

A minha agenda de estudo para o secundário

Ano letivo 2021/22

“Algumas pessoas sonham com o sucesso, outras levantam-se cedo e batalham para o alcançar”
(Hudson Menezes)

Define a tua versão!



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA

Dicas

A APDC reforça algumas estratégias que tornarão o teu estudo mais produtivo:

- ✎ Escolhe um local que te inspire e desperte;
- ✎ Estabelece metas diárias realistas;
- ✎ Encontra uma rotina equilibrada. É importante que definas horas para estudar, relaxar, exercitar o corpo, socializar à distância, etc.;
- ✎ Evita estudar antes de adormecer. O teu cérebro precisa desligar de forma a teres um sono reparador;
- ✎ Nas horas de estudo, afasta-te dos motivos distratores (e.g., telemóvel);
- ✎ Aponta as tuas dúvidas e esclarece-as junto dos professores;
- ✎ Combina com os teus colegas para refletirem sobre a matéria em conjunto, mas não te esqueças de manter os cuidados de saúde necessários (e.g., uso de máscara em espaços fechados);
- ✎ Dá o teu melhor, mas lembra-te que o autoestudo é mais exigente, o que pode gerar por vezes menor produtividade. Respeita os teus limites e sê flexível!

Bom trabalho! 😊

Dicas

- 👉 Define 2 - 3 objetivos por dia. Lembra-te que estes devem ser realistas e exequíveis;
- 👉 Define o que vais estudar em cada dia da semana (e.g., uma disciplina, um tema, x número de capítulos ou de páginas);
- 👉 Reserva umas horas ao final do dia para colocar a teoria em prática. Isto vai ajudar-te a consolidar a matéria e a perceber o que precisas aprofundar;
- 👉 Para além das horas de estudo, define também horas para relaxar e fazer algo que gostes.



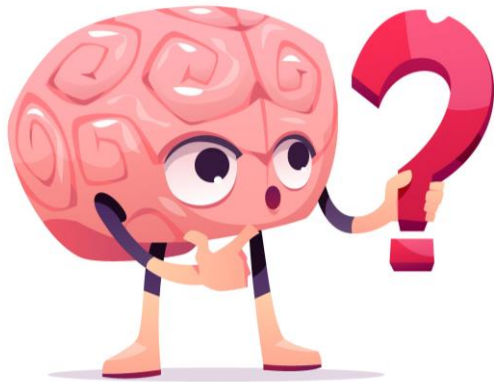
Conhece as oportunidades que tens ao teu dispor

Ao longo da agenda encontrarás atividades de reflexão e promoção do autoconhecimento, mas primeiro gostávamos que olhasses ao teu redor.

Será que conheces os diferentes caminhos que podes seguir depois do secundário?

Quanto mais cedo começares a explorar, mais fácil será na hora de fazer ‘a escolha’.

Os teus interesses, competências e valores alinham-se mais com a persecução de estudos de nível superior, não superior ou, por outro lado, tens preferência em ingressar já no mercado de emprego? Vai pensando.... Deixamos-te de seguida alguns links para que possas começar a explorar. Boa sorte!



“Nada substitui a persistência, nem mesmo o talento”

(Ray Kroc)



Quem sou eu?

Parar, Refletir, Anotar...!

Passado

Presente

Futuro

Quem eras tu há 6 meses? E há 1 ano?

Como é que te descreverias a alguém?

Como é que te imaginas daqui a 5 anos?

O caminho faz-se caminhando!

Quem sou eu com os meus amigos?

Parar, Refletir...

Que papel
desempenho no
meu grupo de
amigos?

Que pessoas são
significativas para
mim?

De que forma
estou
presente?

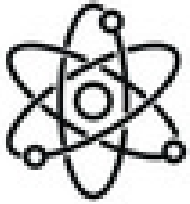
Quem sou
eu quando
estou com
os meus
amigos?

Qual o
impacto que
acredito ter
na vida
deles?

De que forma
demonstro a
sua
importância
(palavras e/ou
gestos)

O que devo
manter? E o
que posso
melhorar na
minha relação
com eles?

Aprender e saber +



Ciência:

Engenharia é o uso da ciência e da matemática para projetar ou fazer coisas. Pessoas que fazem engenharia são chamadas de engenheiros. John Smeaton foi o primeiro engenheiro civil autoproclamado e muitas vezes considerado o "pai" da engenharia civil. Os engenheiros civis trabalham em estradas, pontes, edifícios e outras estruturas públicas.



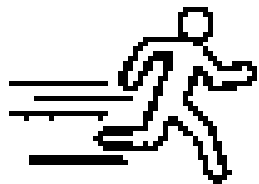
Arte:

Existem modas em muitos tipos de atividades. Existem modas na arquitetura (forma como as pessoas constroem casas) e, no design de interiores (forma como as pessoas decoram as suas casas).



História:

O profissional que estuda a humanidade e a sociedade é chamado de antropólogo. O estudo das fontes e métodos usados para estudar e escrever história é denominado historiografia.



Desporto:

Foram muitos os jogadores de xadrez (xadrezistas em Portugal) que se tornaram famosos ao longo da História. Paul Morphy e Vladimir Kramnik são apenas alguns exemplos!

Ficha Técnica

Título

A minha agenda de estudo para os exames nacionais Ano letivo 2021/22

Autoras

Joana Soares, Inês de Castro, Ana Isabel Gonçalves, & Ana Daniela Silva

Atualização de conteúdos

Soraia Barros Pereira & Ana Margarida Alves

Local, Ano

Braga, 2021

Edição

3ª Edição

APDC edições

Edifício da Escola de Psicologia

Universidade do Minho, Campus de Gualtar, Braga

www.apdc.eu

Arranjo Gráfico e Paginação

Ana Margarida Alves, Soraia Barros Pereira, & Célia Sampaio, Associação Portuguesa para o Desenvolvimento de Carreira