



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Últimas Avaliações

Estamos a entrar na reta final do 3º Período. Nada está perdido, por isso define prioridades.

Se necessário, constrói um novo horário de estudo adaptado a estas últimas semanas. Analisa as disciplinas que requerem um esforço extra e empenha-te!

Lembra-te que o esforço compensa!



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Alimentação, exercício e sono

Os testes finais aproximam-se. Não te esqueças que a preparação para os mesmos requer um cuidado especial com as questões da alimentação, exercício e sono.

O pequeno-almoço é referido pelos nutricionistas como a refeição mais importante do dia, não a dispenses.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## **Preparação para os testes/provas de aferição – Dica 1/7**

Os testes/provas estão à porta. Nesta fase é normal que te comeces a sentir ansioso. Lembra-te que, para que o stress não te domine e impeça de teres bons resultados, deves começar a preparar o estudo com antecedência. A preparação de um teste/prova não se faz na véspera.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

MAIO E JUNHO - Avaliações

## Preparação para os testes/provas de aferição – Dica 2/7

Organiza-te! O primeiro passo para o sucesso é a organização. Certifica-te que sabes o que tens de fazer. Cria um calendário, preenche o tempo livre com tempo para o estudo, mas reserva também tempo para o exercício e relaxamento.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Preparação para os testes/provas de aferição – Dica 3/7

Evita distrações! Concentra-te! Quando estás a estudar, garante que o teu iPod ou telemóvel não estão ao pé de ti. Evita ouvir música ou, se estiveres habituado, escolhe música clássica com som reduzido, mas, mais importante, desativa ou simplesmente fica longe das tuas contas de redes sociais! Para resumir, concentra-te nos objetivos de longo prazo. O verão virá, os testes acabarão e vais olhar para trás e pensar que valeu a pena o esforço.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

MAIO E JUNHO - Avaliações

## Preparação para os testes/provas de aferição– Dica 4/7

Elabora um esquema para distribuir o tempo de estudo necessário para as testes/provas que terás de realizar. Se te esforçaste menos durante o ano, lembra-te que agora terás de dedicar mais horas ao estudo para atingires bons resultados.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## **Preparação para os testes/provas de aferição – Dica 5/7**

Lembra-te que ainda há tempo de tirar dúvidas com os professores. Certifica-te que tens as matérias bem consolidadas e não hesites em pedir ajuda.



# Dicas EPIS

# ALUNOS

## Preparação para os testes/provas de aferição – Dica 6/7

Resolve as provas dos anos anteriores em dois momentos. Num primeiro momento para fazeres um diagnóstico dos teus conhecimentos e, depois de consolidados, para os testar. Sempre que tiveres dificuldades, pede ajuda.





# Dicas EPIS

# ALUNOS

MAIO E JUNHO - Avaliações

## **Preparação para os testes /provas de aferição – Dica 7/7**

Quando estiveres a resolver as provas em casa, lê os critérios de avaliação das questões. Esta é uma ótima forma de preparares as respostas de forma a conseguires o máximo de pontuação.