

# BARTOLOMEU NEWSLETTER

MAIO, 2024

EDIÇÃO 09

*Preparação hoje, sucesso amanhã!*  
**ANO LETIVO 2024/2025**



## **Estimados encarregados de educação e alunos,**

Acreditamos que uma das chaves para o sucesso é a preparação antecipada do ano letivo subsequente. Por isso, apresentamos um resumo dos projetos que vão ser implementados na Escola Básica com Pré-Escolar Bartolomeu Perestrelo, no ano letivo 2024/2025.

### **Ano letivo por semestres**

Um calendário mais equilibrado na divisão do tempo é mais propício ao sucesso escolar e pode ajudar a consagrar o princípio da qualidade da aprendizagem enquanto objetivo central da nossa escola.

### **5.º e 6.º anos - Turno da manhã**

Todos os alunos dos 5.º e 6.º anos terão a componente letiva no turno da manhã, por forma a promover o seu desenvolvimento académico e pessoal.

### **5.º ano - Língua Francesa**

Será introduzida a Língua Francesa no 2.º ciclo, através do projeto «Passos para o Francês: Uma viagem de aprendizagem no 2.º ciclo».

### **5.º ano - Matemática e Português por níveis de competência.**

Os nossos alunos do 5.º ano irão trabalhar as disciplinas de Matemática e Português por níveis de competência, através do projeto «Construir competências por níveis: Matemática e Português no 5.º ano».





## PROVAS DE AFERIÇÃO E FINAIS

A época de provas é um período crítico na vida dos alunos, muitas vezes marcado por altos níveis de nervosismo e ansiedade. Essas emoções, embora comuns, podem prejudicar o seu desempenho acadêmico e o bem-estar geral. **Portanto, é essencial que os próprios alunos conheçam estratégias eficazes** para lidar com esses sentimentos e minimizar o seu impacto negativo.



Adotar técnicas de estudo eficazes – elaborar resumos, mapas mentais e fazer intervalos curtos de estudo com pausas, podem aumentar a eficiência e a retenção de informações.



Realizar exercícios de relaxamento – adotar práticas como respiração profunda, meditação e yoga podem ajudar a reduzir a ansiedade e promover uma sensação de calma.



Ter um sono adequado e uma alimentação saudável - manter uma rotina de sono regular e uma alimentação equilibrada são fundamentais para o ótimo funcionamento do cérebro.



Praticar atividade física – realizar atividades físicas ajuda a reduzir o stresse e a melhorar o humor.



Pedir ajuda – procurar o apoio dos professores e/ou psicólogas se a ansiedade persistir.



Os pais também desempenham um papel crucial ao proporcionarem um conjunto de estratégias aos seus educandos, nomeadamente:

- Suporte emocional - demonstrar compreensão e apoio emocional, reforçando a autoestima dos seus educandos, independentemente do resultado das provas.

## COMO LIDAR COM O NERVOSISMO E ANSIEDADE?

- Ambiente de estudo adequado - criar um espaço de estudo tranquilo e livre de distrações em casa.
- Manter uma rotina - ajudar a manter uma rotina de estudos equilibrada, com horários regulares para o estudo e o descanso.
- Comunicação aberta - manter um diálogo aberto sobre o stresse e a ansiedade, incentivando os educandos a expressarem os seus sentimentos.