

3º PERÍODO - ANO LETIVO 2019/2020

E@D

Ensino à  
Distância

# Como organizar as atividades escolares em tempos de isolamento

SUGESTÕES DOS SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO DO  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PEDRÓGÃO GRANDE



# VAMOS a isso?...

- V**AI E CRIA O TEU ESPAÇO DE ESTUDO
- A**GITA-TE E FAZ COISAS QUE TE DÊM PRAZER
- M**OBILIZA-TE (TU CONSEGUES!)
- O**RGANIZA O TEU HORÁRIO E DISCIPLINA-TE
- S**OS: COMUNICA



# Vai e cria o teu espaço de estudo



Procura ter um espaço que seja especificamente dedicado ao estudo, mantendo, se possível, sempre esse mesmo cantinho de estudo e escolhe um local com luz natural. Convém ser um sítio com um bom acesso à internet.

Mantém esse espaço sempre arrumado e organizado.

Deixa o teu material escolar e tudo o que necessitas acessível.

Tenta retirar tudo o que sejam estímulos que te possam distrair.

# Agita-te e faz coisas que te dêem prazer



Corre, dança, salta, inventa o que puderes para te manteres fisicamente ativo. Verifica aquilo que o teu docente de Educação Física te vai sugerindo.

Escolhe um momento do dia para praticar atividade física em tua casa.

Evita a utilização excessiva do telemóvel, computador, tablet e televisão, Não é tarefa fácil, mas esforça-te!

Não se aprende apenas através de coisas transmitidas pelos professores, dedica-te a tarefas que te dão gozo, ler, ouvir música, ou qualquer outra coisa que consigas executar dentro do teu espaço de confinamento.

# Mobiliza-te (tu consegues!)



Manter o investimento em aprender é importante para a tua formação e desenvolvimento, só assim alcançarás aquilo que desejas para o teu futuro,

Não estás sozinho, pede ajuda se precisares,

Mantém o foco nos teus compromissos, podes criar listas e ir riscando ou colocando um certo à medidas que os concretizas, Desfoca-te do que estás a perder, e concentra-te no que podes conservar e até ganhar.

Lembra-te que todos os adultos da tua escolas estão aqui para garantir que, na medida do possível, as aprendizagens essenciais são mantidas. Este tem que ser um esforço partilhado!

# Organiza o teu horário e disciplina-te



Cria um horário diário para as tuas tarefas escolares e cumpre-o.

Antes estavas normalmente na escola, presencialmente, das 9h às 17h, e deves continuar a manter uma rotina de trabalho e ir agendando aquilo que os professores vão marcando (consulta o plano semanal que te é enviado e vai estando diariamente atento a eventuais novidade. Arranja uma forma de registo, recorrendo à agenda do telemóvel, agenda física, calendário do google, tabela em papel, etc.), vai tendo isso acessível no teu local de estudo.

Não te esqueças de ir fazendo pequenas pausas entre as atividades e não deixes acumular tarefas.

# SOS: Comunica



Esclarece as tuas dúvidas com os teus professores.

Se sentires dificuldades de cariz mais emocional fala com alguém da tua confiança e sabes que também contas com a disponibilidade das psicólogas dos Serviços de Psicologia e Orientação do Agrupamento.

Aproveita as redes sociais para manteres o contacto com os teus colegas, amigos e familiares.

Ficar em casa não significa estar proibido de socializar!

**Lembra-te que só se aprende a estudar,  
estudando. Só se aprende a ler, lendo. Só  
se aprende a escrever, escrevendo .  
As tuas aprendizagens só serão  
alcançadas, na modalidade de  
ensino à distância, se **PRACTICARES**  
sugestões como as que aqui estão  
partilhadas. VAMOS a isso?**