o que foi escrito na aula, reescreve pelas tuas próprias palavras o que foi dito, faz listas do vocabulário relacionado com o tema, faz resumos ou esquemas da aula e, sempre que possível, completa o que foi escrito com leituras adicionais.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Últimos testes – Dica 1/1

Apesar do 1º período estar a acabar, na primeira semana de Dezembro, provavelmente, ainda tens os últimos testes marcados. Verifica se precisas de fazer pequenos ajustes no teu horário de estudo, se há alguma matéria em que tenhas mais dificuldades e que precise por isso, precise de um esforço extra.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Fim do 1º período – Dica 1/1

Acabou o 1º período. Vais ter 16 dias de férias ... que são 384 horas. Se dormires 8 horas por dia (importante para a tua saúde) e ocupares 2 horas em refeições, ainda sobram 224 horas. Pensa bem como as vais ocupar. Podes aproveitar para descansar, estar com os teus amigos e família, ler um livro, dedicares-te a atividades de que gostas e até podes ocupar uma hora por dia a rever matérias da escola... No fim das férias vais perceber que só gastaste 16 horas com a escola, mas que fizeram toda a diferença. Vais sentir-te bem por começares o 2º Período com os cadernos organizados e as matérias em dia... E afinal 16 horas de estudo para 208h livres não custam muito, pois não?



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Férias de Natal – Dica 1/4

No final do 1º Período reflete sobre os teus resultados. Identifica o que já fizeste bem e as áreas em que ainda consegues fazer melhor. Define os teus objetivos para o 2º período e aponta o que tens de mudar. É como um jogo. Desafia-te e vais ver que consegues surpreender-te!



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Férias do Natal – Dica 2/4

Se tiveres trabalhos de casa em alguma disciplina, define qual é a melhor altura para os fazer, de modo a que estejam prontos no dia do regresso às aulas.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Férias de Natal – Dica 3/4

Define um tempo por dia para passares a limpo os cadernos diários do 1º Período. É uma forma de relembrares os conteúdos e começares as aulas com a matéria em dia.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Férias de Natal – Dica 4/4

As férias de Natal são curtinhas. Dormir bem é essencial para que mantenha a atenção e concentração nas aulas. Não deixes que os teus horários de sono sofram grandes alterações durante esta interrupção letiva e evita, assim, os dias de adaptação ao horário normal depois de iniciado o segundo período.