



A TRANSIÇÃO DO 1º CICLO PARA O 2º CICLO

“O 5º ano é um ano especial, os meninos são ainda meninos, ainda se agarram às “saías” dos professores, querem dar beijinhos como no 1º ciclo, fazem queixinhas de coisas insignificantes, são um projeto de adolescentes ainda formatados pela inocência.”

(Alexandre Henriques)



A transição para o 2º ciclo exige uma adaptação a novas rotinas e métodos de trabalho. Os alunos terão diversas disciplinas, o que implica uma maior carga horária e de trabalho; terão vários professores e novas regras e rotinas. Para além disso, alguns alunos integrarão uma nova escola e terão de conviver com mais colegas. Tudo isto, exige uma adaptação tanto dos pais como dos filhos.



Como apoiar esta transição escolar?

- ◆ **Converse com o seu filho** sobre as suas preocupações e anseios – tenha tempo diário para conversar com o seu filho sobre a escola, os amigos e outros assuntos.
- ◆ Confie nas suas competências parentais e no seu filho.
- ◆ **Não compare o seu filho com outras crianças** – cada criança tem o seu ritmo de adaptação e de aprendizagem - valorize as capacidades do seu filho, ajudando-o a enfrentar as suas dificuldades.
- ◆ **Apoie o seu educando na** organização do seu material escolar, pois será em maior volume, devido ao número de disciplinas.
- ◆ **Sempre que possível, participe nas atividades da escola, assim como, comunique com o Diretor de Turma do seu educando**, afim de saber informações sobre o seu comportamento, as suas atitudes e as suas aprendizagens.
- ◆ Incentive seu filho a participar nas **atividades coletivas** que a escola proporciona, como por exemplo, através dos clubes, do desporto escolar, do GAAP e da Biblioteca escolar – é uma forma de conviver com outros colegas e sentir-se integrado na escola.
- ◆ Para um melhor **rendimento e desempenho escolar** incentive o seu educando a:
 - estudar num local confortável, sem distrações;
 - ter um horário de estudo e um documento de registo para os testes de avaliação e outras atividades;
 - fazer intervalos de 10 min. por cada uma hora de estudo;
 - dormir pelo menos 9 horas diárias;
 - fazer uma alimentação saudável e equilibrada. Antes de ir para a Escola, o seu filho deve tomar o pequeno-almoço, de forma a contribuir para uma maior capacidade de concentração logo pela manhã.
- ◆ É importante o seu educando ter **tempo de lazer**: tempo para brincar, estar com os amigos, entre outros. Não se esqueça de definir horários e regras para o tempo do uso do computador e alguns jogos.

