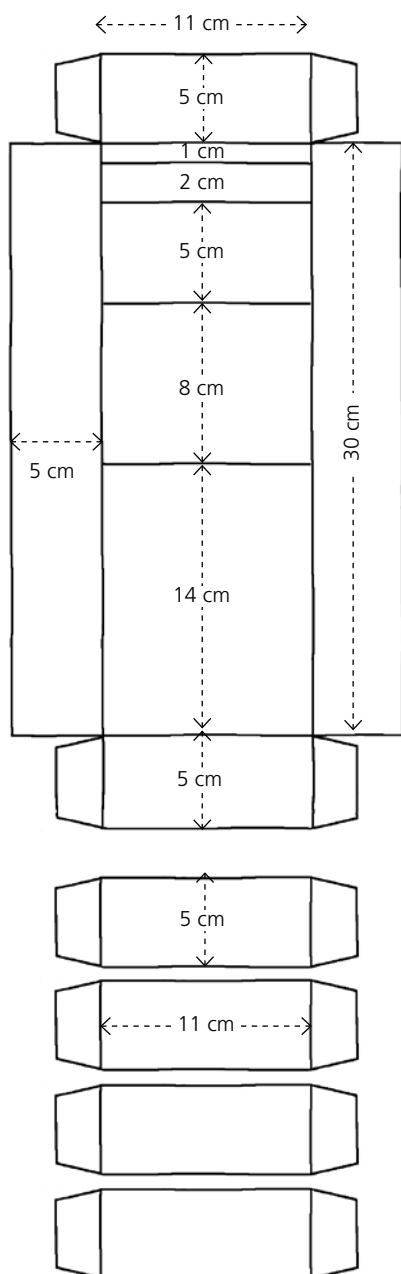
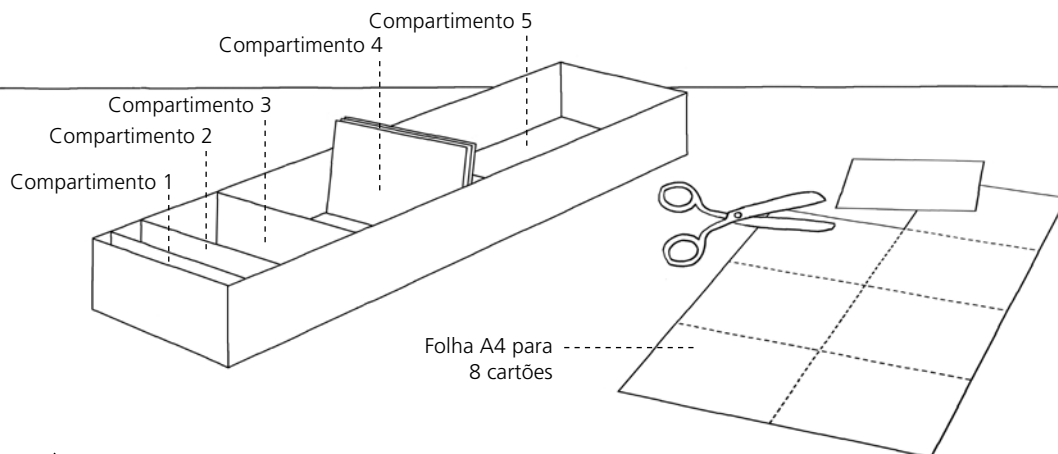


Uma caixa de fichas é uma caixa com cinco compartimentos. Nestes podes colocar cartões ou papelinhos com as palavras (ou datas, fórmulas, etc.) que deves treinar. Este sistema de fichas ajuda-te a treinar os conteúdos de forma a que os mantenhás vivos na memória.



Podes comprar uma caixa de fichas ou fazê-la tu (a imagem mostra-te como). Faz a caixa e recorta também 30 a 40 cartões (uma folha A4 dá 8 cartões).

Sugestão:

Utiliza a caixa de fichas não só para palavras, mas também para outras disciplinas (História, Matemática, Geografia...). Usa cartões de cores diferentes para cada disciplina, assim orientas-te melhor.

Como treinar com as fichas:

1.º dia: Faz as tuas primeiras 10 a 15 fichas e põe-nas no compartimento 1. Exemplo de uma ficha para as aulas de Inglês: escreve na frente do cartão a palavra em inglês e atrás o significado na tua língua ou na língua que falam na escola. Estuda estas fichas várias vezes. Passa para o compartimento 2 as palavras que já sabes.

2.º dia: Trabalha primeiro com as fichas do compartimento 2. Coloca no compartimento 3 as que já sabes. Se já não te lembrares de algumas palavras, coloca as fichas correspondentes outra vez no compartimento 1 e estuda-as várias vezes. Passa para o compartimento 2 as que já sabes.

3.º dia: Trabalha primeiro com as fichas do compartimento 3. Coloca no compartimento 4 as que já sabes e as outras de novo no compartimento 1. Depois olha para as fichas do compartimento 2. As que já sabes passam para o compartimento 3, as outras para o 1. Depois faz mais 10 fichas, estuda-as e passa as que sabes para o compartimento 2.

4.º dia (e daí em diante): Trabalha primeiro com as fichas do compartimento 4. Coloca no compartimento 5 as que já sabes e as outras de novo no compartimento 1. Depois olha para as fichas do compartimento 3. As que já sabes passam para o compartimento 4, as outras para o 1. Depois olha para as fichas do compartimento 2. As que já sabes passam para o compartimento 3, as outras para o 1. Depois faz mais 10 fichas, estuda-as e passa as que sabes para o compartimento 2.

Uma vez por semana (ou de duas em duas semanas):

Olha para todas as fichas do compartimento 5. Aquelas que já não sabes passam para o compartimento 1. Guarda as que sabes num envelope especial e revê-as de dois em dois ou de três em três meses.