

PRESSUPOSTOS DA TÉCNICA

O tempo é um recurso constante no nosso dia-a-dia. O tamanho de uma hora ou de um minuto é o mesmo, estejamos nós numa reunião de trabalho ou num momento de lazer com a família ou amigos. Os dias têm sempre 24 horas e é neste espaço de tempo que temos de nos dedicar ao trabalho, ao estudo, ao lazer, à família, à saúde, ao desenvolvimento pessoal, aos momentos de relaxamento e descanso. Somos nós que administramos o tempo nas nossas vidas.

Muitos dos problemas de aprendizagem são explicados pela ausência de método de estudo e pela inexistência de hábitos de trabalho que favoreçam a aprendizagem.

Para muitos alunos, organizar as tarefas do dia-a-dia classificando-as segundo o seu sentido de urgência ou importância, é uma tarefa difícil. É por isso essencial ajuda-los a estabelecer uma escala de prioridades, fazendo uma gestão racional do tempo. Um aluno ambicioso deve dedicar mais tempo ao estudo do que a outras tarefas. Consideramos por isso que o desejável é que dedique em média 10h semanais ao estudo, distribuídas por um horário que lhe permita realizar outras tarefas igualmente essenciais para o seu bem-estar.

OBJETIVOS

- 1) Compreender a importância de saber gerir o tempo de uma forma eficaz;
- 2) Elaborar um horário de estudo a ser cumprido no decorrer do ano letivo.

SETTING | Sala ou gabinete de acesso restrito.

TIPO DE SESSÃO | Sessões coletivas ou individuais

NÚMERO DE SESSÕES | 1 sessão

DURAÇÃO PREVISTA | 45 minutos

MATERIAIS | Esferográfica, lápis, borracha e canetas fluorescentes (4 cores) + (ANEXO 5)

PROCEDIMENTO PASSO A PASSO – Sessão 5

Passo 1 | Receba o aluno na sessão começando por lhe perguntar como correu o seu dia ou semana.

Passo 2 | Explique-lhe os objetivos e conteúdos da sessão de hoje.

Passo 3 | Numa conversa não diretiva, reforce a importância e benefícios de elaborar um horário de estudo (O horário deve ser realista – não é adequado definir períodos de estudo de 3 ou 4 horas quando se sabe à partida que não vão ser cumpridas – e flexível – tendo em conta os compromissos relativos às várias disciplinas - testes e trabalhos, por exemplo, que poderão ser registados numa agenda-). O horário deverá funcionar como um guia para levar o aluno a trabalhar com regularidade.

Passo 4 | Sugira ao aluno a elaboração de um horário de estudo que inclua todas as suas atividades semanais. Lembre o aluno que o cumprimento de um horário favorece a aquisição de autodisciplina e que a autodisciplina é um trunfo fundamental para o sucesso nos estudos e na vida por isso, ainda que o trabalho regular implique algum sacrifício, trará recompensas (evita a ansiedade de deixar o estudo para a última hora, previne a fadiga, dá-nos a sensação de dever cumprido, garante o acompanhamento da matéria ao longo do ano e a identificação das dúvidas num tempo oportuno).

Passo 5 | Converse com o aluno sobre algumas regras que deve cumprir na definição do seu horário de estudo:

- a) Considerar, para a elaboração do horário, todas as atividades que ocupam o dia (Períodos letivos, refeições, atividades desportivas, tempo de lazer, tempo de estudo).
- b) Ter em atenção as horas mais rentáveis (Para a maior parte das pessoas, o rendimento intelectual da manhã é superior ao da tarde e noite. No entanto, a maior parte dos alunos têm ocupadas as manhãs com períodos letivos pelo que o final da tarde é uma solução. O aluno deve definir o horário por forma a evitar períodos de estudo a seguir a longos períodos letivos ou em horários em que existem outras atividades mais apetecíveis).
- c) Prever momentos de pausa (Quando nos começamos a sentir cansados é importante fazermos uma pausa. O ideal é realizar o trabalho em pequenas etapas.

Lembre o aluno que será mais rentável fazer uma pausa de 10 minutos depois de um período de estudo de uma hora do que estudar duas horas seguidas. Estes intervalos, que devem ficar previstos no horário, devem ser ocupados com atividades que não o distraiam excessivamente – evitar ver televisão ou jogar computador).

Passo 6 | Depois de elaborado o horário semanal incentive o aluno a pintar as quadriculas com cores.

- Períodos letivos (cor-de-laranja).
- Horas de almoço, lanche e jantar (verde).
- Períodos de lazer (azul).
- Horas de estudo (amarelo).

Passo 7 | Combine com o aluno o dia em que vai começar a cumprir o horário que definiu (se considerar conveniente pode utilizar nesta sessão um contrato comportamental com consequências definidas para o cumprimento ou não cumprimento do horário).

Passo 8 | Defina com o aluno o dia e horário da próxima sessão.

CONTRAINDICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

É aconselhável que depois de definido o horário de estudo, se monitorize o seu cumprimento. Uma estratégia para esta monitorização pode envolver o Encarregado de Educação que, depois de ter conhecimento do horário, deve controlar o seu cumprimento e aplicação das consequências respetivas no caso de ter sido elaborado um contrato comportamental.

Prepare a sessão antes de a iniciar! Em anexo a este guião estão disponíveis materiais que o ajudarão nessa tarefa (ANEXO 5).

Anexos

ANEXO 5 – GUIÃO 4A | HORÁRIO DE ESTUDO

HORÁRIO SEMANAL

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 8:30 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |