

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

CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS



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 mobilizes um conjunto de competências de forma a acautelar uma adaptação eficaz.

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;
- Alterações significativas nos elementos das turmas;
- 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 de conseguir notas para entrada no ensino superior;
- Maior autonomia no estudo e nas pesquisas bibliográficas;
- 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 adapta 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), é destinado 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 (SPO) 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 no percurso orientado para o ensino superior, escolhido por ti, o que retira razões para desestabilização em sala de aula com comentários, brincadeiras ou posturas menos adequadas. Com esses comportamentos corres o risco de te tornares ridículo. Não esqueças que estás mais velho e, por isso, os professores e os teus colegas irão ter expectativas sobre a tua conduta 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 do **GUIA GERAL DO ALUNO**, na página dos SPO, 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 como aumentar a atenção. Em suma, terás neste guia uma apresentação dos pontos, fundamentais, para o progresso e sucesso 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 Científico-Humanístico significa que a tua formação está a ser orientada para o prosseguimento de estudos após o 12º ano. Assim, é preciso realçar que os resultados escolares dos próximos três anos vão determinar entrada no ensino superior, no curso e estabelecimento de ensino que pretendes.

Saber como calcular a média do ensino secundário é importante para que tu próprio possas fazer simulações e te orientes na caminhada do acesso ao ensino superior. Contudo, convém clarificar que a média de final do curso será processada por um programa a nível nacional designado ENES.

Pois bem, **para efeitos de prosseguimento de estudos superiores**, a nota do secundário é a média aritmética simples, calculada até às décimas, sem arredondamento, da classificação

final de todas as disciplinas que integram o plano de estudo, com exceção de Educação Moral e Religiosa.

Para calculares a nota final de cada disciplina, terás de utilizar as seguintes fórmulas:

- Nas disciplinas anuais, a classificação final da disciplina (CFD) é a classificação interna final (CIF):

$$CFD=CIF$$

- Nas disciplinas bienais e trienais, não sujeitas a exame nacional, a classificação final da disciplina é a média aritmética simples das classificações de frequência anuais.

$$CFD= (10^{\circ}+11^{\circ}) /2 \quad \text{ou} \quad CFD= (10^{\circ}+11^{\circ}+12^{\circ}) /3$$

- Para os **alunos internos**, nas disciplinas sujeitas a exame nacional final ou exame a nível de escola, a classificação final da disciplina é o resultado da média ponderada, com arredondamento às unidades, da classificação obtida na avaliação interna final da disciplina e da classificação obtida em exame final, de acordo com a seguinte fórmula:

$$CFD= (7CIF+3CE) /10$$

- Para os **alunos autopropostos**, a classificação final da disciplina é a obtida no exame:

$$CFD=CE$$

CFD = Classificação Final da Disciplina

CIF= Classificação Interna Final

CE= Classificação do Exame

Nota: o resultado da nota final da disciplina é arredondado às unidades.

EXAMES NACIONAIS OBRIGATÓRIOS

Lembramos que, enquanto aluno de um curso Científico-Humanísticos, terás de realizar, obrigatoriamente, quatro exames nacionais. Dois deles no 11º ano e os outros dois no 12º ano.

- **11º ano** - Em duas disciplinas bienais da componente de formação específica, ou numa delas e na disciplina de Filosofia da componente de formação geral, de acordo com a tua escolha.
- **12º ano** – na disciplina de Português da componente de formação geral e na disciplina trienal da componente de formação específica.

O site do Ministério de Educação - Direção-Geral de Acesso ao Ensino Superior (DGES), no sítio reservado às **perguntas frequentes**, apresenta-te informações, detalhadas, sobre o cálculo da nota do ensino secundário e também sobre o cálculo de nota de candidatura, entre muitas outras informações do teu interesse. <https://www.dges.gov.pt/pt>

Uma das tarefas basilares para os próximos 3 anos, está relacionada com a definição da carreira ao nível do ensino superior, isto é, com a escolha do(s) curso(s) e instituição(ões) a que pretendes candidatar-te.

A entrada no ensino superior começa a ser preparada já a partir do 10º ano, não só através dos resultados escolares, mas, também, através da planificação vocacional ao definires, mais concretamente, o(s) curso(s) e instituição(ões) a que pretendes candidatar-te. Não é fácil escolher um curso de entre a multiplicidade dos que existem. É normal que te sintas inseguro em relação ao que escolher. A tarefa vai ser facilitada à medida que fores explorando informações sobre os cursos, tais como a duração, o plano curricular, as saídas profissionais, entre outras informações relevantes. Atualmente, a falta de informação não é justificativa para escolhas menos boas. Existem sítios, na net, onde podes encontrar todas aquelas informações e muitas mais sobre ofertas formativas e mercado de trabalho. Assim, importa que não fiques parado, arregança as mangas e vai à procura. Sugerem-se os seguintes sites úteis que deverão ser explorados:

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/>

www.emfa.pt/ (EMFA - academia de força aérea)

<http://www.academiamilitar.pt/> (AM - academia militar)

<http://www.exercito.pt/Paginas/default.aspx/> (exército)

NOTA FINAL

Com este guia pretendeu-se disponibilizar algum apoio para a orientação da tua vida escolar, no arranque do ensino secundário. Poderás, ainda, ter acesso a outras informações na página do Agrupamento de escolas de Estarreja, no lugar dos SPO. Se necessitares de ajuda, não hesites, dirige-te ao gabinete dos SPO onde poderás colocar as tuas questões.

Estarreja, setembro de 2020
Maria de Fátima Rocha Alçada
(psicóloga)