



COMO INCENTIVAR/AJUDAR O MEU FILHO A ESTUDAR

AGP. ESCOLAS HERMENEGILDO CAPELO E PSICOSET

As famílias representam um papel vital na educação das crianças. Sabe-se que os pais que se interessam pela escola e que apoiam o trabalho escolar conseguem uma melhoria no desempenho e na aprendizagem.

DICAS PARA UM ESTUDO EFICAZ



Cuide do seu filho - Uma alimentação equilibrada, exercício físico e horários de descanso definidos são fatores chave para se manter saudável e ter tempo para tudo.



Ajude-o a concentrar-se - Enquanto estuda, é importante que o seu filho esteja concentrado, por isso, é importante que elementos que causem distrações estejam desligados, sejam eles computadores, tablets, televisão ou telemóveis.



Defina horários - Elabore um horário semanal com todas as atividades, relacionadas com a escola e com os tempos livres e coloque-o no local de estudo. Inclua as aulas, tempo de estudo, atividades extracurriculares, entre outras.



Tome nota - Das datas de testes, exames, entrega de trabalhos, entre outros momentos importantes ao longo do ano.



Ajude-o a escolher - Ter outras atividades para além da escola é ótimo para o seu filho, no entanto é preciso saber escolher e definir prioridades. Não vai ter tempo para aprender piano, praticar ténis ou ballet, pertencer aos escuteiros e aprender alemão. Dê prioridade aos estudos e selecione apenas uma a duas atividades extra.



Resumos - É importante aprender a fazer resumos e aplica-lo a cada matéria durante os períodos de estudo apontados no horário. Incentive o seu filho a começar pelas disciplinas mais difíceis e a terminar com as mais fáceis, assim, será mais fácil para ele e menos desmotivante.



Algumas disciplinas precisam de **compreensão e memorização** e por isso é importante encontrar técnicas que ajudem nesta tarefa. Ajude-o a substituir por palavras dele as ideias que foram transmitidas na aula/nos apontamentos/nos livros ou crie tabelas e esquemas.



COMO INCENTIVAR/AJUDAR O MEU FILHO A ESTUDAR

AGP. ESCOLAS HERMENEGILDO CAPELO E PSICOSET

O acompanhamento da família nos trabalhos de casa e estudo é fundamental. No entanto, muitas famílias confrontam-se com diversas dificuldades como os horários profissionais desajustados, sensação de que é uma matéria que não dominam ... Ou simplesmente porque o filho não faz e prefere passar horas no computador (redes sociais...), televisão - "abre-se" uma guerra...

Face a estas dificuldades o acompanhamento da família poderá oscilar entre o *apoio mais orientador e direto* e um *apoio que deverá ser de suporte através da promoção de autonomia e responsabilização*.

Como ajudar o seu filho a estudar ou fazer trabalhos de casa:

1. Definir um horário regular tendo em conta as atividades extracurriculares e as características do aluno;
2. Criar um calendário de testes (usar agenda eletrónica ou papel)
3. Escolher um lugar (boa luminosidade, silencioso..)
4. Retirar tudo o que possa causar distração (telemóvel, televisão...)
5. Identificar e fornecer os instrumentos e material necessário
6. Ajude a fazer um plano (iniciar o estudo com as disciplinas que considera mais difíceis...)
7. Partilhe técnicas de estudo
8. Partilhe técnicas de organização
9. Dê o exemplo (leia, fale com ele sobre leituras...)
10. Elogie

