



ALGUNS CONSELHOS PARA QUANDO ESTÁS A APRENDER A DISTÂNCIA



1 - LÊ COM ATENÇÃO AS MENSAGENS QUE O/A DT E OS PROFESSORES TE ENVIAM!

As palavras e as instruções do professor são fundamentais.

Não chega tomar nota dos exercícios a realizar ou abrir os anexos que algum colega te enviou.



2 – LÊ COM ATENÇÃO O PLANO DE ATIVIDADES DA TURMA QUE O/A DT TE ENVIOU PARA PODERES PLANIFICAR O TEU PRÓPRIO TRABALHO.

Mas só isso não chega! Deves, depois, seguir as indicações que os professores te vão dando, nomeadamente através do Google Classroom. Se tiveres dúvidas coloca-as aos teus professores.

3 – SE ÉS ALUNO DO ENSINO BÁSICO ASSISTE ÀS AULAS DA EMISSÃO TELEVISIVA #EstudoEmCasa NA RTP MEMÓRIA.

Os teus professores vão informar-te do horário das aulas que deves assistir.

#ESTUDOEMCASA
DE SEGUNDA A SEXTA

127 MEMÓRIA, 107 ANIM 31, UNO, ANIM 800, INDS, ANIM 11, VOCAÇÃO, ANIM 31, ANIM 30, ANIM 11, WWW.ANIM31TESTUODOMASICA

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
09:00 - 09:30 PORTUGUÊS	ESTUDO DO MEIO E CIÊNCIAS	PORTUGUÊS	ESTUDO DO MEIO	MATEMÁTICA
09:40 - 10:10 HORA DA LECTURA	EDUCAÇÃO ARTÍSTICA	MATEMÁTICA	EDUCAÇÃO ARTÍSTICA	EDUCAÇÃO FÍSICA
10:20 - 10:50 PORTUGUÊS	ESTUDO DO MEIO E CIÊNCIAS	PORTUGUÊS	HORA DA LECTURA	MULÉIS
11:00 - 11:30 MATEMÁTICA	EDUCAÇÃO FÍSICA	MATEMÁTICA	ESTUDO DO MEIO	OPINIÃO DE ESCRITA
11:40 - 12:10 CIÊNCIAS NATURAIS	EDUCAÇÃO FÍSICA	CIÊNCIAS NATURAIS E CIÊNCIAS DA TERRA	MATEMÁTICA	MULÉIS
12:20 - 12:50 PORTUGUÊS	EDUCAÇÃO FÍSICA	MATEMÁTICA E GEOGRAFIA	PORTUGUÊS	HISTÓRIA E GEOGRAFIA
13:00 - 13:30 PORTUGUÊS	FRANCÊS	PORTUGUÊS	PORTUGUÊS	PORTUGUÊS
14:00 - 14:30 PORTUGUÊS	MULÉIS	CIÊNCIAS NATURAIS	FÍSICA	MATEMÁTICA
14:40 - 15:10 MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	EDUCAÇÃO FÍSICA	EDUCAÇÃO FÍSICA	PORTUGUÊS
15:20 - 15:50 PORTUGUÊS	ALGÉBRAS	FRANCÊS	FRANCÊS	EDUCAÇÃO FÍSICA
16:00 - 16:30 PORTUGUÊS	MATEMÁTICA	CIÊNCIAS NATURAIS	MULÉIS	FRANCÊS
16:40 - 17:10 MULÉIS	EDUCAÇÃO FÍSICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	FRANCÊS
17:20 - 17:50 HISTÓRIA	EDUCAÇÃO FÍSICA	GEOGRAFIA E CIÊNCIAS	PORTUGUÊS	ALGÉBRAS



4 – FAZ UM CALENDÁRIO

Realiza, cronologicamente, as atividades escolares, atendendo às datas em que terminam os prazos das tarefas de cada disciplina; fixa os horários em que os professores estão on-line com a tua turma.

5 – FAZ UM HORÁRIO DE TRABALHO

Esse horário deve permitir que:

- tenhas as tarefas prontas nos prazos indicados;
- dediques tempo ao estudo, marcando em que altura do dia o vais fazer e quando é que podes solicitar apoio aos professores.



6 - NÃO É NECESSÁRIO UTILIZARES UM COMPUTADOR OU UM TELEMÓVEL DURANTE TODO O TEMPO QUE DEDICAS ÀS ATIVIDADES ESCOLARES...

Precisas desse equipamento para receberes as orientações dos professores e acederes às tarefas (materiais que te sejam enviados) e depois para enviases o resultado do teu trabalho. (o resto será trabalho teu – desenvolvimento /realização das atividades, como fazias na sala de aula.)

7 – USA OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO AO TEU DISPOR

O e-mail ou as sessões síncronas (“em direto” – *Hangouts Meet*), o *Google Classroom* para receberes as tarefas/atividades, para esclareceres dúvidas e para receberes apoio. Não desistas de concluir um trabalho ou de o entregar por teres dúvidas. Os teus professores estão disponíveis para te ajudar.



8 - MANTÉM-TE EM CONTACTO COM O/A DT, OS TEUS PROFESSORES E COM OS TEUS COLEGAS

Usa o apoio disponível. Isso ajuda a não te sentires isolado ou frustrado com alguma dificuldade.

9 – NÃO FIQUES NA CAMA OU NO SOFÁ!

Encontra um espaço onde possas estar concentrado a trabalhar e estudar. Cria uma rotina mesmo dentro de casa.



10 – FAZ INTERVALOS.

Para comer, apanhar ar (mesmo que seja à janela ou na varanda) ou conversar com os teus familiares ou mesmo com um amigo (mas, nesse caso, evita estar muito tempo “ligado” às tecnologias) ...

11 – NÃO TE ESQUEÇAS QUE DORMIR BEM É IMPORTANTE!

Dormir as horas necessárias é muito importante, ainda mais agora! Não é porque não vais à escola que os horários devem “descontrolar-se”. É muito importante manteres rotinas saudáveis.



12 – DURANTE AS PAUSAS QUE FAZES PARA DESCANSAR, UTILIZA O TM OU O COMPUTADOR APENAS SE FOR NECESSÁRIO.

A tua exposição às tecnologias, aos ecrãs, aumenta com este tipo de ensino, o que pode ser perigoso para a tua saúde.

13 - USA REGRAS DE BOA COMUNICAÇÃO COM OS OUTROS.

Quando envias um e-mail, identifica o assunto e identifica-te a ti; quando envias um ficheiro com o teu trabalho, dá-lhe um nome (por exemplo, Manuel Francisco _7ºX_Trabalho de Inglês, ou segue as instruções que o teu professor te indicar.

Fica atento para que as tuas mensagens ou os teus trabalhos não se percam!



**CONTA COM OS TEUS PROFESSORES.
OS PROFESSORES CONTAM CONTIGO!**