



ESTUDO À DISTÂNCIA! COMO?

Cofinanciado por:

IDEIAS IMPORTANTES!



- O estudo tem de ser adaptado a cada um dos alunos e pode ser alterado, se necessário.
- O Professor/Formador é um aliado!
- Estabelece objetivos, traça o teu caminho e colhe os frutos mais tarde!

SER BOM ALUNO...

- INTELIGÊNCIA E BOA MEMÓRIA SÓ POR SI SÓ , NÃO SÃO SUFICIENTES!

É necessário:

- Esforço;
- Motivação;
- Organização.



ORGANIZA-TE!

- Assiste e participa nas aulas *online*;
- Esclarece dúvidas;
- Partilha ideias/conceitos/questões;
- Recolhe apontamentos;
- Procura ter acesso a:

Internet + Material enviado pelos Profs. / Formadores + Caderno +
Manual

NOTA: Internet - em caso de te sentires inseguro/desconfortável, fala com os teus pais, professores/formadores e/ou contacta a linha Internet Segura – 800 21 90 90



ESCLARECER AS DÚVIDAS

- Não interrompas de forma desordeira a aula, o Professor/Formador ou outro colega que esteja a falar;
- **Sê oportuno:** esclarece as tuas dúvidas no momento certo, não esperes que seja o Professor/ Formador a abordar o assunto ou um novo assunto.

CUIDADOS A TER COM OS APONTAMENTOS

- Boa caligrafia
- Deixar espaço para completar as informações;
- Sublinhados
 - - sublinhar apenas o essencial
 - - não devem ser excessivos
- Torná-los apelativos



COMPREENDER É PRECISO!

- Procura compreender os apontamentos e a informação que os Professores/Formadores transmitem (não basta ler e reler);
- Relembra o que escreveste por tuas palavras, à exceção das definições;
- Relaciona as matérias entre si, a sequência dos assuntos abordados em cada disciplina têm sempre uma lógica.

REAVALIAR A COLOCAR EM PRÁTICA

- Resolve exercícios e testes (antigos), sem consultar os apontamentos;
- Corrige as respostas dadas;
- Aponta as dúvidas recorrentes do estudo e esclarece-as com o Professor/Formador.



- Tentar adivinhar a matéria que “sai” no teste!
- Subestimar a assiduidade!
- Subestimar os trabalhos e/ou atividades solicitados!
- Subestimar os conhecimentos!

ERROS COMUNS

- Comparar-se aos outros e analisar-se a si próprio consoante as ideias dos outros

CADA CASO É UM CASO, CADA UM É COMO É...

IMPORTA:

- Não desanimar perante as dificuldades;
- Perceber os assuntos abordados - estudar não é decorar;
- Não estudar de véspera;
- Manter a ambição vs. Altas expectativas (meio termo é o ideal)

DICAS PARA UM ESTUDO EFICAZ

- Escolhe o teu local de estudo e mantêm-no arrumado;
- Planifica o teu estudo;
- Faz esquemas e resumos da matéria, sublinha o essencial (pode ajudar);
- Fixa objetivos e não metas horárias;
- Recompensa-te com pausas.

TUDO COMEÇA...NAS AULAS ONLINE

PRIMORDIAL:

- Acesso à Internet, ao Computador e o às Plataformas digitais (com segurança);
- Acesso ao material necessário para cada disciplina;
- Atenção e concentração;
- Iniciativa para tirar apontamentos (não esperes que o Professor diga para tirares os apontamentos)
- Iniciativa para esclareceres as tuas dúvidas.

BOM TRABALHO, BOM ESTUDO!

A Psicóloga

Cátia Moreira

