

# OS DESAFIOS DO 5º ANO

## Estratégias para um estudo autónomo e eficaz

Agrupamento de Escolas de Valdevez

Serviço de Psicologia e Orientação

### Vantagens de um estudo organizado:

- Planificar o teu estudo melhora o teu rendimento, concentração e autonomia. Evita a ansiedade, cansaço e esforço desnecessário.
- Permite ter uma visão global da matéria e maior disponibilidade para gerires o teu tempo.
- O teu horário deve contemplar a realização dos TPC's e a revisão das matérias dadas no dia.
- Nas semanas em que tens testes, o teu horário pode sofrer alterações, uma vez que é importante concentrares a tua atenção no estudo para os mesmos.

### Como devo organizar o meu horário?

- **Período Inicial:** 5 min de preparação de todo o material para o estudo;
- **Duração do Estudo:** 20 a 30 min. Mais do que este tempo, o estudo já não é rentável;
- **Intervalos entre o estudo:** 5 a 10 min. Não deve ser superior a este tempo. Deves evitar atividades demasiado estimulantes para não desmotivares da tarefa;
- **Organização das disciplinas:** No início deves estudar as disciplinas de dificuldade média ou elevada (se a motivação for alta). De seguida, as disciplinas de maior dificuldade. Por fim, as disciplinas de menor dificuldade.

