

Guia II - Organização do Trabalho Escolar Autónomo (11.º e 12.º anos)

Este guia compreende um conjunto de orientações para que os alunos dos 11.º e 12.º anos possam organizar o seu trabalho académico e individual, de forma mais eficaz e produtiva, de acordo com as suas características e objetivos pessoais.

Para otimizar a eficiência do plano de trabalho delineado e alcançar melhores resultados, é necessário ter bons hábitos de trabalho, assentes em métodos de estudo consistentes. Estes hábitos de estudo são também essenciais para a gestão equilibrada da ansiedade e da tensão em momentos de incerteza e/ou de avaliação (ver **Guia I - Gestão do Stress**).

No decurso do ensino à distância e face às exigências de desenvolver o trabalho escolar de forma mais individual e autónoma, sugerem-se as seguintes orientações:

Escolher as disciplinas a eleger como Prova de Ingresso para efeitos de acesso ao ensino superior 2020

Para saberes as provas de ingresso para 2020 consulta o link:

<https://www.dges.gov.pt/guias/?plid=593>

Em caso de indecisão/dúvida, analisa a situação com os teus pais.

Não hesites em solicitar ajuda ao SPO da Escola, se precisares de um apoio mais específico e estruturado: spo@escolasaopedro.pt

Podes também consultar os seguintes os sites, de organizações privadas:

- Inspiring Future - <https://www.inspiringfuture.pt/>
- Forum Estudante - <https://www.forum.pt/>
- Uniarea - <https://uniarea.com/>

Tem em atenção que se trata de um site não oficial, pelo que toda a informação tem que ser confirmada nas fontes oficiais:
https://www.dges.gov.pt/pt/sou_futuro_estudante

Elaborar um horário de estudo individual	<p>Elabora um horário exequível, com intervalos regulares, em função das aulas não presenciais.</p> <p>O horário deve incluir as pausas para as refeições e para fazer exercício físico.</p>
Prever um horário de lazer	<p>Nestes tempos de confinamento profilático, escolhe as atividades que normalmente mais te distraem e que promovem o teu bem-estar físico e psicológico.</p> <p>Nas pausas, privilegia as atividades que implicam FAZER, uma vez que a nossa harmonia física e emocional se alicerça na coordenação psicomotora, na coordenação cérebro-olhos-mãos, durante o ato de fazer.</p>
Criar um espaço de trabalho	<p>Prepara, em função das condições existentes, o local de trabalho, tendo em conta as condições de luz, a inexistência de distratores, a boa postura corporal e outras condições que te pareçam importantes.</p>
Organizar todos os recursos Escolher os métodos de estudo	<p>Organiza os dossiers, manuais escolares, base de dados dos sites de apoio ao estudo, plataformas, apps, canais do youtube, etc.</p> <p>Tem à mão e de forma organizada todo o material de apoio ao estudo, para facilmente serem consultados.</p> <p>Na pesquisa de material, serve-te de todos os recursos existentes.</p> <hr/> <p>Seleciona os métodos de estudo a utilizar para cada disciplina: resumos, esquemas, resolução de exercícios, resolução de exames, lista de perguntas e respetivo cenário de resposta, debates em grupo, etc.</p> <p>Podes consultar sites específicos: https://www.lettras.ulisboa.pt/pt/documentos/estudantes/alunos/45--22/file https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_estudar_em_tempo_de_pandemia.pdf</p> <p>Confirma, com a ajuda dos professores, quais os conteúdos obrigatórios para o exame.</p>
Organizar uma base de dados	<p>Organiza uma base de dados de contactos/sites de pesquisa e de apoio.</p> <p>Não hesites em tirar as tuas dúvidas sobre os conteúdos programáticos ou sobre as alterações já definidas para este final de ano. Podes consultar os teus professores, o(a) Diretor(a) de Turma, o SPO da Escola, os serviços administrativos, o site da Escola e outros de caráter oficial.</p>

Consultar o novo calendário de exames	<p>Consulta o novo calendário de exames da 1.ª e da 2.ª fase 2020: quadros em anexo do Decreto-Lei n.º 14-G/2020 de 13 de abril:</p> <p>https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/131393158/details/maximized</p> <p>ou http://www.escolasaopedro.pt/</p>
Organizar o período de preparação para os exames	<p>Nesta fase, podes dividir o tempo de trabalho individual em blocos de 2h, em função dos períodos do dia em que tenhas mais rendimento e capacidade de concentração.</p>
	<p>Estuda alternadamente as diversas disciplinas para não te saturares.</p>
	<p>Identifica os temas/capítulos que exigem uma revisão mais aprofundada.</p>
	<p>De acordo com a tua maneira de ser, escolhe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • começar pela disciplina/matéria que mais gostas de estudar, dado que será mais fácil iniciar o trabalho; • começar, pela mais difícil/desinteressante, enquanto estás menos cansado. <p style="text-align: center;">MAS ... não deixes matéria nova para os últimos dias.</p>
	<p>Pratica a resolução escrita de exames, cronometrando o teu tempo de resposta a fim de aprenderes a gerir adequadamente o tempo.</p>
	<p>Se se adequar à tua forma de estudar, junta-te virtualmente a um ou mais colegas para formar grupos de trabalho e, assim, poderem ajudar-se mutuamente, ainda que à distância.</p>

Continuação de bom trabalho.

A Psicóloga Especialista

Amélia Moura Santos