



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 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.