



Programa preparando o meu futuro

Partilhar um Mundo de Oportunidades

Programa de Desenvolvimento Pessoal
e consciência de carreira

Manual do Professor



Índice:

I - O que é o Programa “Preparando o Meu Futuro” -----	3
II – Objetivos gerais e específicos do Programa -----	4
III – Como Usar o Programa “Preparando o Meu Futuro” -----	5
IV – Conteúdo do Programa -----	6
V – Competências do Programa -----	7
Benefícios das competências -----	8
VI – Estratégias para a aplicação das atividades -----	15
VII – Bibliografia -----	22



I

O que é o Programa “Preparando o Meu Futuro”

O Programa "Preparando o Meu Futuro" é um programa de desenvolvimento de consciência de carreira vocacionado para alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico na Região Autónoma da Madeira.

Trabalha a tomada de consciência nos alunos para o mundo das profissões, nomeadamente: competências sociais, emocionais e vocacionais, desde cedo.

Principais Características do Programa:

- Público-Alvo: Alunos do 1.º ao 4.º ano de escolaridade das Escolas de 1.º Ciclo do Ensino Básico da RAM.
- Objetivos: Desenvolver a capacidade de aprendizagem ao longo da vida, pensamento crítico, adaptabilidade, relações interpessoais e interajuda.
- Contexto: Este Programa foi desenvolvido pela Direção Regional de Educação (DRE) da Madeira, de forma a promover a maturidade vocacional nos alunos.
- Atividades: Estas são de carácter lúdico e trabalham o desenvolvimento de consciência de carreira, técnicas de estudo, gestão de emoções e planeamento.

O programa ajuda as crianças a entenderem escolhas, a planeá-las e a desenvolverem aptidões para se tornarem membros responsáveis da comunidade.



II

Objetivos Gerais e Específicos do Programa

O projeto "Preparando o Meu Futuro" para o 1.º Ciclo do Ensino Básico, é um Programa de tomada de consciência que trabalha nos alunos desde o 1.º ao 4.º ano de escolaridade o desenvolvimento social, emocional e vocacional.

Objetivo Geral

- ✚ Desenvolver conhecimentos, atitudes e aptidões relativos à carreira ao longo da escolaridade.

Objetivos Específicos

1. Desenvolver a maturidade de carreira como aspeto integrante e indissociável do desenvolvimento global do aluno
2. Desenvolver o autoconhecimento e a autoestima e resolução de conflitos, como parte fundamental do desenvolvimento do aluno.
3. Desenvolver a tomada de perspetiva social e compreensão das emoções
4. Desenvolver a tomada de consciência das relações do aluno com o seu mundo
5. Desenvolver a perspetiva temporal e de futuro como instrumento de tomada de decisão.

Em suma, o projeto prepara as crianças não apenas com aptidões académicas, mas com competências emocionais e sociais necessárias para a construção do seu percurso de vida.



III

Como usar o Programa “Preparando o Meu Futuro”

Este Programa contém cerca 31/32 atividades para cada grau de ensino. As atividades encontram-se em formato digital (PDF) no site do programa com o link: <https://projetosdre.madeira.gov.pt/preparandoomeufuturo/> no Menu principal “Professores” e Submenu “Atividades”.

Algumas das atividades incluem folhas de trabalho para uso pessoal dos alunos. Assim, durante a implementação das atividades, os professores deverão, com o seu espírito crítico, avaliar a receptividade dos alunos a estas, assim como o desenvolvimento das competências a que estas se propõem atingir.

Este Guia fornece aos professores uma informação de base sobre o desenvolvimento pessoal, de carreira, ajudando-o a entender a sua importância no processo que os alunos passam para desenvolver as suas atitudes, o seu conhecimento e as suas aptidões que os ajudarão a ter sucesso na escola, no trabalho e na vida.

De uma maneira geral, o desenvolvimento das atividades fica ao critério dos professores, podendo (e devendo) estes fazer a “ponte” entre aquelas e outras desenvolvidas pela escola, cujos “timings” ou a sua relevância o professor conhecerá melhor. É ainda possível e de acordo com as turmas que têm, alternar entre as atividades do 1.º ano de escolaridade e 2.º ano de escolaridade, assim como entre o 3.º ano de escolaridade e o 4.º ano de escolaridade. Neste Programa é obrigatório aplicar 10 atividades por cada ano de escolaridade, para surtir efeito no comportamento dos alunos.

Atenção, que os professores não poderão dinamizar atividades do 1.º ano ao 4.º ano de escolaridade e vice-versa, uma vez que as atividades estão adaptadas à idade e ao nível escolar dos alunos.

No desenvolvimento das atividades, os professores poderão, tanto por sugestão do programa, como por sua iniciativa, envolver os alunos a partir de estratégias como o “Role-playing”, o trabalho de grupo, o “brainstorming”, ou outras mais familiares. A maioria destas estratégias é explicada mais adiante.



IV

Conteúdo do Programa

Este Programa de Desenvolvimento Pessoal e de Carreira, para o 1.º Ciclo do Ensino Básico, está focalizado nas áreas do desenvolvimento social e emocional e na tomada de decisão. O programa pretende ajudar os alunos a entenderem ou tomarem consciência de si mesmos e do seu lugar junto dos seus pares e dos adultos, que fazem parte das suas vidas. Este conhecimento é importante para o desenvolvimento de uma estrutura emocional que alunos em idade escolar necessitam de desenvolver uma vez que são competências básicas necessárias para uma convivência social proficiente e uma possibilidade de tomarem decisões eficientes na sua vida. Assim, é importante que todos os Professores e Diretores das escolas, entendam a importância que o desenvolvimento pessoal e de carreiras têm para os alunos destas idades, assim como quais as competências que serão desenvolvidas com a aplicação de um Programa Compreensivo de Desenvolvimento.



V

Competências do Programa

As competências que este Programa pretende desenvolver são transversais ao desenvolvimento social e emocional das crianças e passa por um incremento da autoestima e do autoconceito escolar, do reconhecimento da importância de estabelecer boas relações interpessoais, de aptidões para uma boa adaptação às exigências sociais, gestão de conflitos, resolução de problemas, entre outras.

As competências a desenvolver, terão de ser vistas como grandes objetivos ou linhas mestras em que os indicadores para cada uma descreverão atitudes específicas, conhecimentos e aptidões relacionados com o desenvolvimento pessoal e de carreira.

É importante que os professores tomem consciência do conteúdo de cada área de intervenção uma vez que estas fazem parte de um todo sequencial a desenvolver ao longo de um ano letivo. Cada uma das atividades que fazem parte do programa, foi adaptada ao grau de escolaridade dos alunos e à competência que queremos ver desenvolvida.

No entanto, e tendo em conta que poderá haver disparidade de idades dos alunos num mesmo ano de escolaridade ou outros fatores relacionados com o desenvolvimento dos mesmos, tal facto poderá de alguma forma “perturbar”, tanto o nível de adesão às mesmas como os resultados esperados no que concerne aos indicadores.

A avaliação de cada atividade, deverá ser observada pelos professores tendo em conta estes fatores e o grau de preparação de cada atividade. No sentido de facilitar a avaliação das atividades, é fornecido no Programa, no final de cada atividade, um questionário que pode ser preenchido para que o professor possa avaliar tanto a implicação dos alunos na atividade como a dele mesmo.



Benefícios das Competências das atividades

Este Programa desenvolve 12 competências nos alunos **com benefícios** para o desenvolvimento global e integral destes, à medida que estas vão sendo atingidas com o desenvolvimento do Programa. Ficam registradas essas competências e os seus benefícios para que os professores possam escolher as atividades a dinamizar com a turma que têm, baseadas nas competências de cada atividade. Estas competências são:

1. Conhecer a importância de um autoconceito positivo

Esta competência:

- **Reforça a autoestima** - os alunos aprendem a valorizar as suas capacidades e qualidades, tornando-os mais confiantes.
- **Desenvolve a resiliência** - os alunos lidam melhor com os erros e dificuldades, entendendo que podem melhorar se derem o seu melhor.
- **Melhora o bem-estar emocional** - os alunos começam a criar uma imagem mais positiva de si próprios o que contribui para um maior equilíbrio emocional e menos inseguranças.
- **Incentiva a autonomia** - os alunos começam a confiar mais nas suas capacidades, tendendo a assumir mais responsabilidades e a agir com maior independência.
- **Cria relações Interpessoais mais saudáveis** - Os alunos sentem-se mais seguros ao interagir com os outros, o que leva estes a desenvolver mais respeito pelos outros e maior cooperação com os pares.
- **Promove uma maior motivação para aprender** - Os alunos começam a acreditar nas suas capacidades, mostram mais interesse, participam mais e enfrentam os desafios com mais vontade. (Matos, 2017)



2. Capacidade para interagir com os outros

Esta competência:

- **Promove relações mais saudáveis** - os alunos aprendem a respeitar e aceitar os outros; a criar amizades mais estáveis e a sentirem-se mais integrados na escola e na turma.
- **Promove melhor capacidade de comunicação** - Os alunos, expressam ideias e sentimentos com mais clareza; aprendem a ouvir mais ativamente e desenvolvem uma maior capacidade de diálogo em vez de interromperem ou reagirem impulsivamente.
- **Promove a gestão positiva de conflitos** - os alunos começam a resolver problemas através da conversa, reduzindo comportamentos mais desafiantes e aprendem a negociar e a chegar a acordos.
- **Desenvolve a cooperação e trabalho de equipa** - os alunos participam mais em atividades de grupo; aprendem a partilhar responsabilidades e a valorizar o contributo que cada colega pode dar ao grupo.
- **Promove o bem-estar emocional** - os alunos sentem-se mais seguros nas relações que estabelecem com os pares; reduzem sentimentos de isolamento e promovem a sua autoconfiança. (Niza, S. (2012)).

3. Consciência da importância de ter responsabilidades pessoais e bons hábitos de trabalho.

Esta competência:

- ✚ **Promove a criação de rotinas e organização** - Hábitos como preparar a mochila, cumprir prazos simples ou seguir instruções ajudam os alunos a estruturar o seu dia-a-dia.
- ✚ **Desenvolve uma responsabilização progressiva** - Os alunos aprendem que as suas ações têm consequências. Isto constrói noções iniciais de responsabilidade pessoal.
- ✚ **Desenvolve a persistência** - Os alunos aprendem a terminar tarefas e a não desistir facilmente perante as dificuldades.



- ✚ **Desenvolve a autonomia** - Os alunos aprendem a realizar tarefas sozinhos (organizar o material, cumprir rotinas), o que reforça a confiança nas suas capacidades e reduz a dependência constante do adulto.
- ✚ **Desenvolve competências sociais** - Os alunos aprendem que cumprir tarefas e respeitar regras ajuda na convivência com colegas e professores, aumentando assim o respeito pelos outros e a cooperação entre eles (Niza, 2012).

4. Consciência da importância de crescer e mudar

Esta competência:

- ❖ **Promove adaptação a novas situações** - ajuda os alunos a lidar melhor com mudanças como: novos colegas, professores ou rotinas, tornando a adaptação escolar mais fácil.
- ❖ **Desenvolve a autoaceitação** - Ao perceberem que todos mudam e evoluem, os alunos tendem a aceitar melhor as suas próprias capacidades e limitações, promovendo uma autoestima mais equilibrada.
- ❖ **Promove a Resiliência** - Os alunos começam a entender que as dificuldades que enfrentam, fazem parte do crescimento e que podem melhorar com esforço e tempo, tornando-os mais persistentes para atingir as suas metas futuras.
- ❖ **Estimula a curiosidade e a aprendizagem** - Compreender que estão sempre a crescer incentiva-os a querer aprender mais, experimentar novas atividades e enfrentar desafios com mais abertura.
- ❖ **Promove a construção da identidade** - Ao refletirem sobre o que estão a aprender e como estão a mudar, os alunos, desenvolvem gradualmente uma noção mais clara de quem são e do seu lugar no mundo.

5. Consciência dos benefícios do sucesso escolar

Esta competência:

- **Reforça a autoestima** – os alunos desenvolvem confiança nas suas próprias capacidades, fazendo com que se sintam mais capazes e valorizados.



- **Desenvolve maior persistência perante dificuldades** - os alunos aprendem que, mesmo quando algo é difícil, se se esforçarem podem melhorar, diminuindo desta forma, a desistência escolar precoce.
- **Cria hábitos de estudo** - os alunos começam a perceber que o seu esforço será compensado pelo seu sucesso escolar, ajudando-os, assim, a desenvolver rotinas de trabalho mais consistentes e organizadas.
- **Desenvolve objetivos simples** - os alunos começam a associar o esforço a resultados o que leva a que estes comecem a definir pequenas metas pessoais.
- **Cria maior motivação para aprender** - Quando os alunos percebem que o sucesso escolar traz vantagens, tendem a mostrar mais interesse e empenho nas atividades.

6. Consciência da relação entre trabalho e aprendizagem

Esta competência:

- ✓ **Desenvolve a autonomia** - os alunos começam a realizar tarefas com mais iniciativa, sem depender tanto do adulto, assumindo estes, um papel mais responsável no seu próprio processo de aprendizagem.
- ✓ **Promove a persistência perante as dificuldades** - quando surgem desafios, os alunos compreendem que o esforço contínuo ajuda a ultrapassá-los, reduzindo a desistência e aumentando a sua resiliência.
- ✓ **Promove a compreensão do valor do esforço** - os alunos percebem que quanto mais se dedicam às tarefas escolares, mais aprendem e melhoram, desenvolvendo, assim, uma relação saudável entre esforço e resultados.
- ✓ **Cria mais responsabilidade na aprendizagem** - Ao entenderem que o seu trabalho influencia diretamente o que aprendem, os alunos tornam-se mais ativos e comprometem-se mais com as atividades escolares.



7. Competências para compreender e usar informações sobre profissões.

Esta competência:

- * **Promove o alargamento do conhecimento sobre o mundo do trabalho** - os alunos passam a conhecer diferentes profissões, percebendo que existem muitas formas de trabalhar e contribuir para a sociedade.
- * **Desenvolve competências de comunicação e pesquisa** - Ao falar sobre profissões ou procurar informação, os alunos aprendem a ouvir, perguntar e organizar ideias.
- * **Promove a ligação entre escola e vida real** - Os alunos compreendem melhor para que serve o que aprendem na escola, percebendo a relação entre as áreas disciplinares e os diferentes tipos de trabalhos ou profissões que existem.

8. Ter consciência de diferentes ocupações e mudanças de papel homem/mulher

Esta competência:

- o **Promove a da igualdade de género** - Os alunos aprendem que não existem profissões “de homem” ou “de mulher”, mas sim profissões para todos, ajudando-os a combater estereótipos e preconceitos.
- o **Desenvolve o respeito por todas as profissões** - Os alunos, passam a valorizar as escolhas profissionais de todas as pessoas, independentemente do género.
- o **Adquire uma maior abertura à diversidade** - Os alunos aprendem a aceitar diferentes formas de viver, trabalhar e organizar as suas futuras vidas familiares e profissionais.
- o **Previne a discriminação** - Ao desenvolver esta consciência de igualdade de género os alunos, desde cedo, as atitudes discriminatórias e comportamentos de exclusão, ficam reduzidos.



9. Consciência da inter-relação de papéis sociais

Esta competência:

- **Promove o Desenvolvimento do respeito pelos outros** - Ao reconhecer a importância de cada papel social, os alunos aprendem a valorizar e a respeitar o contributo de todas as pessoas.
- **Melhora das relações interpessoais** - Os alunos aprendem a relacionar-se melhor com colegas e adultos, entendendo regras de convivência e sentido de responsabilidade.
- **Desenvolve a responsabilidade social** - Os alunos começam a perceber que também têm um papel a cumprir (na escola, em casa, no grupo), contribuindo assim, de forma positiva para a sociedade.
- **Promove a compreensão do funcionamento da sociedade** - Os alunos percebem que a sociedade depende da colaboração dos diferentes membros que a compõem, como por exemplo: alunos, professores, médicos, pais, comerciantes, entre outros.

10. Capacidade de entender e usar a informação de carreira

Esta competência:

- ✚ **Promove o conhecimento do mundo do trabalho** – Os alunos passam a compreender melhor o termo “profissões”, ou seja, o que as pessoas fazem e como contribuem para a sociedade.
- ✚ **Desenvolve uma melhor capacidade de decisão** - Mesmo de forma inicial, os alunos aprendem a relacionar interesses pessoais com diferentes profissões.
- ✚ **Valoriza a aprendizagem escolar** – Os alunos percebem que o que aprendem na escola pode ser útil no futuro, o que motiva estes a estudar com mais empenho.



11. Consciência do planejamento de carreira

Esta competência:

- ✓ **Estímula a definição de objetivos simples** – Os alunos aprendem a estabelecer pequenas metas (ex.: aprender melhor a ler, a escrever, etc.), relacionadas com os interesses pessoais.
- ✓ **Promove o desenvolvimento da autonomia e responsabilidade** - À medida que vão progredindo, os alunos começam a perceber que as suas escolhas e esforços têm impacto no seu percurso académico e de vida.
- ✓ **Promove o desenvolvimento da noção de futuro** – Os alunos começam a entender que podem pensar no que querem ser ou fazer, mesmo de forma ainda exploratória.
- ✓ **Aumenta a motivação para aprender**- Quando vêm sentido no que aprendem, os alunos tendem a envolver-se mais nas atividades escolares.

12. Competências para entender e usar a informações sobre profissões

Esta competência:

- **Promove a ligação entre aprendizagem e realidade** – Os alunos percebem que o que aprendem na escola (ler, escrever, calcular) tem utilidade em várias profissões.
- **Desenvolve da curiosidade** - O interesse em fazer perguntas, leva os alunos a pesquisar e a querer descobrir mais sobre diversas áreas profissionais.
- **Promove a construção de interesses** – os alunos começam a identificar atividades de que gosta mais, relacionando-as com possíveis profissões.
- **Desenvolve de competências de informação** – Os alunos melhoram a escuta ativa, compreendem e usam informações simples sobre diferentes áreas profissionais.



VI

Estratégias para a aplicação das atividades

O Programa de desenvolvimento pessoal e de carreira enfatiza o desenvolvimento e a melhoria do autoconhecimento dos alunos, das aptidões para o relacionamento interpessoal, conhecimento das suas emoções e da tomada de decisões de acordo com o desenvolvimento cognitivo e emocional. Ao longo de todas as atividades, serão utilizadas uma variedade de estratégias, cujas linhas gerais são apresentadas de seguida:

1. Role-play

É uma estratégia em que os alunos representam personagens ou situações reais ou imaginárias, ou seja, é quando os alunos “fazem de conta”, que estão numa situação, a atuam como se fossem outra pessoa (Ex: professor; outro colega). O objetivo é ensinar a brincar a interpretar personagens de forma divertida, segura e educativa, com linguagem simples com foco no respeito, imaginação e cooperação.

Regras:

1. Respeitar os colegas: Cada um tem o seu personagem e as suas ideias; os alunos não devem gozar dos outros e devem escutar quando for a vez de eles falarem.
2. Faz de conta, mas com regras: Os alunos podem imaginar o que quiserem, mas tem de fazer sentido, na história; se não tiverem a certeza se podem fazer algo, devem perguntar primeiro ao professor.
3. Deixar os outros participar: Lembre aos alunos que a história é feita em grupo; e dar tempo para todos falarem e decidirem o que querem fazer.
4. Ter cuidado com os sentimentos dos outros: lembrar os alunos que o que acontece no jogo é só faz de conta; se o personagem do aluno briga, não quer dizer que o aluno tenha de estar zangado. (Niza, S. (2012))



5. Usar a imaginação: O aluno deve inventar falas, ações e ideias criativas para o seu personagem; pode usar a voz, gestos ou desenhos para mostrar o que o personagem que desempenha, faz.
6. Ser justo: não tentar ganhar sempre; às vezes o personagem que o aluno está a representar pode cometer erros ou perder, isso faz parte da história.
7. Seguir as combinações: Se o professor disser que algo não pode acontecer o aluno deve respeitar.

Esta estratégia ajuda os alunos a aprender de forma ativa, uma vez que estes não estão só a ouvir, mas a participar e a agir; promove a comunicação, no sentido de que o aluno tem de falar em voz alta e expressar ideias com mais confiança e trabalha nos alunos competências sociais, uma vez que estes aprendem a ouvir os outros, a respeitar as regras de interação e a trabalhar em grupo. (Niza, S. (2012))

2. Brainstorming

A lógica é simples: primeiro criar ideias livremente, depois avaliar e selecionar as melhores.

Regras:

1. Não fazer julgamentos - Nada de criticar ou dizer que uma ideia é “ruim” enquanto ela está sendo criada. Julgamento precoce trava a criatividade.
2. Buscar quantidade, não qualidade - Quanto mais ideias, melhor. A lógica é: muitas ideias aumentam a chance de aparecer uma ótima.
3. Incentivar ideias ousadas - Ideias “fora da caixa” são bem-vindas. Mesmo algo aparentemente absurdo pode levar a uma solução interessante.
4. Construir sobre ideias dos outros - Uma pessoa pode pegar a ideia de outra e melhorar, adaptar ou combinar com outra proposta.
5. Manter o foco no tema - Apesar da liberdade, é importante não fugir completamente do problema ou objetivo.
6. Registrar tudo - Todas as ideias devem ser anotadas, mesmo as mais simples — elas podem ser úteis depois. (Roldão, M. C. (2009))



3. Círculo de partilha

O “círculo de partilha” é uma prática de encontro em grupo onde as pessoas se reúnem — geralmente sentadas em círculo — para falar, ouvir e partilhar experiências, sentimentos ou ideias de forma aberta e respeitosa.

A ideia central é simples: criar um espaço seguro onde cada pessoa pode expressar-se sem julgamento.

Regras:

1. Deve ter curta duração, entre 10 a 20 minutos;
2. Regras deverão ser simples e visuais – Como levantar a mão ou usar um objeto para falar que pode ser um lápis, bola ou outro que o professor ache mais pertinente (torna mais concreto quem fala); não interromper; respeitar quem fala.
3. Utilizar uma linguagem mais concreta – evitar perguntas abstratas (Ex: como te sentes na vida?). Usar situações mais relacionadas com o dia a dia.

Os alunos nunca devem ser obrigados a falar, e dar algum tempo para o aluno responder.

Esta estratégia promove a escuta e empatia, nos alunos; Ajuda a fortalecer as relações entre pares e com o professor e trabalha as emoções dos alunos e situações de conflito que possam surgir entre eles. (Niza, S. (2012)).

4. Método demonstrativo

Um aluno ou um grupo de alunos mostra aos outros como se executa determinada tarefa.

As demonstrações desafiam os alunos a pegar em factos e transformá-los numa apresentação que eles devem organizar e explicar. Ao prepararem as demonstrações, os alunos implicam-se mais profundamente nos assuntos. As audiências podem incluir pais, outras turmas, professores, os seus pares ou outros membros da comunidade.



Exemplo: A professora escolhe um aluno para demonstrar uma emoção e pede-lhe para ir à frente para a exemplificar aos colegas, através de desenho, ou gestos e os colegas têm de adivinhar que tipo de emoção o aluno está a sentir. (Niza, S. (2012))

5. Método Expositivo

Os alunos explicam um tema de forma clara e organizada, normalmente para os colegas e o professor. o aluno apresenta aos colegas um tema sobre informações que pesquisou.

O método expositivo tem como características principais, ser explicativo, no sentido de que os alunos ensinam algo aos seus colegas; organizado, tem início, meio e fim; claro e simples (linguagem fácil e adaptada à idade do aluno); pode ter apoio visual (cartazes, desenhos, objetos, etc.) e é apresentado oralmente aos colegas. Pode ser utilizado para falar de um tema em que envolva profissões; uma história ou um livro.

Este obedece a uma estrutura básica que deve ser respeitada, os alunos deverão fazer uma introdução ao tema; de seguida desenvolver duas ou três ideias importantes sobre o tema (Desenvolvimento) e por fim apresentar as suas Conclusões sobre o mesmo, resumindo ou apresentando uma curiosidade final, como por exemplo na profissão de “pintor”: “Sabiam que alguns pintores usam não só pincéis, mas também esponjas, rolos e até as mãos para pintar?”

Neste método o professor pode dar dicas de como o aluno pode preparar a sua apresentação, como por exemplo: pode levar desenhos ou imagens de cada profissão; deve falar devagar e voz clara; quando estiver a apresentar deve olhar para os colegas, e no final deve fazer uma pergunta, como por exemplo: “Que profissão gostariam de ter?”

O objetivo deste método: Ajudar os alunos a desenvolverem uma expressão oral; organizar ideias; ganhar confiança em si próprios para falar em público e aprender a pesquisar e a selecionar informação. (Roldão, M. C. (2009))

Um exemplo do método expositivo:



Introdução - “Hoje vou falar sobre as profissões. Uma profissão é o trabalho que uma pessoa aprende a fazer e que ajuda outras pessoas no dia a dia”.

Desenvolvimento - “Existem muitas profissões diferentes. Por exemplo, o médico cuida das pessoas doentes e ajuda a melhorar a saúde. O professor ensina as crianças na escola e ajuda-as a aprender coisas novas. O bombeiro apaga incêndios e ajuda as pessoas em perigo. O polícia mantém a segurança e ajuda a resolver problemas.”

Conclusão - “Todas as profissões são importantes porque cada pessoa ajuda de uma maneira diferente. Eu acho que a profissão de (...) é interessante porque (...)”

6. Respostas Escritas

O professor coloca uma questão e dá algum tempo para que os alunos escrevam uma resposta, antes de ser discutida oralmente. Este processo requer que os alunos pensem acerca da questão e não aquele que levanta em primeiro lugar a mão. (Niza, S. (2012))

7. Trabalho de grupo

A aprendizagem cooperativa na forma de trabalho de equipa é uma técnica que deve ser usada regularmente. Estes podem-se organizar os grupos de duas formas:

1. Grau de Afinidade dos alunos: Fica ao critério dos alunos escolherem com quem gostariam de trabalhar. O professor deverá definir o número máximo dos grupos.

Vantagem: Os alunos trabalham com quem se dão melhor.

Desvantagem: Poderá haver alunos que não são escolhidos.

2. Aleatoriamente e com uma carga lúdica associada.

Vantagem: Alunos que nunca trabalharam juntos são desafiados a fazê-lo pela primeira vez.



Desvantagem: Pode provocar nesses alunos timidez, inibição e nível de implicação mais baixo ou nulo. (pinto, 2005)

Quando em grupo, os alunos tendem a estimular o pensamento e a criatividade uns dos outros, resultando tanto um número maior de ideias como ideias com mais qualidade.

8. Pergunta aos colegas

Quando os alunos pedem ao professor, que clarifique um assunto ou que forneça qualquer outra informação, o professor responderá: “Pergunta a 3 colegas e só depois a mim”. Isto encoraja os alunos a pensar e partilhar a informação, para além de desenvolver competências de escuta ativa.

Para além das estratégias acima, outras estratégias podem ser utilizadas pelos professores, para facilitar o desenvolvimento de algumas atividades do programa Preparando o Meu Futuro, ou para aplicar em contexto de sala de aula, nomeadamente Estratégias para incrementar o pensamento. Estas podem ser utilizadas na colocação de questões para discussão que requerem mais do que um “sim” ou um “não” como resposta. (Niza, S. (2012))

9. Sondagem da turma

Esta técnica serve para o professor perceber o nível de conhecimentos, competências e dificuldades dos alunos sua turma, ou seja, serve para este saber o que os alunos já sabem no início de um período, de um ano letivo ou de um novo conteúdo.

O professor coloca uma questão à turma sobre determinado conteúdo que está a dar, como por exemplo “quantos de vós concordam com o ponto de vista do vosso colega?” e quando um aluno responde pode dizer “Isabel, podes escolher um dos teus colegas para responder?” depois pergunta “descreve como chegaste a essa conclusão.”

Esta estratégia ajuda os alunos a aprenderem conteúdos adequados ao seu nível; identificando dificuldades mais cedo, ajuda a prevenir lacunas ao longo do ano letivo; dá mais oportunidades de expressão, o que melhora no aluno a



comunicação oral e a confiança e reduz a ansiedade e a pressão, permitindo uma participação mais espontânea. (Roldão, M. C. (2009))

10. “Tempo 1-2-3 de espera”

É uma técnica usada pelos professores para dar alguns segundos aos alunos antes de responderem a uma pergunta.

Depois do professor fazer uma pergunta, ele faz uma curta pausa, contando mentalmente 1, 2 3 ou em voz alta e só depois escolhe um aluno, alguém voluntariamente, para responder à pergunta.

Esta técnica permite ao aluno ter tempo para pensar para organizar as suas ideias, e evitar respostas precipitadas. Ajuda também a aumentar a participação destes, uma vez que sentem menos pressão e têm mais tempo para preparar a resposta.

Esta técnica ajuda a melhorar a qualidade das respostas, uma vez que com mais tempo, à menos erros por impulso e diminui a ansiedade nos alunos, especialmente se estes forem mais tímidos, ou tiverem mais dificuldades. (Roldão, M. C. (2009))

11. Entrevistas

É uma estratégia de encontro face-a-face, que permite obter informação a partir de questões colocadas pelos alunos.

Como deve ser conduzida?

Os alunos devem em primeiro lugar escolher o tema da entrevista. De seguida escolher a pessoa que desejam entrevistar que pode ser professor, colega ou familiar. De seguida devem preparar 3 a 5 perguntas simples, estas devem ser curtas e fáceis de entender. Depois de elaboradas, estes devem praticá-las com um colega, para que quando a entrevista se realizar fiquem mais confiantes.

Após os passos acima, realizar a entrevista com a pessoa escolhida. Durante a mesma o aluno deverá falar devagar e com clareza, deverá ouvir com atenção as respostas e registá-las num caderno ou, com a ajuda de um adulto gravá-las, sem interromper o entrevistado. (Niza, S. (2012)).



VII Bibliografia

Pinto, M. (2025) Formação Preparando o Meu Futuro. DRE/SER

Niza, S. (2012). Escritos sobre educação. Tinta-da-China.

Roldão, M. C. (2009). Estratégias de ensino: O saber e o agir do professor. Fundação Manuel Leão.

Niza, S. (2012). Escola Moderna e pedagogia do trabalho cooperativo.

Pacheco, J. (2014). Escola da Ponte: Formação e transformação da educação.

Matos, M. G. (2017). Educação para a saúde e bem-estar em contexto escolar.

Niza, S. (1998). O Movimento da Escola Moderna: Uma organização cooperada do trabalho de aprendizagem. Escola Moderna, 5(3), 3–20.

Matos, M. G. de. (2017). Aventura social: Promoção de competências e do capital social para o empreendedorismo com saúde na escola e na comunidade.