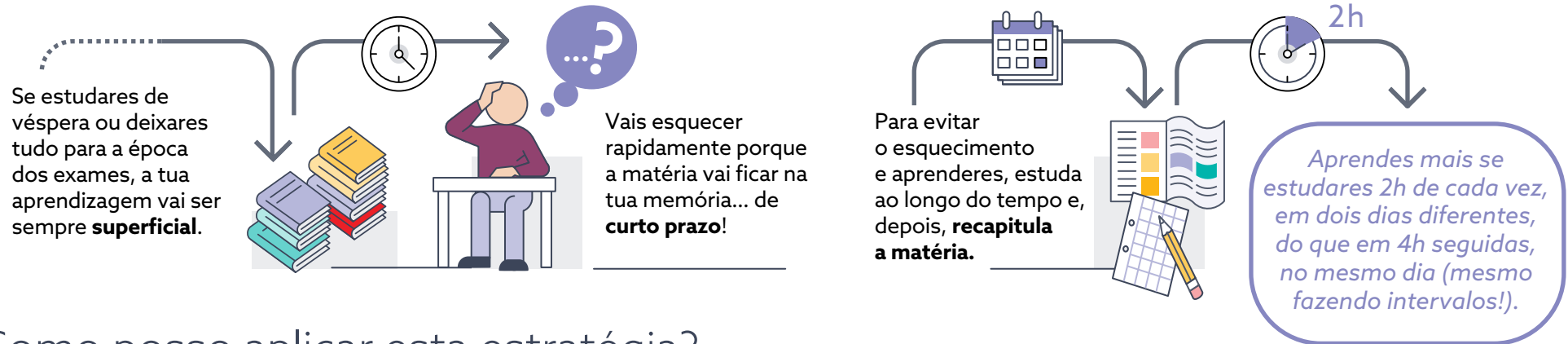


A PRÁTICA ESPAÇADA

Estudas muito, mas tens "brancas" e quando saís do teste já não te lembras de nada?
Deixa de estudar em cima da hora! Organiza-te e faz pausas entre as matérias!!

Tens tendência para esquecer a matéria que estudaste?



Como posso aplicar esta estratégia?

1. ORGANIZA-TE

Pega no teu horário e reserva períodos para estudar depois das aulas, mas deixa de lado as disciplinas do próprio dia.

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
1	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
2	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
3	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
4	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
5	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
6	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
7	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
8	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
9	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
10	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
11	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
12	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
13	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
14	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
15	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
16	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
17	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
18	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
19	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
20	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
21	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
22	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
23	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
24	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
25	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
26	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
27	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
28	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
29	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
30	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
31	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde

2. ESTUDA PELA ORDEM CERTA

Começa por **recapitular a matéria** dada na véspera e depois parte para a revisão das aulas anteriores.



3. DESCANSA

Descansa de forma vigilante - ou seja, acordado, mas **sem fazer "nada"**.



A forma como descansas faz a diferença. O repouso vigilante é melhor para a tua memória do que atividades de lazer como jogos ou redes sociais.