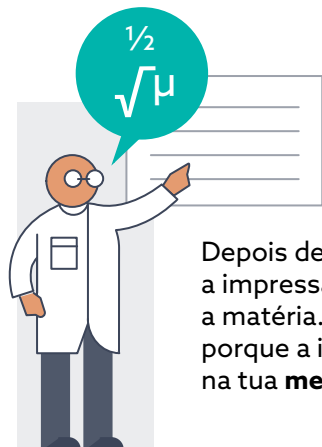


PRÁTICA DA RECUPERAÇÃO

Tens muita matéria para estudar? Deixa de ler e reler o mesmo texto várias vezes...
Estuda uma vez e depois testa-te a ti próprio!!

Auto-Engano: ilusão do conhecimento



Depois de estudar tens a impressão de que sabes a matéria. Isto acontece porque a informação fica na tua **memória recente**.



Quando relês, consegues reconhecer o que estudaste. Mas, atenção: **reconhecer não é o mesmo que saber**.



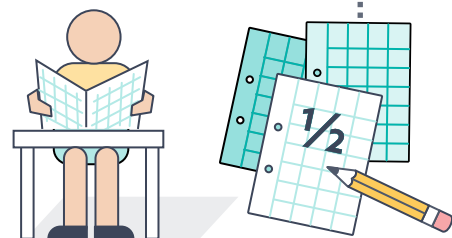
Quando tentas recordar-te por ti próprio, a tua memória prega-te uma partida - e tens uma "branca"...



Como podes evitar esta ilusão?

1. ESTUDA

Depois de assistir à aula, lê e estuda com apoio dos manuais e dos teus apontamentos.



2. TESTA-TE A TI PRÓPRIO

Há várias técnicas que podes usar:

- FLASHCARDS
- MINI-TESTES
- QUESTIONÁRIOS
- NOTAS
- LER-RECITAR-REVER
- EVOCAÇÃO ESCRITA



3. VERIFICA

Por fim, verifica se acertaste. Sempre que falhares, revê e volta a testar-te.

