

10º ANO, A GRANDE MUDANÇA.
GUIA DE APOIO AO ALUNO
CURSOS PROFISSIONAIS



Serviço de Psicologia e Orientação

Maria de Fátima Alçada

Com a entrada no ensino secundário vais viver uma etapa de desafios e mudanças, marcada por diversas transformações, para as quais importa que te prepares de modo a acautelar uma adaptação bem-sucedida.

O primeiro passo para uma boa adaptação começa na tomada de consciência acerca do que vai mudar.

AS GRANDES MUDANÇAS

- Para muitos alunos, o próprio edifício escolar;
- Novas amizades;
- Novos professores;
- Outras metodologias de ensino;
- Postura em sala de aula mais focada e responsável;
- Aumento do volume de matéria para estudar;
- Maior complexidade das matérias;
- O desafio da preparação para a integração no mercado de trabalho;
- Ensino predominantemente técnico e prático;
- Acréscimo de autonomia e responsabilidades em várias dimensões;
- Regime de avaliação.

NOVOS CONTEXTOS RELACIONAIS

Para muitos alunos mudar de escola ou de turma é visto como um grande obstáculo, um entrave à adaptação e ao sucesso. Convém esclarecer que a maioria dos alunos se adaptam mais rápido do que possas julgar. Sabemos que, para isso, em muito contribui a personalidade e o temperamento do indivíduo, contudo existem algumas condições que favorecem a integração:

Não estejas à espera que sejam os outros a dar o primeiro passo, vai ao encontro dos teus colegas. Assuntos como a matéria que foi dada na última aula, falar sobre um tema da atualidade ou, simplesmente, fazer algumas perguntas de circunstância podem ajudar-te a quebrar o gelo inicial. Lembra-te que, tal como tu, outros estão a passar pelas mesmas dificuldades e vão encarar, pela positiva, a tua aproximação. Por outro lado, há escolas que apresentam projetos facilitadores da integração. Na escola secundária de Estarreja, o projeto ACP (Aprender, Cooperar e Partilhar) destina-se a apoiar os alunos no processo de integração e aprendizagem, contando com uma rede de alunos mentores, que apoiam os mais novos ou os

que acabam de chegar. Se estiveres interessado em integrar o projeto, deves dirigir-te a estes serviços ou falar com o teu diretor de turma.

ATITUDES /COMPORTAMENTOS

Agora que estás no Ensino Secundário, é esperada uma atitude mais focada e orientada para o trabalho.

Aquelas brincadeiras que por vezes aconteciam numa ou outra aula do Ensino Básico tendem a desaparecer. Não esqueças que as responsabilidades cresceram. Estás num percurso qualificante, orientado para a integração no mercado de trabalho, no qual, em apenas três anos, terás de ficar preparado para a possibilidade integrar o mundo profissional. Conseguir um emprego exige Esforço, Responsabilidade e Vontade de vencer e, por isso, tens uma razão de peso para que passes a viver cada aula como um espaço de trabalho e de respeito. Não esqueças que estás mais velho e, por isso, os professores e os teus colegas irão ter expectativas acerca do teu comportamento proporcionais ao nível de estudos em que te encontras.

TÉCNICAS QUE MELHORAM O APROVEITAMENTO ESCOLAR

«Qualquer um pode estudar, isso é fácil. Mas estudar com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa não é fácil.» Aristóteles

Organização, planeamento do tempo, motivação e técnicas de estudos, são armas para responder à complexidade e volume das matérias que vais encontrar. Porque sabemos que o sucesso no secundário dependerá, em boa parte, da forma como te motivares, do modo como te organizares no tempo, bem como das técnicas de estudo que implementares, sugere-se a consulta o **GUIA GERAL DO ALUNO** criado, propositadamente, para que tenhas sucesso. Neste manual, irás encontrar sugestões orientadoras sobre como estudar mais e melhor, como gerar motivação para o trabalho escolar, como reduzir os níveis de ansiedade face à avaliação e de como aumentar a atenção. Em suma, terás uma apresentação dos pontos fundamentais para o teu progresso académico.

Lembra-te que estudar é o maior investimento que podes fazer em ti próprio!

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A AVALIAÇÃO

O facto de estares a frequentar um curso profissional significa que a tua formação está a ser orientada para a integração no mercado de trabalho após o 12º ano. No entanto, se o desejares, poderás prosseguir estudos. Tanto para uma situação como para outra, é preciso realçar que os resultados escolares dos próximos três anos vão influir nas escolhas que vais fazer e no rumo da tua vida.

O cálculo da nota final do curso é processado pelo programa ENES. No entanto, para teu conhecimento, apresenta-se a fórmula:

$$CFC = [2MCD + (0,3FCT + 0,7PAP)] / 3$$

CF = Classificação final do curso

MCD = média aritmética simples das classificações finais de todas as disciplinas que integram o plano de estudos do curso, arredondada às décimas;

FCT = classificação da formação em contexto de trabalho (estágio), arredondada às unidades;

PAP = classificação da prova de aptidão profissional, arredondada às unidades.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

No início deste guia foi referido que a entrada no ensino secundário marca o começo de uma nova etapa da tua vida, caracterizada por vivências e desafios múltiplos que vão exigir de ti a formulação ou reformulação de objetivos. Projetar o futuro e procurar ver nele uma saída, será uma das tarefas basilares para os próximos três anos. Assim, tendo ainda em consideração o facto de te encontrares a frequentar um curso orientado para a integração no mercado de trabalho, permitindo a possibilidade de prosseguimento de estudos, importa que estejas informado sobre ofertas formativas e sobre o mercado de trabalho. Nessa medida, sugere-se a que explores os seguintes sites:

DGES- Direção Geral do Ensino Superior – <https://www.dges.gov.pt/pt>

Acesso ao Ensino Superior – Índice de Cursos - <https://www.dges.gov.pt/guias/indcurso.asp>

Inspiring Future - <https://www.inspiringfuture.pt/>

Design the Future - <https://www.designthefuture.pt/>

União - <https://uniarea.com/>

O teu Futuro - Escola Virtual - <https://www.escolavirtual.pt/Projetos-EV/meufuturo.htm>

Universia - <https://www.universia.net/pt/home.html>

Forum Estudante - <https://www.forum.pt/>

Portal da Juventude - <http://juventude.gov.pt/Paginas/default.aspx>

QUALIFICA - Portal das Qualificações - <https://www.qualifica.gov.pt/#/>

Portal da Oferta Formativa - <https://www.ofertaformativa.gov.pt/#/home>

Catálogo Nacional de Qualificações - <http://www.catalogo.anqep.gov.pt/>

Júri Nacional de Exames - <https://www.dge.mec.pt/informacoes-1>

Dados Estatísticos dos Cursos Superiores - <http://infocursos.mec.pt/>

Agencia Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional - <https://anqep.gov.pt/np4/home.html>

IAVE Instituto de Avaliação Educativa - <http://iave.pt/>

Cidade das Profissões - <http://cdp.portodigital.pt/>

Instituto de Emprego e Formação Profissional - <https://www.iefp.pt/>

NOTA FINAL

Este guia pretende ser um apoio para a orientação da tua vida escolar no arranque do ensino secundário. Não obstante algumas orientações que aqui foram partilhadas, poderás consultar na página do Agrupamento de escolas de Estarreja, no lugar dos Serviços de Psicologia e Orientação, SPO, outros documentos. Se necessitares de ajuda, não hesites, dirige-te ao gabinete deste Serviço onde poderás colocar as tuas questões.

Estarreja, setembro de 2020
Maria de Fátima Rocha Alçada
Psicóloga/Cédula Profissional nº 762