

# GUIA DO ALUNO

**ESCOLA EB 2.3/S D. MOISÉS ALVES DE PINHO**

*Uma escola a pensar em ti*



Agrupamento de Escolas de Fíões



---

## Sumário

Sumário.....	2
Nota de boas vindas .....	3
1. Transição do ensino básico para o ensino secundário .....	4
2 - Relacionamento interpessoal.....	8
3 - Organização e gestão do tempo .....	10
4 - Atenção, concentração e memória: estratégias de estudo .....	12
5 - Lidar com os insucessos.....	15
6 - Onde encontrar ajuda .....	16
7 - Endereço úteis na internet .....	17

## *Nota de boas vindas*

*O início do ano lectivo é sempre um tempo de alguma inquietação e muitas expectativas, principalmente agora que entraste num novo ciclo – o ensino secundário.*

*O teu futuro começa aqui. No presente. No dia-a-dia. Para o construir, terás a ajuda dos teus professores, dos auxiliares de acção educativa de todos aqueles que fazem parte desta comunidade escolar que é nossa e sobretudo “tua”.*

*Esta publicação pretende ser uma ferramenta útil para a tua actividade de estudante: aprender novas formas de estudar, melhorar o desempenho e os resultados do estudo e descobrir o teu estilo de aprendizagem.*

**Bom ano lectivo**

O Conselho Executivo

---

## 1. Transição do ensino básico para o ensino secundário

*“Nunca pensei que isto fosse tão difícil. Achava que não ia notar grande diferença entre a escola preparatória e a escola secundária (...)*

*Quando comecei o 10º ano, disse para mim próprio: vou usar a mesma estratégia que usei até ao 9º ano, relaxar no 1º e 2º períodos e dar tudo por tudo no 3º período. Na verdade, aquilo que eu hoje sinto é que foi um erro ter perdido os 2 primeiros períodos no 10º ano (...)*

*Depois não conseguia atinar. Pensava que as vésperas eram suficientes para estudar para os testes...como no 9º ano!”*  
Antero (aluno do 12º ano)

A passagem do ensino básico para o ensino secundário constitui um momento de transição em que necessitas fazer uma adaptação a uma nova escola e a um novo tipo de ensino.

Logo após um período inicial, comesças a perceber as diferenças entre as tuas expectativas e a realidade, algumas coisas poderão ser melhores do que aquilo que esperavas, enquanto outras poderão ficar aquém das tuas expectativas.

Para a maioria dos alunos, a transição da escola básica para a escola secundária encontra-se associada a um aumento de autonomia e liberdade, que se reflecte na exigência de um maior sentido de responsabilidade e auto-disciplina. No entanto, este processo nem sempre é fácil, muitos alunos do 10º ano, num momento inicial, expressam dificuldades na adaptação à nova escola:

- *Não tenho os mesmos resultados que tinha anteriormente;*

- *Tenho saudades da minha turma do 9º ano, aqui não conheço quase ninguém;*
- *Nesta nova escola, sinto-me como um peixe fora de água;*
- *Aqui os professores são diferentes;*
- *Não sei como estudar tanta matéria;*
- *Sinto-me desiludido com o curso que escolhi.*

Iniciar o 10º ano de escolaridade é sobretudo fazer uma adaptação a um novo contexto de trabalho e de relacionamento pessoal. Num momento inicial a tarefa é reconhecer o que há de diferente, o que corresponde ou não às nossas expectativas. Ficam aqui algumas dessas diferenças:

### **Ensino Básico**

- Escolaridade obrigatória.
- Para muitos alunos a frequência da escola não fazia qualquer sentido.
- Pouca matéria para estudar.
- Problemas de comportamento e atitudes infantis dos alunos eram por vezes tolerados.
- O estudo de véspera, por vezes, revelava-se suficiente para ter “positiva”.
- No final do 9º ano eram realizadas dois exames nacionais.
- Era possível passar com “negativa” a algumas disciplinas.

### **Ensino Secundário**

- A escolha do curso depende da vontade do aluno e da família.
  - A frequência da escola e do respectivo curso corresponde ao desejo de concretizar um projecto de vida, em termos educacionais e profissionais.
- Muita matéria para estudar.
- Ambiente de trabalho é mais exigente, com reflexos na relação professor/aluno.
  - O estudo de véspera não é suficiente, para ter um resultado satisfatório.
- Há exames nacionais no 11º e no 12º ano.
- Por frequência ou através de exame o aluno é obrigado a ter pelo menos nota 10 em todas as disciplinas no fim do ciclo de estudos.

### Ensino Básico

- Volume de matéria dada nas aulas era reduzido.

- Para muitos alunos a “positiva” era suficiente.

- O trabalho realizado na escola e em casa era dirigido pelo professor – ex: a matéria era exposta no quadro.

### Ensino Secundário

- Em cada aula é dado um grande volume de matéria. É exigida mais atenção e concentração ao aluno.

- O objectivo é construir os melhores resultados possíveis, de forma a ter uma boa média de acesso à universidade. O ambiente de trabalho na turma por vezes é bastante competitivo.

- O aluno tem mais autonomia na sala de aula e na organização do estudo em casa – ex na sala de aula o aluno é responsável pelos seus apontamentos.

Nesta nova situação as palavras-chave são **crescimento pessoal, capacidade de adaptação e desenvolvimento de novas competências e saberes.**

- A frequência do ensino secundário irá exigir de ti uma mudança de atitudes e comportamentos. É importante que, antes de mais, aprendas a fazer escolhas de um modo responsável - nem sempre podemos conciliar o prazer imediato com aquilo que é bom para nós a médio e longo prazo (ex – a conversa com um colega na aula pode estar a ser muito interessante, no entanto, pode ser uma aula importante que fica, irremediavelmente, perdida; sair todas as noites no fim-de-semana anterior a 4 testes é capaz de roubar tempo de trabalho e descanso que depois irá ser precioso).

- Os próximos 3 anos irão exigir de ti uma nova atitude de trabalho e empenho no estudo. Na maior parte das vezes é esta atitude que distingue os alunos e acaba por contribuir para o seu sucesso ou insucesso.

Embora muitas vezes isto não surja de forma clara, não deves esquecer que estes 3 anos são o trajecto que vais ter que percorrer para atingir o curso e/ou a profissão que pretendes ter no futuro. De uma forma

ou de outra as diferentes disciplinas e matérias têm uma ligação ou pelo menos serão úteis à tua futura área de trabalho.

- Estar numa nova escola, num novo curso, com novos professores, com novos colegas, implica que realizes mudanças. Provavelmente a forma como estudavas terá de ser adaptada a esta nova realidade – muitos alunos têm maus resultados apenas porque insistem em continuar a utilizar a forma como estudavam até ao 9º ano, que muitas das vezes era pura e simplesmente o não estudar. O raciocínio poderá ser do tipo *O que é que está mal? O que é que eu posso e devo fazer para mudar a situação? Quem é que me poderá ajudar?*

- Considera os próximos 3 anos como uma boa oportunidade para cresceres enquanto pessoa, desenvolvendo a tua autonomia, o teu sentido de responsabilidade, a tua capacidade em pensares sobre as coisas e teres uma opinião...enfim também a oportunidade para fazeres novos amigos.

Vive a escola como o espaço para dares largas ao teu potencial de aprendizagem, utilizando os meios que são colocados à tua disposição como os espaços das aulas técnicas, a biblioteca, o acesso à *internet*...Cultiva uma atitude de curiosidade em relação ao saber!

Acima de tudo acredita em ti, não desanimes se inicialmente aquilo que encontras não corresponde totalmente às tuas expectativas.

---

## 2 - Relacionamento interpessoal

Uma das mudanças com a qual te irás confrontar situa-se ao nível do relacionamento interpessoal- as pessoas à tua volta irão provavelmente exigir de ti uma postura mais adulta, sobretudo os professores.

- Deves ter sempre presente que muitos dos teus professores do 10º ano, também dão aulas ao 11º e 12 anos, portanto o seu termo de comparação é com colegas mais velhos, que já têm uma postura de trabalho mais desenvolvida que a tua, daí uma das razões para serem mais exigentes. No 9º ano acontecia o contrário, a comparação era feita com alunos mais novos, talvez por isso a tolerância fosse maior. No ensino secundário não faz muito sentido algumas das brincadeiras que tinhas até ao 9º ano na sala de aula, o tempo para dar o programa é demasiado curto para que o professor possa perder tempo a mandar calar ou a pedir atenção.

- É fundamental que desenvolvas uma boa relação de trabalho com todos os professores. A atitude no decorrer da aula é muito importante, assim como o interesse e empenho manifestados pelo estudo. O comportamento e as atitudes são sempre alvo de avaliação formal e informal por parte do professor, nunca te esqueças deste aspecto. Não são apenas as notas dos testes que são alvo de avaliação.

- Há ainda uma ratoeira na qual não deves cair – fazer depender o teu empenho numa determinada disciplina da forma como avalias o professor. Quantas vezes não ouvimos no 9º ano dizer *não estudo para a disciplina x porque o professor é uma seca*. Num nível de ensino em que era possível transitar de ano com notas “negativas” isto poderia não ter aparentemente consequências desastrosas, só que no secundário a situação é diferente. Como sabes é necessário ter nota positiva em todas as disciplinas terminais, além de que a falta de empenho numa ou noutra

disciplina pode prejudicar, seriamente, a tua nota de acesso ao ensino superior.

- É sempre difícil que um professor agrade a todos no seu estilo de relacionamento. Contudo, a sua competência pedagógica e empenho no contributo para o sucesso dos seus alunos deve ser sempre exigida, em contrapartida a uma postura de esforço e trabalho por parte destes. É lamentável quando um professor tem uma aula de apoio à qual quase não aparecem alunos. Um professor que sente colaboração e interesse por parte dos seus alunos, está mais motivado e portanto as suas aulas decorrerão também de forma mais agradável.

- Quando pensares no teu relacionamento com um determinado professor faz este pequeno exercício, inverte os papéis, imagina como te sentirias a falar para uma plateia em que as pessoas estão com uma cara de tédio ou a falar umas com as outras.

A escola é também um espaço onde irás fazer novos amigos e onde irás aprender a desenvolver relações de estudo e trabalho com pessoas da tua idade.

- É natural que, inicialmente, possas sentir alguma dificuldade em te relacionar com os colegas que acabaste de conhecer, provavelmente daqui a algum tempo, a situação já se terá alterado.

Habitua-te a expor os teus pontos de vista sem temeres a avaliação negativa dos outros. No entanto, não te esqueças de aceitar a opinião dos teus colegas e de reconhecer o direito à diferença. É a partir do confronto entre várias opiniões que nascem novas ideias.

- Muitas das amizades feitas na escola secundária perduram para o resto da vida.

Uma escola não funciona sem a colaboração dos auxiliares de acção educativa, não te esqueças de ter para com estes uma atitude de reconhecimento e respeito pelo seu trabalho.

---

### 3 - Organização e gestão do tempo

*“Agora não tenho tempo para quase nada, passei a noite a estudar e não consegui acabar o que tinha planeado”*

*“Não pude estudar ontem tive treino de voleibol”*

*“Ontem estudei até às 2 da manhã, hoje quando cheguei ao teste estava muito cansado e não me consegui concentrar”*

António 11º ano

Como já deves ter reparado a tua carga horária é pesada. A este facto temos que acrescentar que o volume de matéria nova que é dada diariamente é muito maior do que até ao 9º ano. Por outro lado, a tua vida não se esgota nas tarefas escolares, também necessitas de tempo para descansar, conviver com os amigos, a família ou para te dedicares à prática de um desporto. Uma boa gestão de tempo é fundamental para conseguires organizar-te e obteres os resultados que pretendes.

- Elabora desde já um horário de estudo diário. Deves estudar em casa todos os dias de forma a não acumulares a matéria. Este horário deve ser simultaneamente realista e flexível. Afixa-o em local bem visível.

Não te esqueças que há horas do dia em que o estudo te rende mais, selecciona os momentos de estudo em que consideres que irás trabalhar melhor, poderás assim poupar bastante tempo.

- A este horário deves acrescentar um calendário dos testes que vais realizar. Deste forma, podes, com a devida antecedência planificar o estudo para os testes. Nas semanas em que realizas testes deves adaptar o teu horário de estudo – ex: é conveniente prescindir de algumas saídas ao fim de semana para teres mais tempo de estudo.

Para cada teste elabora uma lista com a matéria, distribuindo por vários dias aquilo que vais estudar. Deste modo poderás fazê-lo mais calmamente e ainda ter tempo para tirares dúvidas junto do professor antes do teste.

- Uma das regras fundamentais da boa gestão de tempo é não adiar tarefas, deste modo deves manter o teu estudo sempre em dia.

É importante que saibas seleccionar as tuas prioridades. Em determinados momentos uma saída com os amigos pode ser bastante aliciante, mas prejudicial para o teu estudo, poderás sempre sair num dia que te seja mais conveniente.

- Muito do tempo de estudo que é necessário fazer em casa poderá ser reduzido se aproveitares as aulas a 100%. Ao estares atento terás mais facilidade em compreender a matéria e poderás tirar melhores apontamentos que irão ser importantes mais tarde. Pelo contrário se não aproveitares o tempo em que estás nas aulas, terás depois em casa que fazer todo o trabalho sozinho, não dispondo aí da ajuda do professor.

- O estudo de véspera é a pior forma de gerires o teu tempo, conduzindo invariavelmente a maus resultados.

---

## 4 - Atenção, concentração e memória: estratégias de estudo

*“Tive que mudar muito a minha atitude nas aulas para poder ter bons resultados. Deixou de ser possível estar sempre na conversa.”*

*“Estudar correctamente exige concentração, o local onde se estuda é muito importante”*

*“Só depois de ter vindo para o 10º é que criei o meu método de estudo, a princípio foi difícil mas agora estou a ter bons resultados”*  
Catarina 12º ano

O sucesso no ensino secundário depende em larga medida de um bom método de trabalho e estudo nas aulas e em casa. Este método varia de pessoa para pessoa, cada aluno deve encontrar o seu. No entanto aqui vão algumas dicas.

### **Na escola**

- Antes de vir para a escola deves tomar um bom pequeno-almoço. Se não tiveres comido o suficiente os teus níveis de concentração serão mais baixos. O nosso cérebro não funciona sem a energia fornecida pelos alimentos.

- Sê assíduo e pontual em todas as aulas. Não te esqueças do material necessário.

- Durante as aulas uma boa forma de estar atento é ir tirando apontamentos. Tenta ir melhorando a qualidade dos teus apontamentos ao longo do ano.

- No final de cada aula coloca a ti próprio a questão: *tenho dúvidas ou não?* Se a resposta for sim obtém rapidamente um esclarecimento junto do professor. Se tiveres dúvidas não te acanhes de as expor perante os colegas e o professor. Ter dúvidas é sinal de interesse.

- Utiliza os meios que estão ao teu dispor como a Biblioteca.

### **Em casa**

- Cria em casa um local de estudo onde tenhas à mão todo o material necessário ao teu trabalho. Este local deve ser bem iluminado, estar a uma temperatura adequada e não ter elementos de distração (ex: televisão ou rádio).

- Distribui o tempo de estudo pelas várias disciplinas, revendo as notas ou apontamentos que fizeste nas aulas, acompanhando o estudo com o livro da respectiva disciplina.

- Aprende a sublinhar, resumir os textos por palavras tuas e a fazer esquemas. Desenvolve a tua capacidade de leitura e escrita.

- Inicialmente deves ter como única preocupação compreender aquilo que estudas. Posteriormente, selecciona o que deves memorizar e o que deves compreender.

- Escolhe a melhor estratégia de memorização – alguns alunos recorrem à leitura de apontamentos, outros à leitura em voz alta reescrevendo os textos, outros ainda recorrem a esquemas e imagens.

- Usa o dicionário.

- Cada disciplina exige uma estratégia de estudo específica.

- Disciplinas “**texto**” – ex: Filosofia, Biologia e Geologia, História, História da Cultura e das Artes, Geografia. O trabalho nestas disciplinas baseia-se sobretudo na leitura e compreensão de textos, recorrendo ao sublinhado, às notas, aos resumos e apontamentos e aos esquemas;
- Disciplinas “**exercícios**” – ex: Matemática, Físico-Química, Geometria Descritiva. O trabalho resume-se à realização sistemática de exercícios. Não faz sentido estudar para um teste de matemática lendo o caderno.
- Disciplinas “**texto+exercícios**” – ex: Português, Inglês, Francês. Deverás utilizar as duas estratégias anteriores.

- Um dos grandes factores de distração do estudo é a televisão, aprende a seleccionar a programação e o tempo que lhe dedicas.

- Uma boa noite de sono (7 a 8 horas) é importante para recomeçares no dia seguinte. O número de horas de sono influencia significativamente a nossa concentração e capacidade de memória.

---

## 5 - Lidar com os insucessos

*“Inicialmente senti algumas dificuldades de adaptação, graças ao meu esforço, à ajuda dos professores e à da minha família consegui atingir os meus objectivos.  
Vou ter saudades desta escola”  
André aluno finalista do 12º ano*

Inicialmente poderás sentir algumas dificuldades de adaptação. Poderás sentir que o esforço realizado não está a trazer os resultados desejados, no entanto não deves desanimar.

- Poderás colocar as seguintes questões: *Terei estabelecido metas irrealistas? A estratégia de estudo que estou a utilizar é a mais adequada? Estarei a fazer tudo o que está ao meu alcance para resolver o problema? A quem poderei pedir ajuda?*

- Não deves desanimar e pensar numa nova estratégia para resolver o teu problema. Para simplificar podes dividir o teu problema em pequenos problemas – ex: uma coisa é pensar que *não sei inglês*, outra coisa é afirmar que *apenas tenho dificuldades no vocabulário e nos verbos*, deste modo poderás remover os obstáculos com mais facilidade.

- Acredita em ti, tem confiança nas tuas capacidades.

---

## 6 - Onde encontrar ajuda

- O teu Director de Turma é a pessoa a quem podes pedir ajuda em todas as questões relativas à tua vida na escola.

- Podes também pedir ajuda ao Professor da disciplina em que tens dificuldades.

- Podes ainda dirigir-te ao Psicólogo da escola, com quem poderás conversar sobre questões de orientação vocacional, organização de estudo ou questões pessoais. O Psicólogo é obrigado a manter a confidencialidade daquilo que com ele discutires. O Serviço de Psicologia e Orientação da escola funciona em gabinete próprio no interior da Biblioteca, tendo afixado um horário de atendimento. Poderás também contactar o teu Director de Turma no sentido de solicitar um atendimento junto do Psicólogo da escola.

- O teu grupo de amigos poderá também ser uma ajuda preciosa.

- Em último caso poderás dirigir-te directamente ao Conselho Executivo e expor o teu problema.

- Livros sobre métodos de estudo que podes encontrar na Biblioteca da escola:

*Ensinar a estudar aprender a estudar;*

*Manual de estudo – 3º ciclo do ensino básico, ensino secundário.*

---

## 7 - Endereços úteis na *internet*

- Consulta na página da escola - <http://www.esec-coelho-castro.rcts.pt> / - o Serviço de Psicologia e Orientação – Cursos Científico-Humanísticos, encontrarás aí uma série de links que te serão úteis, destacando-se desde já o site do acesso ao ensino superior: <http://www.dges.mctes.pt>