

APRENDE A ESTUDAR

1.º E 2.º CICLOS

Gere
o teu tempo
de forma
produtiva

Cria
estratégias
de estudo

Sê
eficiente
no estudo



Oferta de dois folhetos
desdobráveis **ESCREVE E APAGA**
para planificares o teu trabalho.

Cristina Cruz • Psicóloga Educacional

 **fábula**
EDUCAÇÃO

ÍNDICE



O teu estudo

pág. 2



Organização do teu trabalho

pág. 10

Agora faz tu...
págs. 12 a 19



Gestão do teu tempo

pág. 22

Agora faz tu...
pág. 27



As técnicas do teu estudo

pág. 35

Agora faz tu...
págs. 41 a 47



O teu espaço

pág. 4

Agora faz tu...
págs. 6 a 9



Organização do teu caderno

pág. 20



As tuas capacidades

pág. 28

Agora faz tu...
pág. 34



O TEU ESPAÇO



É importante que o teu espaço tenha certas características que te façam sentir bem:

-  temperatura confortável;
-  boa iluminação;
-  espaço arejado e calmo;
-  uma mesa e uma cadeira confortáveis.

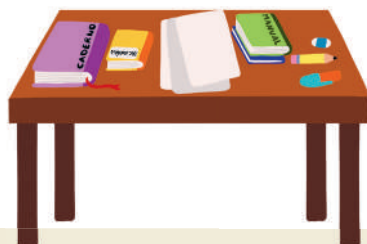


É importante que deixes sempre a tua secretária arrumada e organizada!



Deves ter à mão todo o material que vais usar:

-  livro/manual/dicionário;
-  caderno diário;
-  papel para escrever e/ou fazer rascunhos;
-  caneta, lápis e borracha.





Depois de teres observado o quarto do Manuel, descreve-o e diz como é que ele pode melhorá-lo.

This is a template for a piece of lined paper. It features ten horizontal blue lines spaced evenly down the page. Two vertical orange lines are positioned on either side of the main writing area, creating margins. In the upper right-hand corner, there is a small, stylized yellow butterfly sticker with orange and black markings on its wings and body. The entire background of the page is white.

ORGANIZAÇÃO DO TEU TRABALHO

**A organização é essencial!
Por isso, precisas de criar:**

- 📎 um plano de trabalho;
- 📎 um horário semanal;
- 📎 uma lista de atividades diárias.

Horário Escolar

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					



O plano de trabalho permite-
-te ter uma ideia de
todos os trabalhos/
tarefas que tens de
fazer.

Plano de trabalho

É onde registas:

- 📎 as tarefas, os trabalhos e exercícios a fazer;
- 📎 a disciplina/professor que pediu;
- 📎 a data em que foi pedido;
- 📎 a data-limite para apresentar/entregar;
- 📎 os testes/fichas de avaliação;
- 📎 os teus resultados.

APRENDE A ESTUDAR
PLANO DE TRABALHO

Nesta tabela deves registar todos os testes, trabalhos e tarefas que tens de fazer. Escreve também a data em que ocorrerem (se caso dos testes) e a data limite de entrega (se caso dos trabalhos), e se cumpriste o que te foi pedido. Tens uma coluna para registar a tua nota e outra para indicar como te saístes.

DISCIPLINA	PROFESSOR	DATA	TESTE	NOTA	COMO FOI

Agora faz tu...
págs. 12 e 13

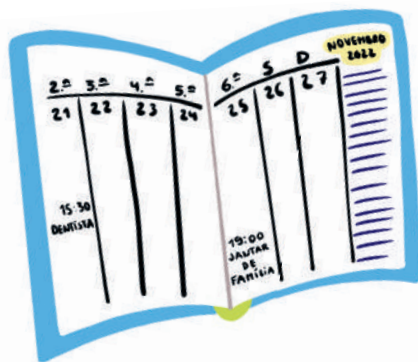


Agora faz tu...

ORGANIZAÇÃO DO TEU TRABALHO

Por vezes temos semanas com muitas atividades (testes, trabalhos, consultas, aniversários). Imagina que tinhas as atividades seguintes na semana de 21 a 27 de novembro.

Utiliza o **HORÁRIO SEMANAL** incluído nos folhetos desdobráveis deste livro para organizar toda esta informação.



DISCIPLINA	TAREFA	DATA	FEITO	NOTA	😊😊😊 😞😞😞
Matemática	Teste	22 nov.			
Inglês	Teste	24 nov.			
Ciências Nat.	Trabalho sobre o sistema solar	25 nov.			

HORA	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.
08:30 - 09:15	Port.	Ed. Tec.	Ed. Fís.	HGP	Port.
09:15 - 10:00	Port.	Ed. Tec.	Ed. Fís.	HGP	Port.
10:15 - 11:00	Mat.	Mat.	C. Nat.	Inglês	Mat.
11:00 - 11:45	Mat.	Mat.	C. Nat.	Inglês	Mat.
11:55 - 12:40	Inglês	Port.	Ed. Fís.		C. Nat.
12:40 - 13:25	HGP	Port.			
13:45 - 14:30			Ed. Vis.	Ed. MUS.	
14:30 - 15:15			Ed. Vis.	Ed. MUS.	
15:30 - 16:15					

GESTÃO DO TEU TEMPO



Para que o teu estudo possa render mais, responde a estas três perguntas.

Que trabalho vou fazer?

-  Trabalhos de casa.
-  Revisão da matéria.
-  Preparação para ficha/teste.



De que material vou precisar?

-  Pensa e reúne todo o material de que precisas, para que não tenhas de te levantar depois de começares a trabalhar/estudar.



Como vou organizar o meu trabalho?

-  Qual a matéria que vou estudar?
-  Em que páginas do manual está a matéria?
-  Em que aulas/lições do caderno diário está a matéria?
-  Como vou fazer? Ler o manual, fazer resumos, resolver exercícios, etc.



APRENDE A ESTUDAR

Este livro vai ensinar-te a estudar de forma mais eficiente. Com ele vais poder organizar o teu tempo de forma produtiva e aprender várias estratégias de estudo para que possas descobrir qual a melhor para ti. Além disso, tem exercícios para poderes aplicar tudo o que aprendeste.

Bom estudo!



Oferta de dois folhetos desdobráveis **ESCREVE E APAGA** para facilitar a organização do teu tempo e trabalho.

Com exercícios para
treinares



O teu estudo



O teu espaço



Organização do teu trabalho



Organização do teu caderno



Gestão do teu tempo



As tuas capacidades



As técnicas do teu estudo



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguineducação.pt

Editamos livros
de apoio escolar para
uma aprendizagem
autónoma e estimulante,
com rigor científico
e garantia de sucesso.

ISBN 9789896234768



9 789896 234768 >

Apoio Escolar / 1.º e 2.º Ciclos

Este livro inclui dois folhetos desdobráveis que
não podem ser vendidos separadamente.