

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

PREPARA O TEU FUTURO

Guia para o Ensino Secundário



CONTEÚDOS:

- 1 O que é o ensino secundário?
- 2 Oferta Curricular
- 3 Aconselhamento Vocacional
- 4 Papel dos Pais

O QUE É O ENSINO SECUNDÁRIO?

O ensino secundário representa uma etapa fundamental na formação dos jovens, correspondendo aos **três anos** finais da escolaridade obrigatória (10º, 11º e 12º anos).

É neste período que os alunos consolidam as suas competências académicas e definem o seu percurso futuro, seja através do prosseguimento de estudos superiores ou da entrada no mercado de trabalho.

Para os pais e encarregados de educação, compreender o funcionamento do ensino secundário é essencial para apoiar adequadamente os seus educandos nesta fase crucial das suas vidas. Este guia pretende esclarecer todas as questões relacionadas com a Escola Secundária do Restelo, oferecendo informação detalhada sobre a oferta formativa, expectativas realistas e estratégias práticas para motivar e apoiar os jovens estudantes.



OFERTA CURRICULAR



Os cursos científico-humanísticos constituem a oferta formativa principal da Escola Secundária do Restelo e representam uma modalidade educativa especificamente vocacionada para o prosseguimento de estudos de nível superior.

Estes cursos destinam-se a alunos que **concluíram o 9º ano de escolaridade** e pretendem obter uma formação de nível secundário sólida e abrangente.

A duração destes cursos é de **três anos letivos**, correspondentes aos 10º, 11º e 12º anos de escolaridade. Durante este período, os estudantes desenvolvem competências académicas aprofundadas nas áreas científicas e humanísticas, preparando-se simultaneamente para os exames nacionais e para os desafios do ensino superior.

A estrutura curricular dos cursos científico-humanísticos divide-se em **componente geral e componente específica**. A componente geral inclui disciplinas comuns a todos os cursos, garantindo uma formação básica sólida em áreas fundamentais como **Português, Línguas Estrangeiras (neste caso Inglês), Filosofia e Educação Física**.

A componente específica, por sua vez, concentra-se nas disciplinas características de cada curso, aprofundando conhecimentos especializados conforme a área escolhida.



OFERTA CURRICULAR



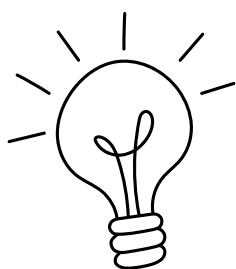
ENSINO SECUNDÁRIO (10 e 11º anos)

CURSO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS	CURSO DE CIÊNCIAS SOCIO-ECONÓMICAS	CURSO DE LÍNGUAS E HUMANIDADES	CURSO DE ARTES VISUAIS
Formação Geral			
- Português - Inglês		- Filosofia - Educação Física	
Formação Específica			
Matemática A Duas disciplinas de opção: Biologia e Geologia Física e Química A Geometria Descritiva	Matemática A Duas disciplinas de opção: Economia A Geografia A História B	História A Duas disciplinas de opção: Geografia A M.A.C.S	Desenho A Duas disciplinas de opção: Geometria Descritiva A História da Cultura e das Artes Matemática B
Educação Moral e Religiosa (facultativa)			

O QUE ESPERAR NO 10ºANO?

Comparativamente com o 9ºano

- Maior autonomia e responsabilidade na gestão do tempo e do estudo;
- Escolha de disciplinas específicas, alinhadas com os teus interesses;
- Carga horária mais intensa e aprofundamento dos conteúdos;
- Avaliação contínua e exames finais no 11º e 12º anos;
- Desenvolvimento de competências essenciais para a vida adulta e profissional.



ENTÃO E O QUE SÃO OS EXAMES NACIONAIS?

São provas realizadas no final do 11º e 12º anos, com dois objetivos principais:

- **Concluir o secundário** – os alunos precisam de realizar exames nacionais para obter o diploma de conclusão do ensino secundário.
- **Acesso ao ensino superior** – os exames servem também como provas de ingresso para entrar na universidade ou politécnico.

No 11º ano, os exames são realizados nas **disciplinas bienais da formação específica** ou **na disciplina de Filosofia**. Estes exames podem, também, ser utilizados como prova de ingresso para entrar na universidade ou politécnico

No 12º ano, o exame de Português é **obrigatório para todos**, podendo os alunos realizar exame na disciplina trienal específica. Também estes exames poderão ser utilizados como prova de ingresso.

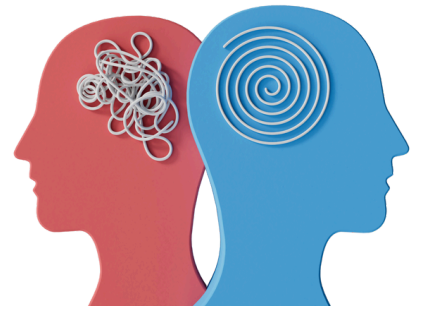
Como contam para a nota final?

A classificação final das três disciplinas às quais foram realizados exames nacionais para concluir o Ensino Secundário é calculada por **75% da média interna** (avaliada ao longo dos anos) e **25% do exame nacional**.

Para o acesso ao ensino superior, os exames contam como provas de ingresso, com um peso que varia consoante o curso/ instituição.



ACONSELHAMENTO VOCACIONAL



O aconselhamento vocacional permite aos jovens refletir sobre si mesmos através de atividades de reflexão e de provas validadas. Com esta informação e contribuindo para o autoconhecimento procura-se que os jovens consigam tomar decisões sobre o seu futuro de forma informada.

O plano de aconselhamento vocacional pretendeu dotar os alunos das ferramentas necessárias ao seu processo de escolha vocacional na transição para o Ensino Secundário.

Este processo foi realizado pelo Serviço de Psicologia e Orientação no 9ºano, no decorrer de todo o ano letivo.

E O PAPEL DOS PAIS?

Os pais têm igualmente uma influência significativa na escolha e na tomada de decisão vocacional dos filhos, e cada vez mais se reconhece e incentiva o seu envolvimento no processo de orientação escolar e profissional:



1. Apoio emocional e escuta ativa

Criar um ambiente seguro e acolhedor onde o/a jovem se sinta à vontade para expressar dúvidas, medos, sonhos e incertezas.

Ouvir sem julgar é essencial para que o/a filho/a se sinta validado/a nas suas escolhas.

2. Facilitação da exploração

Estimular a curiosidade pode ajudar o/a jovem a descobrir interesses e aptidões.

Partilhar experiências profissionais

3. Respeito pela individualidade

É importante que os pais reconheçam que os seus filhos têm interesses, talentos e motivações próprios — que podem ser diferentes dos seus.

Evitar projetar expectativas pessoais ou escolher por eles é essencial para o desenvolvimento da sua autonomia

4. Promoção da tomada de decisão consciente

- Ajudar os filhos a pesar **prós e contras** de diferentes opções, considerando aspetos práticos (empregabilidade, mercado, etc.) e emocionais (interesses, sentido pessoal, motivação).
- Os pais podem apoiar, **mas a decisão deve ser do/a jovem**.

5. Evitar atitudes contraproducentes

- Controlar ou pressionar (“vais ser médico, porque é uma profissão segura”).
- Desvalorizar certas opções (“arte não dá futuro”).
- Ignorar os sinais de stress ou ansiedade relacionados ao processo de escolha.

Os pais devem **ser guias**, não condutores. O papel deles é ajudar o/a jovem a descobrir o seu próprio caminho e a caminhar com mais segurança.

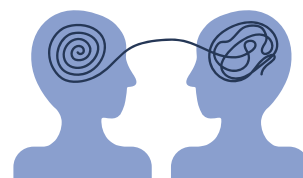


Para mais informações ou apoio no processo de escolha vocacional, os alunos e encarregados de educação podem contar com o apoio dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) da escola.

Mesmo **após o final do calendário letivo**, o SPO continua disponível para prestar apoio, esclarecer dúvidas e ajudar na tomada de decisões relativas ao percurso educativo e profissional.

Contactos úteis:

✉ **Coordenação SPO** – coordenadorspo@aerestelo.pt



Não hesite em entrar em contacto connosco.