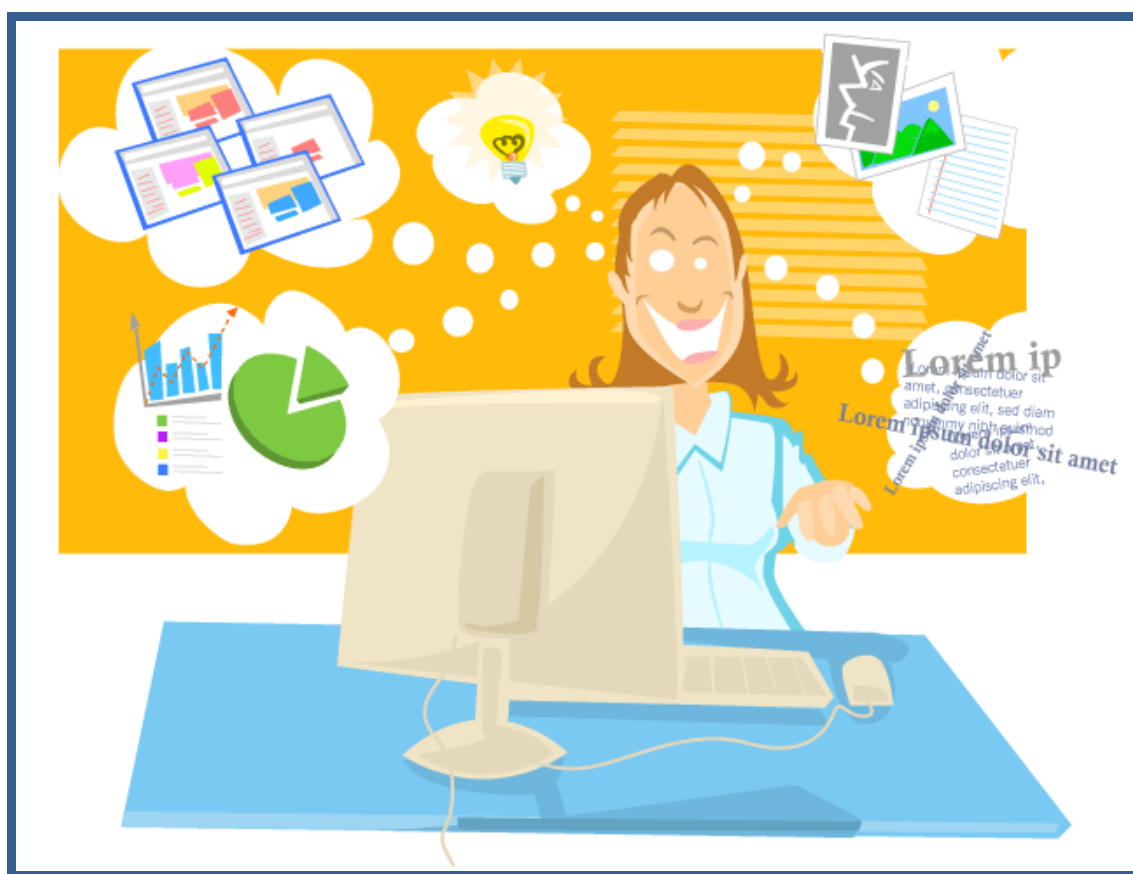


Núcleos de Estudo



Caderno de Apoio

-
- Podes dizer-me, por favor, que caminho devo seguir para sair daqui? [perguntou a Alice]
 - Isso depende muito de para onde é que queres ir – disse o Gato.
 - Não me importa muito onde... – respondeu Alice.
 - Então também não importa para onde vais – disse o Gato.
 - ... desde que chegue a algum lado – explicou Alice.
 - Oh, com certeza que chegas – disse o Gato – se andares o suficiente.

Alice no País das Maravilhas

Índice

Introdução	4
Para os pais	5
Funcionamento dos Núcleos de Estudo	6
As disciplinas mais fáceis e mais difíceis para mim	8
Ao longo do teu percurso escolar, quais foram as disciplinas mais difíceis e mais fáceis para ti?	8
A minha gestão de tempo.....	9
O meu novo horário de estudo.....	10
Os meus testes.....	10
Plano de Trabalho para o Núcleo de Estudo.....	14
Avaliação	15
O meu Contrato de Estudo	16
Leituras úteis:.....	20

Introdução

O Gabinete de Apoio à Comunidade Educativa (GACE) conta atualmente com a colaboração de uma psicóloga e uma assistente social. Pretendemos ajudar os alunos a atingirem o seu máximo potencial e criar condições para que todos consigam viver o seu percurso escolar com a máxima gratificação. Trabalhamos em conjunto com a família e toda a comunidade escolar, favorecendo a partilha de sucessos e trabalhando em equipa para minimizar dificuldades.

O GACE faculta apoio em diversas áreas, nomeadamente na avaliação psicológica, acompanhamento psicoterapêutico, promoção da saúde, prevenção de comportamentos de risco (perturbações relacionadas com a alimentação, infeções sexualmente transmissíveis, gravidez na adolescência, consumo de substâncias, *bullying*), promoção do sucesso escolar, entre outras.

Os **Núcleos de Estudo** fazem parte de um projeto criado pelo GACE e têm como principal objectivo ajudar os alunos a melhorar os seus resultados escolares, facultando um espaço onde estes podem aprender a utilizar de forma adequada métodos e técnicas de estudo, estudar para os testes, tirar dúvidas com os colegas e fazer os TPC.

Para os pais

Os Núcleos de Estudo têm como principal objetivo de ajudar os alunos a estudar, a organizar o seu tempo de estudo, a utilizar técnicas e métodos de estudo, a melhorar a autoestima escolar e a diminuir a ansiedade associada aos testes.

A colaboração da família é fundamental, para que os alunos possam obter melhores resultados escolares. Assim, sugerimos o seguinte:

1. Marque um lugar e tempo específicos para o seu filho estudar e fazer os trabalhos de casa. Converse com o diretor de turma sobre a quantidade de tempo que o seu filho necessita para estudar e fazer trabalhos de casa. O tempo para o estudo não precisa de ser muito longo, sendo mais útil se for mais reduzido e bem aproveitado;
2. Organize um calendário semanal, com um horário de estudo, e afixe-o em local bem visível;
3. Registe com o seu filho, numa folha à parte, a lista dos trabalhos de casa e as datas previstas para os testes. Marque com um símbolo todos os trabalhos já feitos e os testes e respetivos resultados;
4. Dê atenção ao tempo que o seu filho está a ver televisão, aos programas selecionados e aos jogos de computador (o *wrestling*, os jogos violentos, facebook);
5. Mostre o seu próprio gosto e entusiasmo por aprender. Os filhos imitam os pais à medida que crescem;
6. Direcione a sua ajuda para os pontos fracos do seu filho, optando por dar atenção às disciplinas mais difíceis e reduza gradualmente a sua ajuda ao longo do tempo. Fomente a autonomia relativamente ao estudo, mostrando ao seu filho que confia nele;

7. Forneça os materiais para suporte da aprendizagem, nomeadamente livros, dicionários, enciclopédias, calculadoras e computadores;
8. Ofereça reforço positivo e o elogio, com base no esforço, investimento, atenção, persistência, cuidado na realização das tarefas escolares (não é necessária a utilização sistemática de prémios materiais, sendo preferível a colocação de símbolos no calendário, que depois de se repetirem várias vezes podem ser substituídos por presentes ou idas ao cinema, passeios, etc.
9. Faça com que o seu filho seja responsável por diversas tarefas, nomeadamente fazer pequenos recados, partilha de tarefas domésticas (pôr a mesa, lavar a loiça, levar o lixo). As tarefas devem ser partilhadas pelos diversos membros da família e a escolha/distribuição das mesmas deve depender de uma decisão conjunta entre pais e filhos;
10. Escute o seu filho quando ele estiver a falar ou a ler. Tente perceber se pronuncia bem as palavras quando fala e se lê fluentemente. Corrija-o sempre que esta se enganar;
11. Mantenha uma relação cooperante com os professores e outros funcionários da escola em assuntos que digam respeito à aprendizagem do aluno.

Funcionamento dos Núcleos de Estudo

Os Núcleos de Estudo funcionam à quarta-feira, na sala 68, às 14h35. Os núcleos de estudo são avaliados, organizados e orientados pela psicóloga do GACE (Sónia Pires Pereira).

Apesar de ser opcional a inscrição, os alunos interessados em fazer parte dos núcleos devem dirigir-se ao GACE, que facultará toda a documentação necessária. Depois devem trazer a autorização assinada pelo encarregado de educação e assinar folha de presenças sempre que comparecerem às sessões.

Os núcleos são constituídos por pequenos grupos (podem ser de turmas diferentes), que se reúnem uma vez por semana para estudar. O limite de inscrições é a lotação máxima da sala de aula.

Se te encontras neste momento a ler este manual, isso significa que já fizeste a tua inscrição e que te preparas para começar a estudar com o teu grupo.

Para que te possamos conhecer melhor, gostávamos que preenchesse as fichas que se seguem...





As disciplinas mais fáceis e mais difíceis para mim

Ao longo do teu percurso escolar, quais foram as disciplinas mais difíceis e mais fáceis para ti?

1º Ciclo (1º ano, 2º ano, 3º ano e 4º ano)	Mais fáceis: Mais difíceis:
2º Ciclo (5º e 6º ano)	Mais fáceis: Mais difíceis:
3º Ciclo (7º, 8º e 9º ano)	Mais fáceis: Mais difíceis:

A minha gestão de tempo






Preenche este horário com as tuas actividades habituais:

-  Pinta a cinzento o teu horário das aulas;
-  Pinta a azul o teu horário das actividades de tempos livres;
-  Pinta a verde o tempo ocupado a estudar em casa;
-  Pinta a laranja o tempo ocupado a participar de tarefas domésticas (colocar a mesa, levar o lixo à rua, fazer a cama, etc.);

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
8h15							
9h10							
10h05							
10h50							
11h45							
12h30							
13h							
14h15							
15h10							
15h55							
17h							
18h30							
19h							
20h							
21h							
22h							

O meu novo horário de estudo

Preenche este horário segundo a distribuição de tempo que tencionas fazer a partir de agora:

-  Pinta a cinzento o teu horário das aulas;
-  Pinta a azul o teu horário das actividades de tempos livres;
-  Pinta a verde o tempo ocupado a estudar em casa;
-  Pinta a laranja o tempo ocupado a participar de tarefas domésticas (colocar a mesa, levar o lixo à rua, fazer a cama, etc.);
-  Pinta a cor-de-rosa o tempo que pensas dedicar ao Núcleo de Estudo.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
8h15							
9h10							
10h05							
10h50							
11h45							
12h30							
13h							
14h15							
15h10							
15h55							
17h							
18h30							
19h							
20h							
21h							
22h							

Os meus testes

Para que possas organizar mais facilmente o teu plano de estudo, é muito importante que saibas quais são as datas previstas para os testes de avaliação.

1º Período

Data	Disciplina	Matéria	Resultado

2º Período

Data	Disciplina	Matéria	Nota

3º Período

Data	Disciplina	Matéria	Nota

Plano de Trabalho para o Núcleo de Estudo

Fotocopia esta folha sempre que quiseres preparar a sessão do Núcleo de Estudo

Data: ____/____/____

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como é que vou estudar?	Avaliação/Observações
Das ____ horas às ____ horas				
Das ____ horas às ____ horas				
Das ____ horas às ____ horas				
Das ____ horas às ____ horas				

Avaliação

No final de cada período debes procurar avaliar se o núcleo de estudo está a contribuir para que consigas alcançar os teus objectivos. Por isso, debes responder com a máxima sinceridade às seguintes questões:

Preencher no final de cada Período*

Avaliação	SIM	NÃO
Cumpri os meus objectivos?		
Melhorei a minha organização?		
Melhorei as minhas notas?		
O tempo dedicado ao estudo de cada disciplina estava bem distribuído?		
Consegui fazer todos os trabalhos de casa?		
Encontrei o que precisava nos materiais que utilizei para estudar?		
Precisei da ajuda da psicóloga?		
Quais foram os pontos positivos dos Núcleos de Estudo?		
Quais foram os pontos negativos dos Núcleos de Estudo?		
Como podemos melhorar os Núcleos de Estudo?		

* Não te esqueças de tirar cópia desta página (uma por Período) antes de começares a preencher.

O meu Contrato de Estudo

Na qualidade de aluno participante no projeto núcleos de estudo, comprometo-me a:

1º Período

Objetivos/Regras dos núcleos de estudo
Ser assíduo e pontual nos núcleos de estudo
Cumprir as tarefas
Expor as minhas dúvidas
Ter os cadernos em ordem
Arquivar fichas e testes, pela ordem em que foram feitos
Levar os materiais necessários
Quando for necessário faltar, contactar o GACE
Rever diariamente as matérias dadas na última aula de cada disciplina do dia seguinte
Fazer os trabalhos de casa
Anotar as datas dos testes
Registar as correções dos testes
Escolher um local calmo, silencioso, bem iluminado, e sem distrações para estudar
Antes de começar a estudar, elaborar um plano de estudo.

Assinatura

2º Período

Objetivos	A manter	A melhorar
Ser assíduo e pontual nos núcleos de estudo		
Cumprir as tarefas		
Expor as minhas dúvidas		
Ter os cadernos em ordem		
Arquivar fichas e testes, pela ordem em que foram feitos		
Levar os materiais necessários		
Quando for necessário faltar, contactar o GACE		
Rever diariamente as matérias dadas na última aula de cada disciplina do dia seguinte		
Fazer os trabalhos de casa		
Anotar as datas dos testes		
Registar as correções dos testes		
Escolher um local calmo, silencioso, bem iluminado, e sem distrações para estudar		
Antes de começar a estudar, elaborar um plano de estudo.		
Plano de resultados escolares para o final deste período:		

Assinatura

3º Período

Objetivos	A manter	A melhorar
Ser assíduo e pontual nos núcleos de estudo		
Cumprir as tarefas		
Expor as minhas dúvidas		
Ter os cadernos em ordem		
Arquivar fichas e testes, pela ordem em que foram feitos		
Levar os materiais necessários		
Quando for necessário faltar, contactar o GACE		
Rever diariamente as matérias dadas na última aula de cada disciplina do dia seguinte		
Fazer os trabalhos de casa		
Anotar as datas dos testes		
Registar as correções dos testes		
Escolher um local calmo, silencioso, bem iluminado, e sem distrações para estudar		
Antes de começar a estudar, elaborar um plano de estudo.		
Plano de resultados escolares para o final deste período:		

Assinatura

Podes registar aqui os teus resultados escolares*:

[illegible]

*Não te esqueças de tirar uma cópia por Período.

Leituras úteis:

<http://www.malhatlantica.pt/ecae-cm/aprendizagem3.htm>

<http://www.malhatlantica.pt/ecae-cm/aprendizagem.htm>

http://www.universia.pt/grupos/estudantes/tecnicas_estudo.jsp

http://www.estsp.ipp.pt/PDFConteudos/tecnicas_de_estudo_para_pessoas_irrequietas.pdf

-
- Onde fica a saída" - [perguntou a Alice ao gato que ria]
 - Depende - [respondeu o gato]
 - De quê? [replicou Alice];
 - Depende de para onde quiseres ir...

Alice no País das Maravilhas
