

E-BOOK

Guia para o sucesso escolar do 5º ao 9º Ano



índice

Introdução	2
Principais objetivos deste guia	3
Dica nº 1 - Dicas de Estudo	4
Dica nº 2 - Organização e Gestão de Tempo	11
Dica nº 3 - Como motivar as crianças	14
Conclusão	21
Mensagem de encorajamento	22
Descubra como podemos ajudar	23

Introdução

Damos-lhe as boas-vindas ao nosso Guia para o sucesso escolar do 5º ao 9º Ano!"

Neste guia, o nosso objetivo é fornecer às mães, pais e estudantes ferramentas práticas e eficazes para melhorar o desempenho académico e promover uma experiência escolar mais positiva. Entendemos que cada etapa do percurso escolar traz desafios únicos, e é essencial prepararmo-nos para enfrentá-los.

Sobre o HUG

O **HUG - Centro de Estudo & More**, é um centro de estudo e explicações, do 5º ao 9º ano, que proporciona também atividades extras, tais como, cursos de inglês e atividades pós-estudo e em férias.

Aqui valorizamos o bem-estar, a empatia, a diversidade, o desenvolvimento pessoal, a liberdade, a responsabilidade ambiental e a transparência, proporcionando um ambiente positivo.

Focando no Centro de Estudo, o **nosso objetivo** é acompanhar cada criança de perto, ajudando a realizar os TPCs, identificando as principais dificuldades, preparando-as para os momentos de avaliações, e contribuir para a sua evolução e bem-estar!

A forma organizada e os métodos que utilizamos permitem libertar quer a criança, quer mãe e pai, de todo o stress e ansiedade que podem surgir durante o percurso escolar.



E nada melhor do que esta ajuda extra, certo?

Principais objetivos deste e-book:

1. Fornecer Dicas Práticas de Estudo:

Queremos ajudar as crianças a desenvolverem hábitos de estudo sólidos, enquanto estão em casa, que possam ser aplicados em todas as disciplinas. Desde a criação de um ambiente de estudo ideal até à utilização de técnicas comprovadas, como métodos de estudo e rotinas, indicamos tudo o que é necessário para estudar de forma mais eficiente.

2. Ensinar Organização e Gestão do Tempo:

A organização é a chave para equilibrar as várias responsabilidades escolares e atividades extracurriculares. Oferecemos estratégias e ferramentas que ajudarão as crianças a gerir o seu tempo de forma mais eficaz.

3. Motivar e Inspirar as crianças:

A motivação é um fator crucial para o sucesso académico. Este e-book inclui estratégias para manter as crianças motivadas e envolvidas nos seus estudos, ajudando-as a estabelecer e alcançar objetivos realistas.

Dica nº 1

Dicas de Estudo



1- Ambiente de estudo ideal

Um ambiente de estudo adequado é crucial para maximizar a concentração e a eficiência do tempo de estudo. Aqui estão algumas dicas para criar o ambiente de estudo ideal para as crianças:



1.1- Escolha um Local Tranquilo e Livre de Distrações:

- Encontre um espaço longe de áreas movimentadas da casa, como a sala de estar ou a cozinha, onde o movimento e o ruído podem ser perturbadores.
- Certifique-se de que o local de estudo está longe de distrações como televisões, consolas de jogos e smartphones.

Como também é importante que se habituem a algum ruído de fundo e movimentação de outras pessoas para não se distraírem com facilidade a estudar fora de casa, sugerimos, por exemplo, que as leituras de literatura sejam feitas na sala.

1.2- Iluminação Adequada:

- Utilize uma iluminação suave e difusa para evitar o cansaço visual. A luz natural é a melhor opção, então, se possível, posicione a secretária perto de uma janela.
- À noite, use um candeeiro de mesa que forneça luz suficiente sem ser excessivamente brilhante.

1.3- Mobiliário Confortável e Ergonómico:

- Uma cadeira confortável e ajustável é essencial para manter uma boa postura durante os estudos. A cadeira deve apoiar as costas e braços e permitir que os pés fiquem pousados no chão.
- Uma mesa com espaço suficiente para que os materiais de estudo possam ser organizados e de fácil acesso.

1.4- Organização e Arrumação:

- Manter a área de estudo organizada. Utilize prateleiras, caixas de arrumação e organizadores de secretária para guardar materiais escolares, livros e outros recursos.
- Incentive o seu filho/a a arrumar a área de estudo no final de cada sessão, para começar cada nova sessão com um espaço limpo e organizado.

1.5- Ambiente Motivador:

- Decore o espaço com elementos motivadores, como quadros de inspiração, citações encorajadoras ou gráficos de progresso.
- Uma planta ou um toque de cor pode tornar o ambiente mais acolhedor e agradável.

Ao criar um ambiente de estudo ideal, está a proporcionar à criança um espaço para maximizar o seu potencial académico. Um espaço bem pensado e organizado pode fazer toda a diferença na motivação para desenvolver um bom desempenho escolar, com métodos e hábitos de estudo eficazes.



2- Métodos de estudo eficazes

Desenvolver métodos de estudo eficazes é essencial para que cada estudante possa aprender de forma eficiente e reter a informação de maneira duradoura.

Aqui estão algumas técnicas comprovadas que podem ajudar a maximizar o seu potencial de aprendizagem:

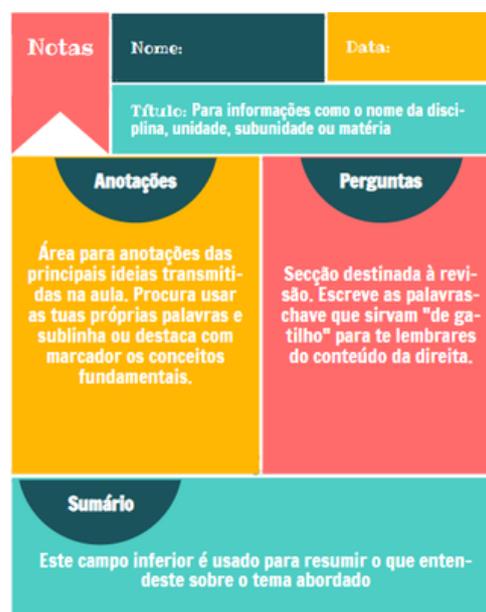


2.1- Anotações e Resumos Eficazes:

→ **Como funciona:** Utilizar métodos como o Cornell Notes, que divide a página em áreas para notas, resumos e dúvidas.

→ **Benefícios:** Tomar boas anotações de cada matéria organiza o material de estudo e facilita a revisão posterior, além de promover a retenção da informação.

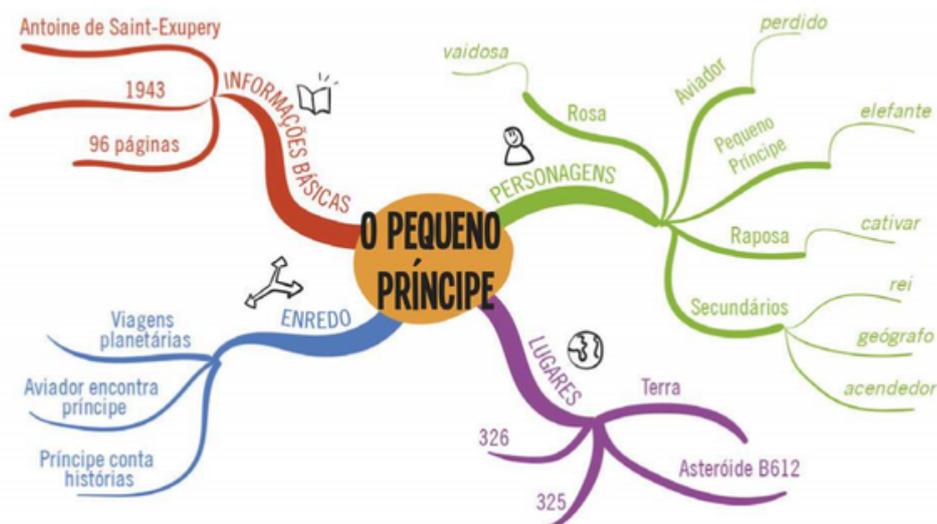
Exemplo Método Cornell



2.2- Mapas Mentais:

→ **Como funciona:** Criar diagramas visuais que liguem conceitos e ideias principais a subtemas e detalhes específicos. Usar cores, imagens e palavras-chave.

→ **Benefícios:** Os mapas mentais ajudam a organizar a informação de maneira visual e hierárquica, facilitando a memorização e a compreensão de conceitos complexos.



2.3- Fichas de Estudo (Flashcards):

- **Como funciona:** Criar cartões com perguntas de um lado e respostas do outro. Reveja-os regularmente.
- **Benefícios:** As fichas são excelentes para memorização ativa e revisão rápida de conceitos-chave, vocabulário e fórmulas.

2.4- Testes Práticos:

- **Como funciona:** Fazer testes com perguntas e problemas similares aos que podem aparecer nos exames.
- **Benefícios:** Os testes práticos ajudam a identificar lacunas no conhecimento, a familiarizar-se com o formato dos exames e a melhorar a capacidade de recuperação da informação.

2.5- Método Pomodoro:

- **Como funciona:** Estudar durante 25 minutos seguidos de uma pausa de 5 minutos. Após quatro sessões fazer uma pausa mais longa de 15 a 30 minutos.
- **Benefícios:** Este método ajuda a manter a concentração e a combater a fadiga, promovendo a produtividade durante os períodos de estudo.

2.6- Grupos de Estudo:

- **Como funciona:** Participar em grupos de estudo, por exemplo, no centro de estudo, onde possam discutir e explicar a matéria a outra/o colega e vice-versa.
- **Benefícios:** Os grupos de estudo incentivam a troca de ideias e a resolução colaborativa de problemas, além de proporcionar diferentes perspetivas sobre a matéria.

2.7- Ensinar Outra Pessoa:

- **Como funciona:** Explicar a matéria a alguém, como colegas de turma, família ou até mesmo a ela própria em voz alta.
- **Benefícios:** Ensinar ajuda a criança a identificar áreas onde pode haver confusão ou lacunas no conhecimento, a reforçar o entendimento, e a usar uma linguagem e uma estrutura de apresentação adequadas para exprimir conceitos e os seus contextos.

Ao adotarem e experimentarem diferentes métodos de estudo, as crianças podem descobrir quais as técnicas que funcionam melhor para elas, ajustando-as às suas necessidades individuais e estilos de aprendizagem. O próximo passo será criarem rotinas.



3- Importância de estabelecer uma rotina de estudos

Estabelecer uma rotina de estudos regular é um dos pilares para o sucesso acadêmico. Uma rotina bem planeada ajuda as crianças a gerir o seu tempo de forma eficaz, a manter a consistência nos estudos e a reduzir o stress.



3.1- Definição de Horários Específicos:

→ Escolher horários fixos para estudar todos os dias e tentar segui-los consistentemente. O ideal é encontrar períodos em que a criança esteja mais alerta e focada.

3.2- Criação de um Plano de Estudos:

→ Fazer um plano mensal que inclua objetivos para todas as matérias e tópicos a serem estudados. Com base nas datas de testes, prazos de trabalhos e outros compromissos importantes.

3.3- Estabelecer Metas Realistas:

→ Definir metas semanais e diárias para o que deseja alcançar nos estudos. Metas claras e alcançáveis ajudam a manter o foco e a medir o progresso. Dar espaço para ajustes necessários ou imprevistos (mais detalhes na pág. 17)

Na Dica nº 1 fornecemos dicas práticas sobre como criar um ambiente de estudo ideal, desenvolver métodos de estudo eficazes e estabelecer uma rotina de estudo. Na próxima dica vamos ensinar a organizar e gerir o tempo para uma maior eficácia.

Dica n° 2

Organização e Gestão do tempo



1- Como criar um horário de estudo

Criar um horário de estudo eficaz é essencial para gerir o tempo de forma produtiva e garantir que todas as matérias e tarefas são abordadas adequadamente. Um bom horário de estudo ajuda as crianças a manterem-se organizados, a evitarem a procrastinação, bem como a equilibrarem os estudos com outras atividades.



1.1- Avaliar as Necessidades e Prioridades:

→ Depois de listar todas as tarefas e atividades, (conforme já referido anteriormente), determinar a relevância e urgência de cada tarefa, classificando de acordo com a sua importância e prazo. Priorizar as tarefas que têm maior impacto nas notas e aquelas que têm prazos mais próximos.

	Urgente	Não Urgente
Importante	1º Quadrante "Faça agora"	2º Quadrante "Agende"
Não Importante	3º Quadrante "Delegue"	4º Quadrante "Elimine"

Matriz usada pelo Presidente Eisenhower

1.2- Escolher um Formato Adequado:

→ Calendário semanal ou mensal: Utilize um calendário semanal ou mensal, seja em papel ou digital, que permita uma visão clara das atividades ao longo do tempo.

→ Agenda: Uma agenda com espaço para anotações diárias pode ser útil para detalhar tarefas específicas e horários de estudo.

1.3- Definir Blocos de Estudo:

→ Sessões dedicadas ao estudo: Depois de ter identificado / escolhido o método de estudo (visto na Dica nº 1), alocar períodos específicos para o estudo de cada matéria. Blocos de 1-2 horas são geralmente eficazes, com intervalos de 5-10 minutos a cada 45-50 minutos de estudo.

→ Tempo para rever e praticar: Reservar tempo para revisão e prática regulares da matéria já estudada, reforçando a memorização e a compreensão (visto nas Dicas nº 2.3 e 2.4).

Criar um horário de estudo bem planeado e segui-lo regularmente pode transformar a abordagem aos estudos, melhorando o desempenho escolar e promovendo um equilíbrio saudável entre os estudos, família e outras atividades. A próxima Dica será sobre como motivar e manter motivadas as crianças para o estudo organizado.

Dica n° 3

Como motivar as suas crianças



1- Estratégias para aumentar a motivação e interesse pelos estudos

Manter a motivação e o interesse pelos estudos é essencial para que as crianças consigam alcançar os seus objetivos académicos. Para além do que já foi referido anteriormente, existem outras estratégias eficazes para ajudá-las a manterem-se motivadas e interessadas nos seus estudos:



1.1- Relacionar o Estudo com Interesses Pessoais:

- Aplicação prática: Ajude a criança a ver como o que está a estudar se relaciona com os seus interesses pessoais e objetivos futuros. Isto pode aumentar a relevância e o interesse pela matéria.
- Projetos criativos: Incentive-a a realizar projetos que combinem os conteúdos estudados com os seus *hobbies* ou paixões. Por exemplo visitar algum local que seja referido em alguma disciplina, ex. castelos, monumentos-homenagem à História, mostras científicas, museus.

1.2- Fornecer Feedback e Reconhecimento dos Esforços com Resultados:

- Feedback constante: Ofereça comentários regulares sobre o progresso do seu filho ou filha. Use o método "em sanduíche", destacando os pontos fortes, as áreas de melhoria e terminando com um desafio incentivador.
- Desafio incentivador: Celebre os pequenos e grandes sucessos, mostrando que o esforço e a dedicação são valorizados. O reconhecimento das conquistas pode aumentar a confiança e a motivação. Mais informações na pág. 18.

1.3- Promover a Autonomia e a Responsabilidade:

- Autonomia nos estudos: Incentive a criança a tomar a iniciativa nos seus estudos, escolhendo métodos e horários que funcionem melhor para ela.
- Responsabilidade: Ajude-a a entender que é responsável pela sua própria aprendizagem e que o seu esforço é crucial para o sucesso.

1.4- Incluir Atividades Extracurriculares:

- Equilíbrio: Promova a participação em atividades extracurriculares, como desporto, música, arte, ou projetos como os da NECI-PT (disponíveis no HUG) que podem proporcionar um equilíbrio saudável entre estudo e lazer.
- Desenvolvimento de habilidades pessoais: Estas atividades também ajudam a melhorar competências como auto-conhecimento, disciplina, trabalho em equipa e gestão do tempo, que são valiosas para o sucesso académico.

Implementar estas estratégias de relacionar matérias com interesses reais, dar *feedback* em sanduíche, promover a autonomia e investir no desenvolvimento pessoal pode transformar a abordagem ao estudo, tornando-a mais motivadora e envolvente.

2- Saber estabelecer objetivos realistas e alcançáveis

Estabelecer objetivos possíveis de atingir é importante para manter a motivação e garantir o progresso constante nos estudos. Objetivos bem definidos proporcionam um sentido de direção e permitem que as crianças meçam o seu progresso de forma eficaz. Aqui estão os passos para estabelecer objetivos eficazes:



2.1- Utilizar a Metodologia EMART (SMART em inglês):

- **E (Específicos):** Os objetivos devem ser claros e específicos. Em vez de "Melhorar a Inglês", um objetivo específico seria "Aumentar a minha nota de Inglês de 70% para 85% no próximo teste".
- **M (Mensuráveis):** Deve ser possível medir o progresso. Defina critérios que permitam acompanhar os avanços. Por exemplo, "Completar 10 problemas de Matemática corretamente por dia".
- **A (Atingíveis):** Os objetivos devem ser desafiadores, mas alcançáveis. Considera-se o nível atual da criança e os recursos disponíveis. Objetivos muito ambiciosos podem levar à frustração.
- **R (Relevantes):** Os objetivos devem ser relevantes para a criança e alinhados com os seus interesses e necessidades. Por exemplo, melhorar a escrita em Português pode ser relevante se a escrita é uma área de dificuldade.
- **T (Temporais):** Defina um prazo para alcançar o objetivo. Um prazo ajuda a manter o foco e a urgência. Por exemplo, "Melhorar a minha nota de Ciências até ao final do trimestre".

2.2- Dividir Objetivos Maiores em Etapas Menores:

- **Objetivos de Curto Prazo:** Defina metas semanais ou mensais que sirvam como marcos no caminho para um objetivo maior. Por exemplo, "Estudar uma hora de Matemática todos os dias esta semana".
- **Objetivos de Longo Prazo:** Tenha em mente o objetivo final, mas foque-se nas pequenas etapas que levarão a esse resultado. Isto torna o objetivo mais fácil de gerir e menos intimidativo.

2.3- Estabelecer um Plano de Ação:

- **Passos Concretos:** Defina ações específicas que serão tomadas para alcançar cada objetivo. Por exemplo, "Ter uma aula de reforço de Matemática todas as quartas-feiras".
- **Recursos Necessários:** Identifique os recursos necessários, como livros ou apoio de professores/as, para alcançar os objetivos.

2.4- Observar o Progresso Regularmente:

- **Revisões Semanais:** Reservar um tempo semanalmente para rever o progresso e ajustar as estratégias, se necessário.
Perguntar: que funcionou bem? que precisa de ser melhorado?

2.5- Celebrar Pequenas Conquistas (ver 1.2):

- **Reconhecimento:** Celebrar os pequenos sucessos ao longo do caminho. O reconhecimento das conquistas menores pode aumentar a motivação e reforçar o comportamento positivo.
- **Recompensas:** Oferecer pequenas recompensas para objetivos alcançados. Isto pode ser um incentivo extra para manter a criança empenhada.

Exemplos:



Incentivos não materiais: Elogios, prêmio simbólico (ex.: certificado), atribuir pontuação num quadro.

Incentivos materiais: Lanches favoritos, tempo extra de lazer, atividades recreativas, excursões, cursos ou aulas especiais.

2.6- Envolver-se com Professores/as:

→ **Suporte Externo:** Compartilhe os objetivos com explicadores/as para obter suporte e orientação adicionais. Eles/elas podem oferecer *feedback* valioso e ajudar a manter a criança responsável pelo seu trajeto.

→ **Comunicação:** Manter uma comunicação aberta sobre o progresso e desafios enfrentados pode proporcionar encorajamento e novas estratégias.



Exemplo de Estabelecimento de Objetivos:

→ **Objetivo de Longo Prazo:** Melhorar a nota em Matemática de 70% para 85% no final do trimestre.

→ **Objetivos de Curto Prazo:**

- Semana 1-2: Rever os conceitos básicos de matemática. Completar 20 exercícios
- Semana 3-4: Focar em problemas de frações. Completar 15 problemas de frações
- Semana 5-6: Assistir a aulas de reforço de Matemática duas vezes por semana
- Semana 7-8: Realizar um teste prático semanalmente e rever os erros.



Exemplo de Plano de Ação:

- Diariamente: Estudar uma hora de Matemática
- Semanalmente: Tirar as dúvidas no Centro de Estudo e fazer um teste prático
- Mensalmente: Rever o progresso com o explicador/a e ajustar o plano conforme necessário.

Seguindo estas etapas - definir, dividir, planejar, rever o progresso e ajustar se necessário, comunicar com docentes e centro de estudo - as crianças podem estabelecer objetivos claros, realistas e alcançáveis, que as motivem e as guiem no caminho do sucesso escolar.



Conclusão

Neste guia abordámos 3 dicas essenciais para o sucesso escolar, para que as crianças possam aplicar em casa.

São elas, Dicas de estudo, Organização e gestão de tempo e Como motivar as crianças.

Esperamos que este guia se torne um recurso valioso para si e para o(s) seu(s) filho(s) ou filha(s), ajudando a transformar os desafios académicos em oportunidades de crescimento e aprendizagem.

Depois de experimentarem, contem-nos como correu.

Mensagem de encorajamento



Mães e Pais,

Estamos muito felizes por termos a oportunidade de ajudar nesta jornada educativa. Sabemos que os **estudos podem ser desafiadores**, mas queremos lembrar que não estão sós. O nosso Centro de Estudo está aqui para apoiar em cada passo do caminho.

Comprometemo-nos a oferecer um ambiente de apoio, personalizado e acolhedor para todas/os!

Lembrem-se:

Desafios são Oportunidades: Cada desafio que enfrentam é uma oportunidade para crescer e aprender. Não tenham medo de errar (e transmitam isto também às vossas crianças), porque é através dos erros que aprendemos e nos fortalecemos.

As vossas crianças são capazes: Acreditem nelas e no seu potencial. Com dedicação, persistência e o apoio certo, podem alcançar grandes conquistas.

Estamos Aqui para Ajudar: Seja através de acompanhamento, aulas de reforço, explicações, ou apenas uma conversa para esclarecer dúvidas. A nossa porta está sempre aberta para apoiar as crianças e as suas famílias!

Com carinho e dedicação,
HUG, Centro de Estudo & More

Descubra Como Podemos Ajudar



Entre em Contacto Connosco:

website: www.hug.com.pt

e-mail: info@hug.com.pt

Telemóvel: Catarina Passos: 933 443 602

Visite-nos pessoalmente:



Rua O Primeiro de Janeiro, 466, Porto
(junto às Escolas Clara de Resende e Fontes Pereira de Melo)

Siga-nos nas Redes Sociais para ficar sempre a par das novidades e obter mais dicas:

Facebook: facebook.com/HUGCentroDeEstudo

Instagram: [@hugcentrodeestudo](https://instagram.com/hugcentrodeestudo)

Junte-se a nós para o sucesso das suas crianças!

