

**De forma geral,  
porquê treinar?**



**Treinar é sempre importante ...**

... **quando não podes esquecer alguma coisa** (p. ex., palavras de outra língua, a tabuada, um poema). Se não treinasses, esquecerias rapidamente a matéria aprendida.

... **quando ainda não sabes alguma coisa muito bem** (andar de bicicleta, escrever com letra bonita, falar outra língua). Sem prática, nada disso funciona!

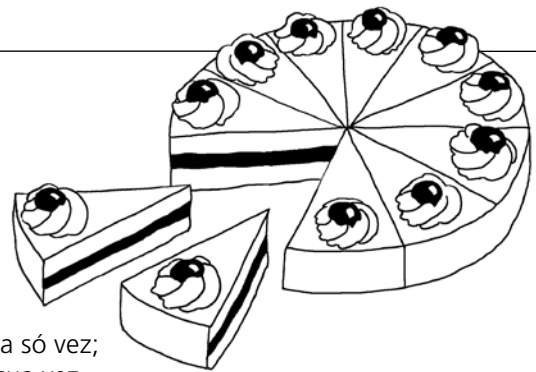
**Experimenta as  
seguintes sugestões  
e técnicas!**

**1.1**

**Divide as tuas tarefas  
em pequenos passos  
ou porções.**

Não treines tudo de uma só vez;  
treina cada porção por sua vez.

Exemplo: se tiveres de aprender 35 palavras (para o ditado ou de uma língua estrangeira): divide-as em cinco porções (5 x 7 palavras). Treina uma porção de cada vez.



**1.2**

**Não treines a mesma  
coisa durante muito  
tempo: faz uma peque-  
na pausa de 15 em  
15 minutos!**

Três curtos períodos de treino de 15 a 20 minutos são preferíveis a treinar durante uma hora.

**1.3**

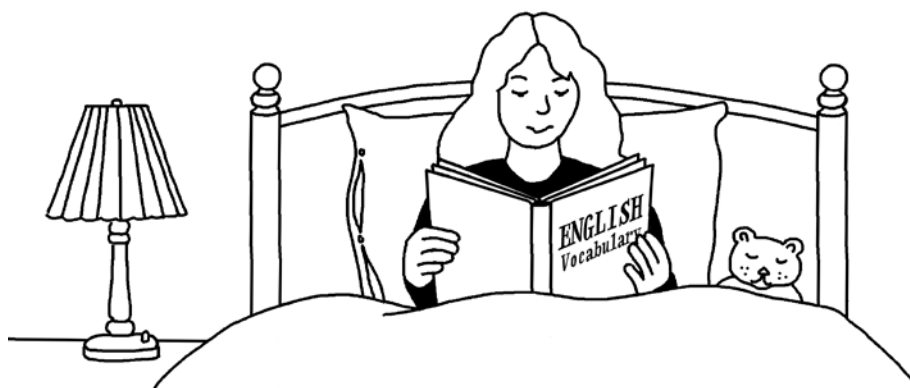
**Repete o que treinares,  
sem falta, várias vezes  
durante vários dias!**

Só assim ficará bem gravado na memória.

**1.4**

**Se tiveres de aprender  
alguma coisa de cor,  
pede a alguém que te  
faça perguntas sobre  
a matéria.**

Se tiveres de aprender de cor, p. ex., palavras, um poema, a tabuada dos 9, pede a um/a colega de turma, à tua irmã/ao teu irmão, aos teus pais... que te façam perguntas sobre essas coisas. É mais divertido do que aprenderes sozinho/a. E notas logo o que é que ainda não sabes.



### 1.5

**O que treinares antes de adormeceres, fica muitas vezes melhor gravado na memória!**

Repete as palavras inglesas difíceis, o poema que tens de aprender para amanhã, a tabuada dos 12, ou seja o que for que tens de aprender, imediatamente antes de adormeceres. Apaga depois a luz e no dia seguinte verás como, de repente, sabes a matéria estudada!

### 1.6

**Tudo o que puderes visualizar com um esquema, um desenho ou um diagrama grava-se melhor na tua memória do que aquilo em que só pensas mentalmente.**

O esquema ajuda-te a refletir cuidadosamente sobre a matéria estudada. E é um bom meio de apoio à memória.

### 1.7

**Uma sugestão para aprenderes palavras de uma língua estrangeira:**

Muitas vezes aprendemos melhor estas palavras se elas estiverem inseridas numa pequena frase. Aprende, por isso, p. ex. não só a palavra inglesa «the night» (a noite), mas escreve também uma pequena frase com ela (p. ex., «The night is dark») e aprende a frase.

