

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ



8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ



Condições pessoais e ambientais essenciais a uma aprendizagem eficaz

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ



1. Motivação

Incentive o seu/sua filho/a **querer** ser sempre melhor e a chegar cada vez mais longe no seu desenvolvimento e conhecimentos;

Reforce as suas conquistas e sucessos (mesmo pequenas) do/a seu/sua filho/a;

Fomente a comunicação e o conhecimento no seu/sua filho/a. Desperte a sua curiosidade pelo que o rodeia e a vontade de aprender coisas novas;

Proporcione ao/à seu/sua filho/a experiências estimulantes. Leve a contactar e a experimentar locais e saberes diferentes (ex: museu, espetáculos, livros ou documentários, exposições ...)

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ



2. Sono /Descanso

Faz uma boa higiene de Sono. Mantém um horário de sono adequado à tua idade (8/9 horas por noite).

Em dias de aulas, deita-te mais cedo e não uses telemóvel/computador na hora de deitar (vai estimular e despertar).

O sono/descanso é importante para estares Desperto, mais Atento/Concentrado e mais facilmente Memorizares os assuntos/conteúdos necessários.

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ

3. Exercício físico

O exercício físico é extremamente importante para o bem-estar físico e mental das crianças/jovens;

Lembra-te que o exercício físico é essencial para controlar o peso e melhorar a resistência;

O exercício físico ajuda-te a relaxar e a melhorar a tua capacidade de atenção e de concentração no estudo;

Pratica alguma atividade física estruturada (desporto) ou simplesmente adota brincadeiras que impliquem atividade física (andar de bicicleta, jogar futebol, dançar, apanhada,...)



8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ



4. Alimentação

Uma alimentação saudável e equilibrada além de ajudar a restabelecer os níveis de energia do teu corpo, é também fundamental para a manutenção de várias funções cognitivas, nomeadamente, a memória.

Toma várias refeições ao longo do dia;

As refeições devem ser completas e integrarem alimentos diversos e não se limitarem à *fast food*;

Faz todas as refeições e reforça o pequeno-almoço. É a refeição que te vai dar energia para trabalhares e aprenderes nas aulas;

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ



Planeamento do estudo

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ

5. Horário

Aprende a gerir o teu tempo!

Constrói o teu horário semanal, com indicação das aulas, dos trabalhos escolares, mas não te esqueças das atividades domésticas e de lazer.

Lembra-te que o horário só é eficaz se o cumprires;

Pede a colaboração à família para a execução desta tarefa.

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08h00 - 08h50	PORT	ET	ING	EDM	HGP	
08h50 - 09h40	MAT		PORT		CN	
09h55 - 10h45	EDF	HGP	MAT	HGP	EV	
10h45 - 11h35		PORT		PORT		ESTUDO
11h40 - 12h30	ING	CN	TIC CID		EDF	
12h30 - 13h20	CN		AE/DT	MAT	EMRC	
13h45 - 14h35						
14h35 - 15h25	ESTUDO	ESTUDO	ESTUDO	ESTUDO		
15h30 - 16h30	ESTUDO	ESTUDO		ESTUDO		
16h30 - 17h30					ESTUDO	
17h30 - 18h30			ESTUDO			
18h30 - 19h30		DESPORTO			DESPORTO	
19h30 - 20h30						

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
Sábado	1			1 Resol. Def.						1
Domingo	2			2						2
Segunda	3			3 MAT				3		3 Port (2.º C)
Terça	4	4		4 1.ª Fev. Novo				4		4
Quarta	5	5		5 HGP/HIST	5			5	5 Dia Trabalhador	5 Fin. 2ºº (1.º e 2.º)
Quinta	6	6	6 Todos os Santos	6 2.ª Fev. 2ºº				6		6 PA 5ºº e 6ºº EM (1.º e 2.º C)
Sexta	7	7 República	7 HGP/HIST	7 ING	7	7 CN/E. MEIO	7	7 Fin. do 2ºº		7
Sábado	8	8	8 3.ª Fev. 2ºº	8 8.ª Fev. 2ºº	8	8	8	8	8	8
Domingo	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Segunda	10	10	10	10	10	10 ESP/FRA	10	10	10	10 Dia Portugal
Terça	11	11	11	11	11	11	11 Carnaval	11	11	11 Mat (2.º C)
Quarta	12	12	12	12	12	12 PORT	12	12	12	12 PA 5ºº e 6ºº
Quinta	13	13	13	13	13 TIC	13	13	13	13	13 Inglês (1.º C)
Sexta	14	14 1.ª Mar. 2ºº	14	14 Fin. do 2ºº	14	14	14	14	14	14 Fin. 2ºº (1.º, 2.º e 3.º)
Sábado	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Domingo	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Segunda	17	17	17	17	17	17 ING	17	17	17	17 ESP/FRA
Terça	18	18 ESP/FRA	18	18	18	18	18	18	18	18
Quarta	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Quinta	20	20 CFQ	20	20	20	20	20	20	20	20 C. Desc.
Sexta	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21 Fin. 2ºº (1.º, 2.º e 3.º) EXA. PORT 9.º
Sábado	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Domingo	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Segunda	24	24 PORT	24	24	24	24 GEO	24	24	24	24 CN/E. MEIO
Terça	25	25	25	25 NATAL	25	25	25	25 1.ª Mar. 2ºº	25	25
Quarta	26	26 EM/GEOG	26	26	26	26	26	26	26	26
Quinta	27	27	27	27	27	27 CFQ	27	27	27	27 EXA. MAT 9.º
Sexta	28	28 CN/E. MEIO	28	28	28	28	28	28	28	28
Sábado	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
Domingo	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Segunda	31	31 MAT	31	31	31	31	31	31	31	31 HGP/HIST
Terça										
Quarta										
Quinta										
Sexta										
Sábado										
Domingo										

6. Mapa de avaliações

Marca no calendário as datas dos momentos de avaliações que vais ter ao longo do ano;

Desta forma, não te esqueces dessa avaliação e podes planear o teu estudo.

7. Planificação do Estudo

Planifica o teu horário de estudo com antecedência;

Faz trabalhos de casa, rever matérias e prepara-te para momentos específicos de avaliação;

Faz pausas durante o teu estudo – não estudes mais de uma hora seguida;

Estuda a matéria toda, mas não tudo de uma vez;

Foca-te nos assuntos em que não te sentes tão à vontade, mas sem esquecer os restantes;

Se tiveres dúvidas, aponta-as para, na aula seguinte, as poderes esclarecer;

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ



8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ



Técnicas de estudo

8 ORIENTAÇÕES PARA UM ESTUDO E APRENDIZAGEM EFICAZ

8. Técnicas de estudo

Experimenta todas as técnicas de estudo que te apresentaram;

Vê qual/quais a/s técnica/s que são mais eficazes para ti;

Adequa a técnica à disciplina;

Aproveita todas as técnicas para melhorarem o teu estudo e as tuas aprendizagens.

Responder a perguntas	Fazer resumos escritos	Fazer exercícios práticos
Fazer esquemas	Ler em voz alta	Fazer e ler tópicos
Sublinhar	Simular uma apresentação	Tirar dúvidas

BOM ESTUDO!



Fernanda Monteiro - Psicóloga



Raquel Dias – Educadora Social

