

No exame:

- Relaxa e concentra-te no exame.
- Lê o exame todo para teres uma ideia daquilo que tens que responder.
- Antes de responder, lê com atenção cada pergunta.
- Toma atenção ao tempo em função do número de questões.
- Responde primeiro a todas as questões que sabes e deixa para o fim as mais difíceis ou aquelas em que tens mais dúvidas.
- No fim de cada resposta, volta a ler a pergunta e a resposta que deste para verificar se respondeste bem.
- Se bloqueares numa das respostas, passa a outras perguntas e volta posteriormente a esta.
- Antes de entregares o exame, verifica se respondeste a todas as questões.
- Não te deixes abater por pensamentos derrotistas.
- É normal ficar ansioso em situações de avaliação.

Dá importância aquilo que sabes!

FAZ-TE AOS TESTES!!

Fazer um exame gera sempre alguma ansiedade nas pessoas. E é natural que assim seja.

Para te ajudar a ter um bom desempenho, deixamos-te alguns conselhos para organizares o teu estudo e para o dia do exame.

Boa Sorte!

O único sitio onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário!

Albert Einstein



No exame:

- Relaxa e concentra-te no exame.
- Lê o exame todo para teres uma ideia daquilo que tens que responder.
- Antes de responder, lê com atenção cada pergunta.
- Toma atenção ao tempo em função do número de questões.
- Responde primeiro a todas as questões que sabes e deixa para o fim as mais difíceis ou aquelas em que tens mais dúvidas.
- No fim de cada resposta, volta a ler a pergunta e a resposta que deste para verificar se respondeste bem.
- Se bloqueares numa das respostas, passa a outras perguntas e volta posteriormente a esta.
- Antes de entregares o exame, verifica se respondeste a todas as questões.
- Não te deixes abater por pensamentos derrotistas.
- É normal ficar ansioso em situações de avaliação.

Dá importância aquilo que sabes!

FAZ-TE AOS TESTES!!

Fazer um exame gera sempre alguma ansiedade nas pessoas. E é natural que assim seja.

Para te ajudar a ter um bom desempenho, deixamos-te alguns conselhos para organizares o teu estudo e para o dia do exame.

Boa Sorte!

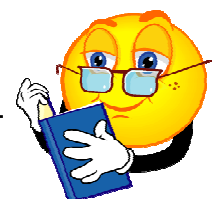
O único sitio onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário!

Albert Einstein



Como fazer render o estudo...

- ☺ Local (tranquilo, sem ruídos, sem distrações, e com muita luz para evitar cansaço da vista e sonolência).
- ☺ Horários (de hora a hora, pausas de 10 minutos – evitam o cansaço e melhoram a concentração, nas pausas dedica-te a coisas diferentes do estudo – mexe-te).
- ☺ Por onde começar (começa sempre pelas tarefas mais difíceis e que exijam mais concentração).
- ☺ Prepara o teu estudo com tempo e dá uma vista de olhos na matéria toda, para teres noção da quantidade de matéria que tens de saber.
- ☺ Faz um horário com os dias da semana e as horas de estudo.
- ☺ Revê a matéria e faz mais exercícios naquela em tens mais dificuldades.
- ☺ Faz resumos da matéria com palavras tuas e faz fichas de cada capítulo.
- ☺ Faz exames de anos anteriores para teres uma ideia do tipo de teste que te vai calhar.
- ☺ Nos dias antes do teste volta a fazer uma revisão da matéria toda (pode ser dos teus resumos) e insiste naquilo que sabes menos bem.
- ☺ A maior dificuldade em estudar não é a matéria nem a dificuldade do exame, mas o medo de falhar.
- ☺ Aprende a acreditar nas tuas capacidades! Tu és capaz de perceber a matéria e saber o suficiente para ter um bom resultado nos exames.
- ☺ Não desanimes perante as dificuldades, e pede ajuda sempre que necessário (pais, colegas, professores).



Como fazer render o estudo...

- ☺ Local (tranquilo, sem ruídos, sem distrações, e com muita luz para evitar cansaço da vista e sonolência).
- ☺ Horários (de hora a hora, pausas de 10 minutos – evitam o cansaço e melhoram a concentração, nas pausas dedica-te a coisas diferentes do estudo – mexe-te).
- ☺ Por onde começar (começa sempre pelas tarefas mais difíceis e que exijam mais concentração).
- ☺ Prepara o teu estudo com tempo e dá uma vista de olhos na matéria toda, para teres noção da quantidade de matéria que tens de saber.
- ☺ Faz um horário com os dias da semana e as horas de estudo.
- ☺ Revê a matéria e faz mais exercícios naquela em tens mais dificuldades.
- ☺ Faz resumos da matéria com palavras tuas e faz fichas de cada capítulo.
- ☺ Faz exames de anos anteriores para teres uma ideia do tipo de teste que te vai calhar.
- ☺ Nos dias antes do teste volta a fazer uma revisão da matéria toda (pode ser dos teus resumos) e insiste naquilo que sabes menos bem.
- ☺ A maior dificuldade em estudar não é a matéria nem a dificuldade do exame, mas o medo de falhar.
- ☺ Aprende a acreditar nas tuas capacidades! Tu és capaz de perceber a matéria e saber o suficiente para ter um bom resultado nos exames.
- ☺ Não desanimes perante as dificuldades, e pede ajuda sempre que necessário (pais, colegas, professores).

