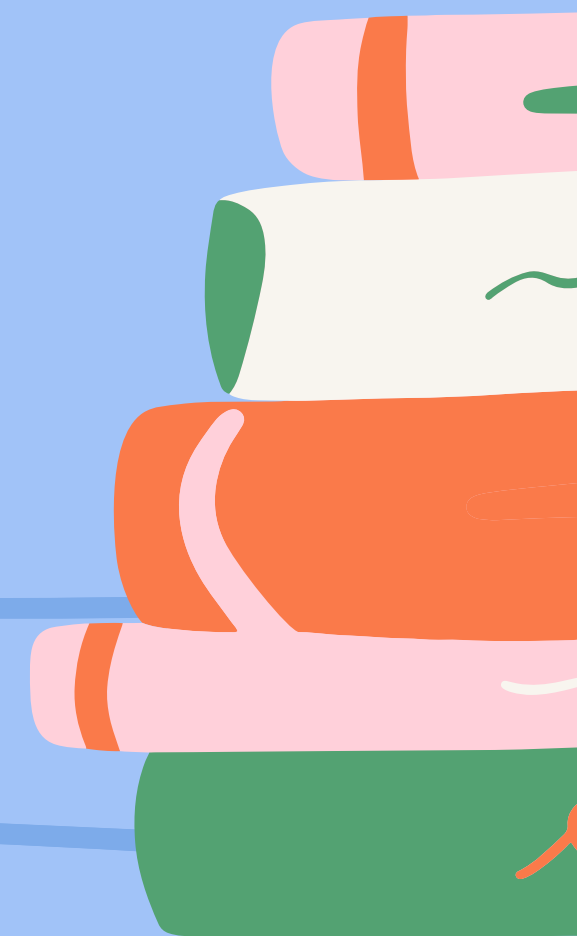




# Organize seus estudos em tempos de ensino remoto

Orientações aos  
estudantes do IFFar



# **"Organize seus Estudos em Tempos de Ensino Remoto"**

**Autores:**

**Maria Cristina Carpes Marchesan  
Fábio Diniz Rossi**



## Introdução

A pandemia de COVID-19 mudou bastante a vida de todas as pessoas. Frente a essas mudanças, cada indivíduo está tentando entender e se adaptar a essa nova realidade.

Estudar em casa está sendo um desafio para crianças, adolescentes, jovens e pais que enfrentam dificuldades para organizar suas rotinas.

Entre esses desafios, está o de fortalecer os vínculos da Escola com os estudantes, reduzindo os riscos de evasão e abandono, como também minimizar as dificuldades de aprendizagem.

Assim, este guia intitulado “Organize seus estudos em tempos de ensino remoto” foi organizado com dicas e sugestões e tem o objetivo de auxiliar os alunos nesse período e melhorar o processo do aprendizado.





## O QUE É O ENSINO REMOTO?

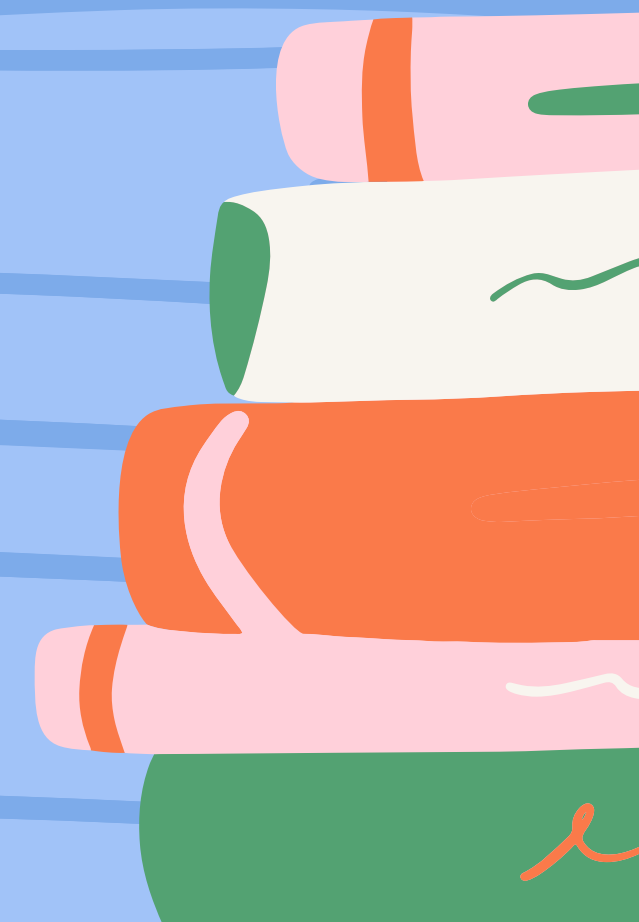
**É todo o conteúdo que é ofertado online, acompanhado em tempo real pelo professor responsável. Geralmente é uma medida emergencial, quando não há a possibilidade de atividades presenciais. Através de uma plataforma digital, professores e alunos interagem através de áudios, vídeos, chats e compartilhamento de telas. Esse formato de ensino foi aprovado no Instituto Federal Farroupilha (IFFar), em caráter excepcional durante o estado de calamidade pública devido à pandemia de Covid-19.**

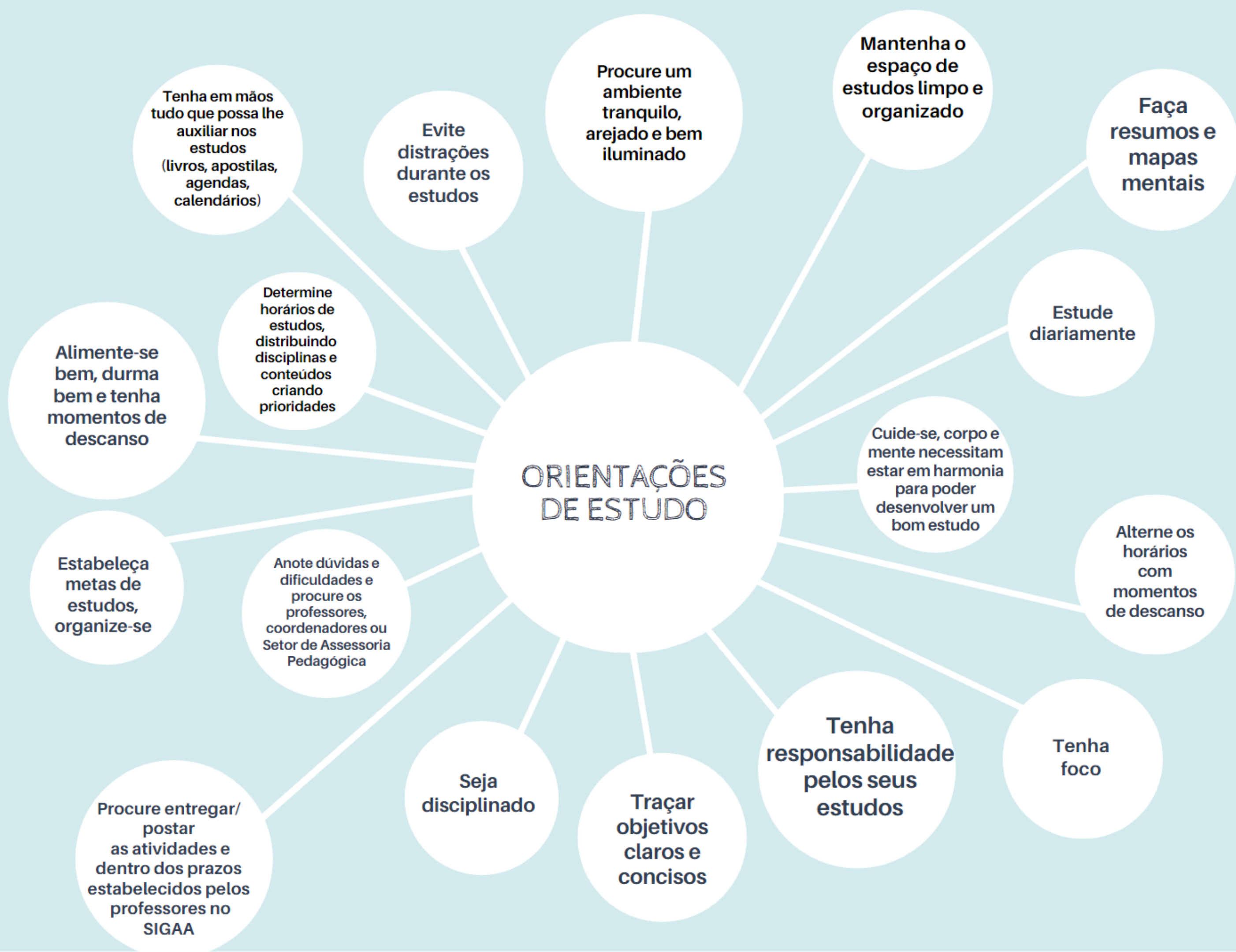




**Quer saber mais? Conjunto Geral de  
Instruções Normativas para o Ensino  
remoto:**

**[https://www.iffarroupilha.edu.br/ensino-remoto/sobre-o-ensino-remoto?  
layout=item](https://www.iffarroupilha.edu.br/ensino-remoto/sobre-o-ensino-remoto?layout=item)**







## AMBIENTE

- 
- 
- **Procure um ambiente tranquilo, arejado e bem iluminado:** pode ser um quarto ou um outro ambiente da casa que não tenha muita circulação de pessoas e que você possa ficar mais tranquilo.



## AMBIENTE

**- Mantenha o espaço de estudos limpo e organizado:** um lugar organizado e com todos os seus materiais de estudo irá potencializar sua concentração e ajudar seu cérebro a aprender com mais facilidade.





## AMBIENTE



**- Evite distrações durante os estudos:**  
enquanto estiver estudando fique longe de  
distrações com a televisão, videogame e  
redes sociais



## AMBIENTE

- **Tenha em mãos tudo que possa lhe auxiliar nos estudos (livros, apostilas, agendas, calendários):** facilitando o alcance dos materiais quando precisar.
- 
- 



## ESTABELEÇA UMA ROTINA

- **Determine horários de estudos, distribuindo disciplinas e conteúdos criando prioridades:** escolha o seu melhor horário (de dia ou à noite); divida seu tempo de acordo com o número de disciplinas em que está matriculado
- 
- 



## ESTABELEÇA UMA ROTINA

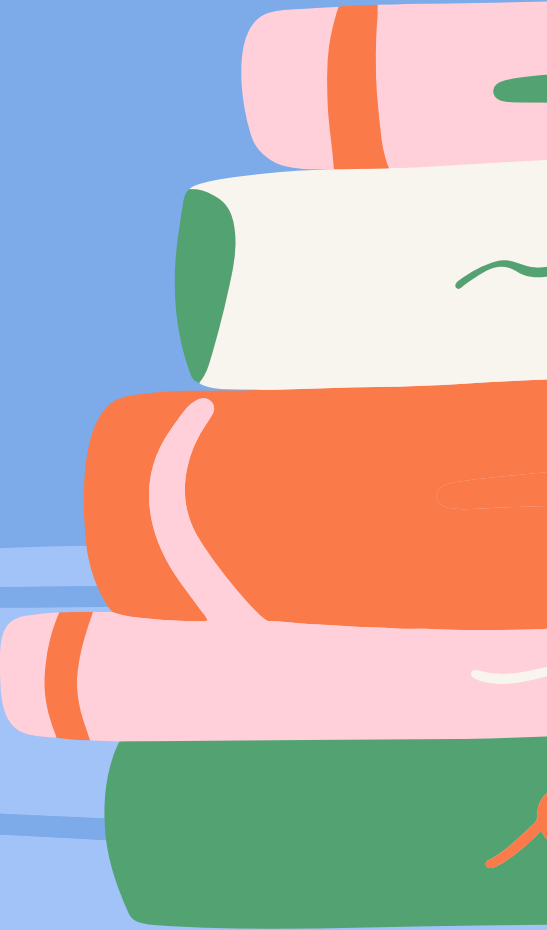
- **Alimente-se bem, durma bem e tenha momentos de descanso:** quando você se alimenta bem, raciocina melhor assim também o cérebro não funciona direito quando você está cansado.





## ESTABELEÇA UMA ROTINA

- **Crie uma rotina, o ideal é manter os horários de aula, incluindo seu horário de acordar e nos intervalos vá até outros espaços da casa para descansar.**
- 
- 

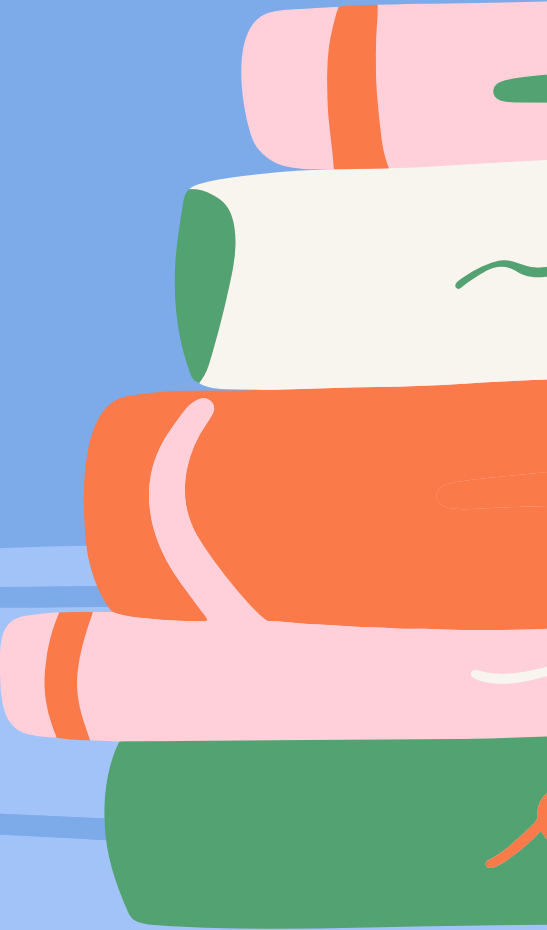


## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Faça anotações/gravações/fotos de tudo que for importante:** assista às aulas como se estivesse em sala de aula, em uma mesa com seus materiais necessários

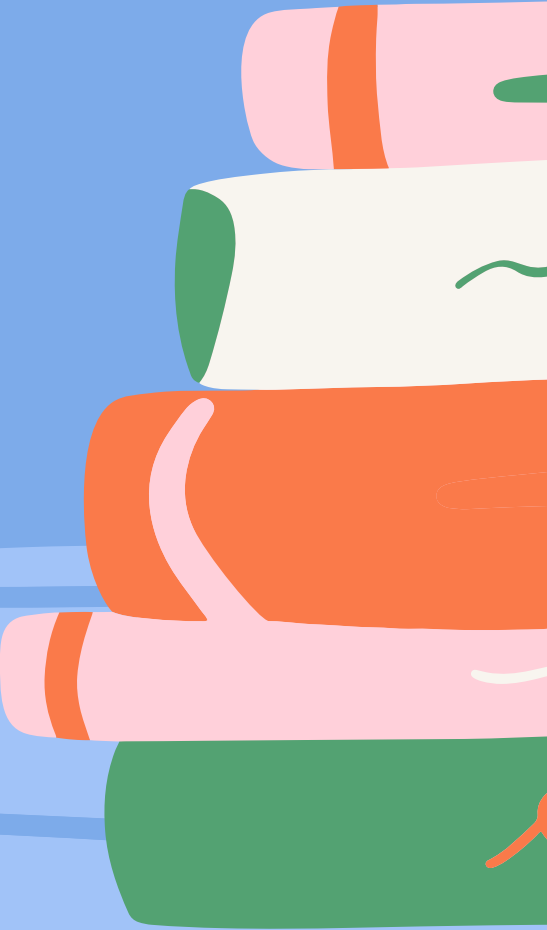


## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Estabeleça metas de estudos, organize-se:** metas bem definidas lhe ajudam a se motivar e alcançar seus objetivos. Organizar materiais e conteúdos evita que você perca tempo.
- 

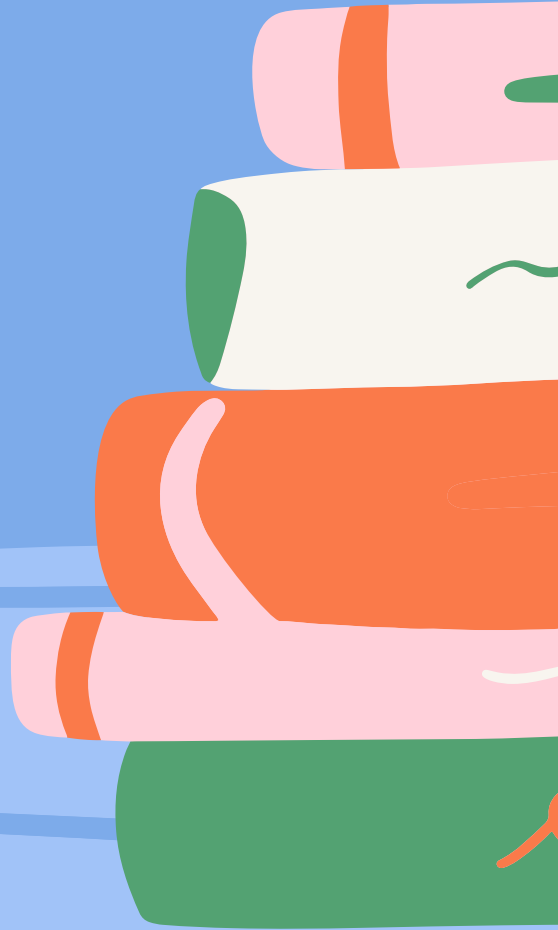


## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Anote dúvidas e dificuldades e procure os professores, coordenadores ou Setor de Assessoria Pedagógica:** assista às vídeo-aulas como se estivesse em sala de aula, em uma mesa com todos os seus materiais ao alcance.
- 



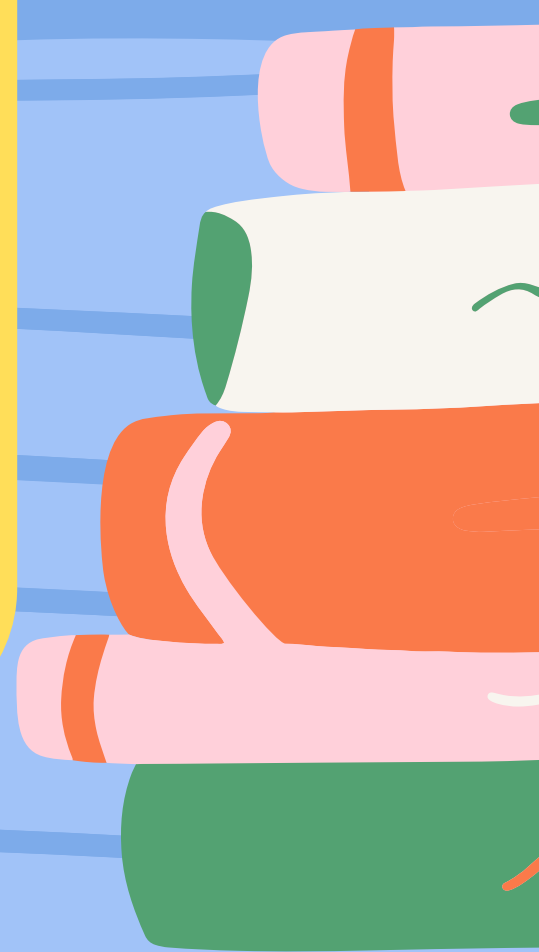
## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Procure entregar/ postar as atividades e dentro dos prazos estabelecidos pelos professores no SIGAA:** você deve ter responsabilidade e respeitar os prazos de entrega de trabalhos solicitados pelos professores. As atividades realizadas à distância precisam ser enviados ao professor. Se encontrar dificuldades para o envio, entre em contato com o professor responsável.
- 



## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

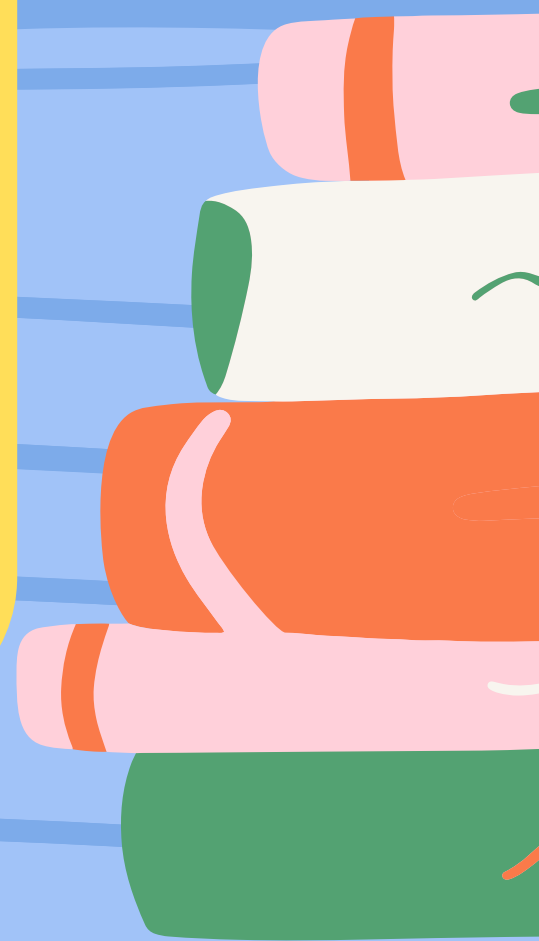
- **Faça resumos e mapas mentais:** eles facilitam a revisão do conteúdo, pois destacam palavras-chaves e indicam a relação entre elas, para que você possa recordar, com facilidade, o que aprendeu.





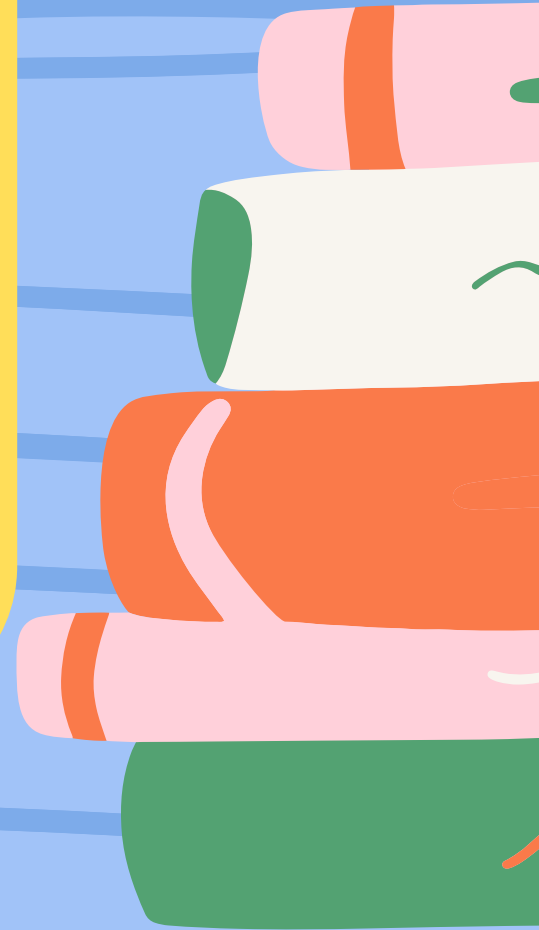
## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Traçar objetivos claros e concisos:** objetivos grandes podem parecer impossíveis e de conquistar e assim resultar em falta de motivação. Então divida em objetivos menores e mais simples de serem executados, quando perceber já estará bem perto de alcançar.





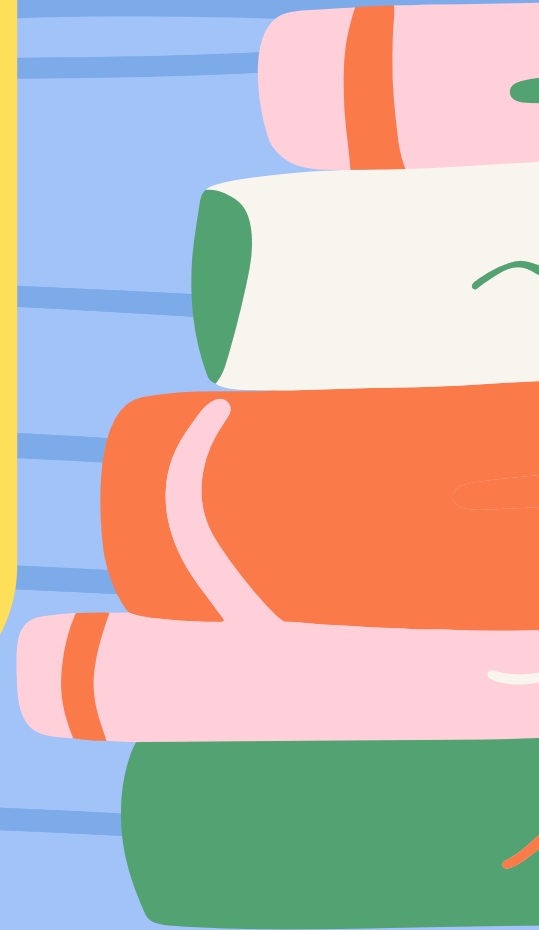
## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Estude diariamente:** estudar todos os dias é muito importante pois transforma esse comportamento em um hábito. Tente estudar diariamente, nem que seja um pouquinho; em pouco tempo você chegará muito longe.
- 
- 



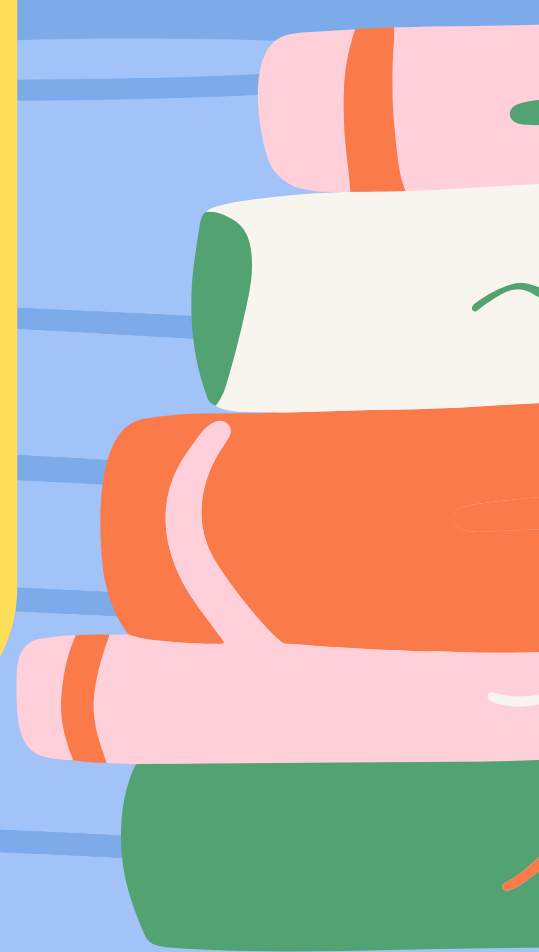
## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Seja disciplinado:** para se ter resultados é necessário esforço e trabalho, então para atingirmos nossos objetivos precisamos aprender a ter disciplina.





## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Cuide-se, corpo e mente necessitam estar em harmonia para poder desenvolver um bom estudo:** a prática de atividades físicas é muito importante pois diminui o stress e a ansiedade, aumentando a sensação de bem-estar
- 
- 



## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Alterne os horários de estudo com momentos de descanso:** busque equilibrar seu tempo, incluindo atividades de lazer e tempo de descanso.





## CRIE BONS HÁBITOS DE ESTUDO

- **Tenha responsabilidade pelos seus estudos:**  
assumir responsabilidades é algo que só depende de você e do seu grau de comprometimento com seus estudos.





## COMO SE MOTIVAR NOS ESTUDOS

- Busque motivação pessoal ou estímulo interno
    - Tenha foco
    - Crie metas, objetivos a cumprir
    - Se desafie
- 
- 



## COMO SE MOTIVAR NOS ESTUDOS

- Tenha autoconfiança na sua capacidade
- Acredite no seu potencial em aprender
  - Tenha autonomia
- Crie uma planilha de progressão nos estudos





**GOSTARIA DE  
SABER MAIS SOBRE  
ESSE ASSUNTO?**

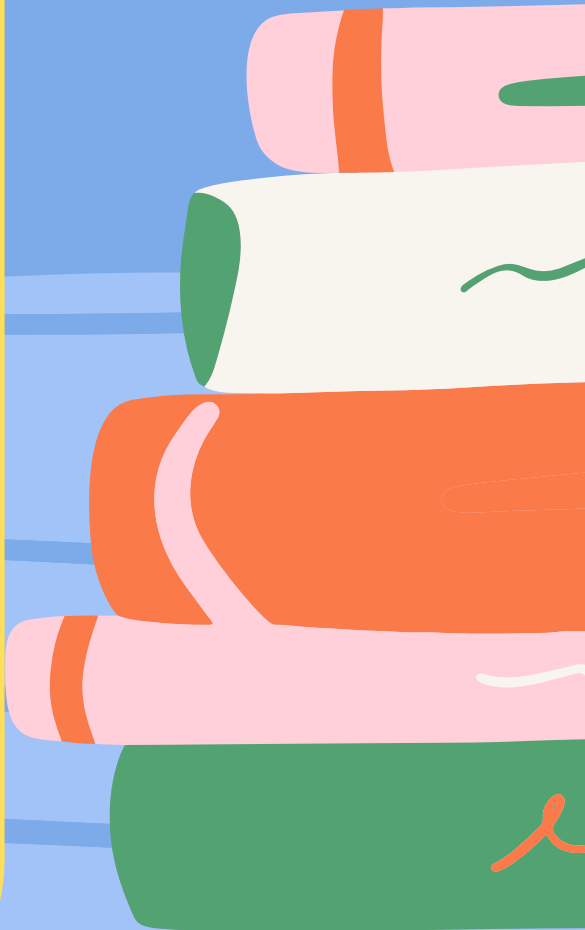
- Como fica a prática de atividade física durante a pandemia do coronavírus

- Dicas para otimizar seus estudos durante a pandemia de COVID-19

Como organizar os horários de estudo

Cinco dias práticas para estudar em casa na Quarentena

Como Estudar ? Algumas dicas sobre como melhorar a sua forma de estudo





DURANTE A AULA:



- **Procure não se atrasar para as aulas;**
  - **Fique atento às explicações durante a aula. Os momentos possibilitados pelo Google Meet são os mais próximos do seu professor;**
  - **Procure não conversar paralelamente no chat, a menos que o professor solicite interações ;**
  - **Faça anotações, tire suas dúvidas sempre que possível;**
- 
- 



DURANTE A AULA:

- O chat do Meet é livre para suas manifestações, mas respeite a opinião do outro e o seu momento de fala;
- Esse é um momento diferenciado, tanto para alunos como para professores; se não consegue entender o conteúdo ou acha que a forma usada pelo professor não está sendo adequada, apresente sua opinião a ele de maneira respeitosa.





## Considerações finais:



Estamos vivenciando um novo momento, um momento de aprendizado para todos os sujeitos que fazem parte do processo de ensino-aprendizagem, onde todos estão aprendendo por meio do ensino remoto. Então, é muito importante agir com compreensão, respeito mútuo e aproveitar para compartilhar conhecimentos e experiências.

Neste guia de orientações pretendemos sugerir métodos e procedimentos para que os alunos possam melhor organizar sua rotina de estudos.

Aprender a se organizar é um processo que pode ser adquirido e ocorre de forma dinâmica, tendo uma grande importância em seus estudos.

Assim, esperamos que seja proveitoso e possa oferecer instrumentos para melhoria da aprendizagem.





## Referências Bibliográficas:

FIGUEIREDO, F. J. C. **Como ajudar os alunos a estudar e a pensar? Auto-regulação da aprendizagem.** Educação, Ciência e Tecnologia. p. 233-258, 2005.

MOREIRA, Marco Antonio. **MAPAS CONCEITUAIS E APRENDIZAGEM SIGNIFICATIVA.** Disponível

<<https://www.if.ufrgs.br/~moreira/mapasport.pdf>> Acessado em 20/07/2021.

**Neurociência: como ela ajuda a entender a aprendizagem.** Nova Escola, 2012. Disponível

<<https://novaescola.org.br/conteudo/217/neurociencia-aprendizagem>> Acessado em 14/07/2021.

SILVA, Tatiana. **Produto Orientações de Estudos aos estudantes do curso Técnico em Agropecuária Integrado.pdf**

<https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/572516/> Acessado em 14/07/2021.

