

7 IDEIAS PARA UM LOCAL DE ESTUDO IDEAL

1) Ser tranquilo

Sugira ao seu filho um sítio de estudo que não seja local de passagem (Para evitar interrupções pode-se sempre colocar um aviso na porta).

2) Não ser ruidoso

Quanto maior o ruído, maior é o cansaço provocado.

3) Não ter distrações

Pergunte ao seu filho quais os objectos ou actividades que o costumam distrair com mais frequência (A televisão, o telemóvel, as revistas, e os jogos no computador no local de estudo não são aconselháveis).

4) Ser familiar

Num local familiar, o seu filho sentir-se-á mais à vontade!

5) Ser bem iluminado

A falta de luz aumenta o cansaço e os problemas de visão.

6) Ter temperatura agradável

Nem demasiadamente quente, nem demasiadamente frio.

7) Ter mobiliário adequado

Mesa suficientemente grande para permitir estudar com diferentes materiais ao mesmo tempo.

A cadeira deve permitir manter as costas direitas, mudar a posição do corpo e deve estar adequada à altura da mesa (para evitar problemas de costas, de visão e reduzir o cansaço).

5 SUGESTÕES PARA AJUDAR O SEU FILHO A ORGANIZAR O TEMPO DE ESTUDO

1) Elaboração de um Horário

Ajude o seu filho a estabelecer um horário de estudo que crie um hábito diário mas que seja flexível e realista. No início da semana deve ser distribuído o tempo entre as diversas tarefas das disciplinas que compõem o ano, não devendo no entanto ser esquecidos os tempos de lazer e actividades extra-curriculares. (A distribuição das horas para cada uma vai depender da sua importância, dificuldade e iminência de algum teste ou trabalho que haja para preparar).

2) Preparação do material

Os primeiros minutos de estudo devem ser reservados à preparação do material necessário (livros, fichas, apontamentos, caneta, borracha, lápis, afia, dicionário, ...)

3) Objectivos

Ajude o seu filho a questionar-se acerca das tarefas prioritárias:

O que não pode deixar de fazer hoje? (por exemplo, TPC, preparar testes, fazer exercícios); *Que disciplinas são prioritárias?* (Definir o número de páginas ou capítulos que vai ler, quantas lições vai rever ou quantos exercícios vai resolver, ajuda-o a definir objectivos realistas e concretos).

4) Sequência do estudo

Ajude o seu filho a organizar o estudo em blocos de mais ou menos 30 a 50 minutos (distribuídos por duas disciplinas ou uma só) e incentive-o a começar pelas disciplinas mais difíceis ou menos agradáveis.

5) Pausas

Quando começamos a ficar cansados, deixamos de ter capacidade de concentração. Quando isso acontece, é melhor fazer um curto intervalo ou mudar de actividade para podermos retomar o estudo. Incentive o seu filho a fazer pequenas pausas no estudo (que podem ser aproveitadas para ir ao WC ou para fazer pequeno lanche).

www.epis.pt

De volta à Escola

- Está preparado para mais um ano escolar do seu filho?
- O que pode fazer para estimular o estudo e a aprendizagem diária?
- Como pode participar nos momentos de preparação para as avaliações?
- De que forma pode acompanhar e reforçar as suas evoluções?
- Como gerir a relação com a Escola?

A EPIS ajuda-o a combater estas preocupações e inquietações com algumas sugestões.



Estimular o estudo/aprendizagem diários

	SIM	Fazer ou melhorar
De vez em quando vejo se os cadernos do meu filho estão em dia? <i>Tem os cadernos em dia?</i>		
Tento saber se o meu filho faz os trabalhos de casa e entrega os trabalhos de grupo dentro do prazo? <i>Tem um calendário para se organizar?</i>		
Ajudo o meu filho a organizar horário e local de estudo? <i>Tem um horário de estudo semanal e um espaço adequado para estudar?</i>		
Ajudo o meu filho a organizar o tempo de estudo diário? <i>Estabelece e consegue cumprir os seus objectivos diários de estudo?</i>		
Sei se o meu filho tem métodos de estudo eficazes? <i>O que é que faz para estudar? Costuma ter bons resultados?</i>		

Preparar momentos de avaliação

	SIM	Fazer ou melhorar
Sei se o meu filho sabe com antecedência as datas de avaliação? <i>Tem um calendário de avaliações actualizado?</i>		
Sei se o meu filho consegue organizar o estudo com antecedência para as avaliações? <i>Estuda com antecedência? Faz um plano de estudo e consegue cumpri-lo?</i>		
Sei identificar sinais de ansiedade aos testes e conheço a forma como o meu filho reage antes das avaliações?		
Ajudo o meu filho a utilizar estratégias que o ajudem a ter um melhor desempenho durante os testes?		

Acompanhar e reforçar evoluções

	SIM	Fazer ou melhorar
Converso com o meu filho acerca do que está a aprender na escola? <i>Estou a par do que o meu filho está a aprender na escola?</i>		
Acompanho os resultados escolares do meu filho? <i>Conheço e mantenho-me a par dos seus resultados escolares?</i>		
Reforço o esforço e as evoluções? <i>Elogio ou dou algum reforço ao meu filho quando sinto que se esforça e se empenha nos estudos, quando consegue atingir os seus objectivos de estudo ou quando tem bons resultados escolares?</i>		
Procuro identificar problemas e dificuldades no caso de resultados negativos e a sua resolução? <i>Se os resultados não foram satisfatórios, o que aconteceu? O que posso fazer para ajudar?</i>		
Procuro ajuda quando necessário? <i>Sei quando e a quem pedir ajuda se necessário?</i>		

Comunicar com a Escola

	SIM	Fazer ou melhorar
Conheço o DT, sei o seu nome, horário de atendimento e tenho o contacto telefónico e e-mail? <i>Conheço os benefícios para o meu filho e para mim de um maior envolvimento na escola?</i>		
Conheço as diferentes formas de comunicar o Director de turma e com os professores? <i>Sei como posso comunicar com o director de turma?</i>		
Sou assíduo às reuniões colectivas de pais? <i>Costumo ser assíduo às reuniões de pais? Sei com antecedência o dia e a hora destas reuniões?</i>		
Reúno pelo menos uma vez por trimestre individualmente com o director de turma? <i>Nestas reuniões costumo pedir informações acerca dos progressos e dificuldades do meu filho? Partilho com o director de turma preocupações que considero importantes?</i>		
Participo nas actividades para pais organizadas pela escola? <i>Costumo participar nas actividades que a escola promove para pais?</i>		
Mantenho uma atitude de respeito pela escola e pelos professores? <i>Mantenho e exijo que o meu filho mantenha, uma atitude de respeito pela escola e pelos profissionais que a integram?</i>		