



Aprendendo a aprender

Orientações Pedagógicas para o Ensino Remoto

Equipe Pedagógica do Campus Nova Gameleira



Belo Horizonte - MG
Novembro de 2020

FICHA TÉCNICA

Elaboração:

Bruna Mendes Oliveira

Diagramação:

Andréa Cristina de Carvalho Rodrigues - Design/SECOM



O êxito da vida não se mede pelo caminho que você conquistou,
mas sim pelas dificuldades que superou no caminho.

Abraham Lincoln

Prezados(as) estudantes,

O Campus Nova Gameleira, assim como as outras unidades do CEFET-MG, retomaram o período letivo por meio do Ensino Remoto Emergencial (ERE). Isso se deu em virtude da suspensão das aulas presenciais em consequência da pandemia da COVID-19. Sabemos, no entanto, que essa situação pode e tem trazido para vocês grande insegurança por vários motivos. Estamos cientes de que vivenciamos um momento atípico, totalmente novo, que impõe desafios para todos e que se diferencia do ensino presencial de outrora.

Na tentativa de auxiliá-los nesse momento, elaboramos esse guia com o intuito de ajudá-los a entender o significado de ser aluno no ensino remoto, como desenvolver a sua autonomia e melhorar o desempenho nos estudos através de estratégias e técnicas para essa modalidade.

É importante que vocês tenham em mente que o ensino remoto exige muito mais do estudante, pois é necessário ter disciplina, organização e assumir a responsabilização sobre o seu processo de aprendizagem. Por outro lado, vocês têm agora muito mais autonomia, o que muitas vezes pode constituir-se em uma armadilha para o estudante. E por isso, estamos aqui para ajudá-lo a conhecer caminhos para estudar de forma mais independente e otimizar o tempo de estudo por meio da elaboração de um Plano de Estudos.

Esperamos que esse material os ajude a planejar o tempo de estudos, equilibrando-o com o tempo de descanso, de forma que a aprendizagem possa se tornar efetiva.

Em caso de dúvidas, estaremos à disposição para ajudá-los.

Bons estudos!

Equipe pedagógica



Sumário

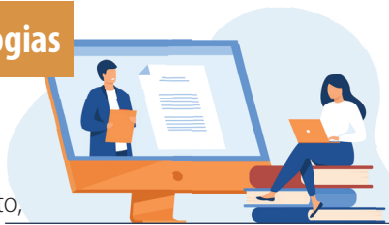
1. Como se aprende com mediação das tecnologias.....	5
2. Identificando o seu perfil de aprendizagem.....	6
3. A autonomia do estudante no ensino remoto.....	8
4. A importância do sono para o aprendizado.....	9
5. Regras do bom e do mau estudo.....	11
6. Como lidar com a procrastinação.....	14
7. Montando seu Plano de Estudos.....	15
8. Considerações finais.....	17
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXO 1.....	19



1. Como se aprende com mediação das tecnologias

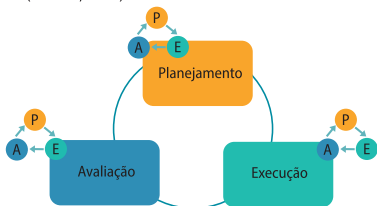
Atualmente, vivemos uma mudança no entendimento de como se deve ensinar e aprender. O ensino tradicional, focado no professor como principal difusor do conhecimento,

vem dando lugar a um ensino cujo centro da aprendizagem é o aluno, que se torna participante e proativo na construção do conhecimento, com o professor sendo seu guia, ajudando-o com as dificuldades encontradas. Essa evolução ressalta a importância de que estudantes de todas as idades desenvolvam o que chamamos de habilidades de aprendizagem autorregulada. Para você, imerso em um ambiente de ensino virtual, isso é fundamental!



A aprendizagem autorregulada tem a ver com a forma com que equilibramos nossa emoção, cognição e comportamento durante uma experiência de aprendizagem. Não é uma habilidade mental, ou uma habilidade de rendimento acadêmico. Trata-se de um processo de autodirecionamento a partir do qual transformamos nossas habilidades mentais em habilidades acadêmicas, e envolve autoconhecimento e automotivação.

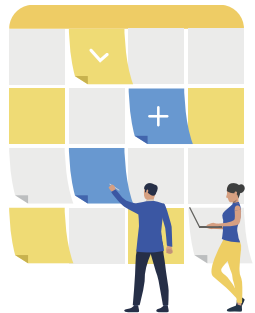
Modelo Teórico PLEA
(Rosário, 2004)



Uma educação autorregulada é aquela na qual você, estudante, analisa o seu próprio percurso de aprendizagem, traçando etapas divididas em planejamento, execução e autoavaliação, usando sua proatividade para aperfeiçoar suas técnicas de estudo.

Vamos conhecer essas fases? Elas serão muito úteis para seu êxito nos estudos.

- 1) **Planejamento:** envolve tomar a iniciativa em seu processo de aprendizagem, fazer um diagnóstico prévio das suas próprias necessidades de aprendizagem, e estabelecer metas de aprendizagem. Esta etapa leva em consideração algumas de suas características pessoais prévias, como por exemplo, sua autoestima, seu comprometimento e motivação - por isso é importante se reconhecer como estudante a distância. Considera, ainda, se você pode cumprir os objetivos propostos e o que deseja com isso: melhorar as próprias competências? Demonstrar valor aos outros? Evitar o fracasso?



2) **Execução:** nesta fase, você identifica os recursos humanos e materiais necessários para alcançar as metas estabelecidas para então escolher e implementar as estratégias de aprendizagem adequadas. É muito importante o monitoramento da execução, pois através desta será possível detectar eventuais erros, observarmos se estamos desenvolvendo corretamente nossas estratégias, se estamos com níveis de concentração e estado emocional adequados, para, desta forma, corrigir o que for necessário.



3) **Avaliação:** envolve a condução de um processo de autoavaliação de seus resultados de aprendizagem, incluindo os processos e estratégias que você adotou para chegar até eles. Ou seja, a autoavaliação significa analisar se os resultados obtidos são ou não satisfatórios; detectar origens das deficiências encontradas nos resultados, reconhecendo os equívocos e o que levou a eles; aprender o processo para aplicá-lo a um novo ciclo, incorporando a experiência e corrigindo erros.



Se você estiver encontrando dificuldades em seu processo de aprendizagem, procure a equipe pedagógica do Campus, que iremos ajudá-lo!

2. Identificando o seu perfil de aprendizagem

Um processo de aprendizagem não é igual para todo mundo. Cada indivíduo tem uma forma particular de aprender, com estilos de aprendizagem que melhor refletem suas personalidades. Conhecer a si mesmo e dominar conceitos e estratégias associadas à aprendizagem autorregulada servem para facilitar o caminho em direção à conquista de metas de estudo, potencializando nossa capacidade de concentração e entendimento dos conteúdos e de desenvolvimento de habilidades.





Você sabia que a atividade mental humana tem um funcionamento rítmico, com momentos de maior e menor estímulo e eficácia? Esses ritmos são influenciados por fatores externos, como a luz, as estações do ano etc., bem como por fatores internos, como ciclo de descanso, digestão, respiração, funcionamento endócrino etc. Todos esses elementos se integram a mais outros (idade, traços de personalidade, cronotipos, estilo cognitivo, motivação e aspectos socioculturais), definindo nossos biorritmos, diferentes entre cada indivíduo, guardando uma forte relação com o nível de desempenho nas tarefas que realizamos cotidianamente.

O cronotipo de uma pessoa é a propensão que ela tem para dormir em um horário determinado dentro de um período de 24h. Algumas pessoas vão dormir às 21h; outras, às 23h, por exemplo. A maioria dos indivíduos tem alguma flexibilidade nesse intervalo, havendo ainda mudanças nessa propensão, de acordo com diferentes períodos de desenvolvimento (crianças, adolescentes e adultos).

Os cronotipos são influenciados pelos distintos ritmos das pessoas, tanto fisiológicos quanto psicológicos, que variam durante o dia. Os estudos realizados acerca dessas diferenças revelam existir três tipos de cronotipos (matutino, vespertino e intermediário ou indiferenciado), explicados pelo comportamento das pessoas nas diferentes fases do dia.

Conhecer o cronotipo nos permite não só selecionar os melhores momentos para estudar, mas também distribuir na agenda as tarefas de estudo, de acordo com seu maior ou menor grau de dificuldade: se é uma matéria difícil, por exemplo, melhor coincidir com o momento de estudo de maior atenção e concentração.

Além disso, temos os estilos de aprendizagem. De acordo com os pesquisadores Catalina Alonso e Domingo Gallego (1994) o processo de aprendizagem comum é cíclico e composto por quatro estilos de aprendizagem, cada um com características próprias: primeiro o aluno capta a informação (estilo ativo). Depois analisa (estilo reflexivo). Abstrai-se para sintetizar, classificar, estruturar e associar a informações a conhecimentos anteriores (estilo teórico). Por fim, se chega à prática, aplicação e experimentação (estilo pragmático).

 **cronotipo MATUTINO**
AM
É característico de indivíduos que preferem dormir e acordar cedo sem dificuldades - estando já nesse momento, perfeitamente aptos para o trabalho.

 **cronotipo VESPERTINO**
PM
Os que preferem dormir e acordar tarde, com melhor disposição e desempenho no período da tarde e início da noite.

 **cronotipo INTERMEDIÁRIO**
É peculiar de indivíduos que têm maior flexibilidade, que escolhem horários intermediários de acordo com as necessidades de sua rotina.



Características dos estilos de aprendizagem

	Ativo	Reflexivo	Teórico	Pragmático
Características principais	Animador	Ponderado	Método	Experimentador
	Improvisador	Conscientizado	Lógico	Prático
	Descobridor	Receptivo	Objetivo	Direto
	Arriscado	Analítico	Crítico	Eficaz
	Espontâneo	Exaustivo	Estruturado	Realista

Fonte: Alonso e Gallego, 1994.

Agora que você já sabe disso, que tal fazer um exercício de auto diagnóstico? Anote tudo sobre suas formas de aprender, horários, seus pontos fracos e seus pontos fortes e tente identificar se estilo de aprendizagem dominante.

Realizada a atividade proposta, ao organizar seus estudos, leve em consideração o seu cronotipo e estilo predominante de aprender e incremente suas chances de aprendizagem. Aproveite as possibilidades da aprendizagem flexibilizada pelo uso das tecnologias. Experimente!

3. A autonomia do estudante no ensino remoto

Estamos vivenciando um momento de uma nova realidade educacional, que difere bastante do ensino presencial, especialmente por valorizar a questão da autonomia dos estudantes, isto é, por dispensar a presença constante de um professor. Ou seja, o aluno passa a ser o centro do processo de ensino-aprendizagem e o professor assume o papel de mediador.

Dessa forma, o estudante é considerado como um ser autônomo, gestor do seu processo de aprendizagem, capaz de autogerir e autorregular este processo (KNOWLES, 1988).

No entanto, a ênfase na autonomia exige dos estudantes habilidades que muitas vezes eles não possuem ou não foram ensinados a desenvolver. Porém, podem ser adquiridas



com dedicação, interesse e compromisso nos estudos. A motivação, a autoconfiança e a participação do aprendiz são condições fundamentais do sucesso nos estudos a distância. O aluno necessita de fato envolver-se com o curso (BELLONI, 1999; PRETI, 2000).

Segundo Belloni (1999), a autoaprendizagem é uma tarefa pessoal que exige disciplina, ou seja, o aprendiz precisa ser rigorosamente responsável com seu horário de estudos e pressupõe-se também que o estudante deva participar coletivamente na interaprendizagem e compartilhar saberes e experiências.



A autonomia do aluno aprendiz no contexto do ensino remoto surge a partir de uma mediação adequada do professor e da tecnologia, bem como quando os estudantes procuram desenvolver habilidades que os possibilitem administrar sua própria aprendizagem, com pesquisa, reflexão, responsabilidade, comprometimento para com a instituição e sua formação, persistência e determinação para a realização dos estudos e das atividades propostas.

4. A importância do sono para o aprendizado¹



É durante o sono que o corpo elimina toxinas metabólicas que são produzidas ao longo do dia no cérebro. Isso significa realizar um teste após uma noite de sono mal dormida você terá menos clareza, pois haverá toxinas fluando em volta do seu cérebro.

Além disso, pouco sono, durante muito tempo, pode também estar associado a todo tipo de condições desagradáveis, incluindo dores de cabeça, depressão, doenças cardíacas, diabetes e, simplesmente, morte prematura.

Mas dormir faz mais do que simplesmente permitir ao seu cérebro livrar-se das toxinas. É também uma parte importante da memória e do processo de aprendizagem.

¹ Baseado nos estudos de Barbara Oakley (aula 08). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=QI90C9P0jCA>>.



Parece que, durante o sono, o cérebro arruma as ideias e conceitos do seu pensamento e as aprendizagens. Ela apaga as partes menos importantes das memórias e simultaneamente reforça áreas que você necessita, ou quer lembrar.

Durante o sono, o seu cérebro também exercita algumas das partes mais complicadas do que você está a tentar aprender, repetindo várias vezes os padrões neurais para aprofundá-los e fortalecê-los.

Foi também demonstrando que dormir faz uma diferença considerável na sua capacidade para resolver problemas difíceis, e para você compreender o que está tentando aprender. É como se houvesse uma completa desativação do seu “eu consciente”, no córtex pré-frontal, na parte da frente do seu cérebro, o que ajuda outras áreas do cérebro a começar a conversar mais facilmente umas com as outras, permitindo-lhes juntar a solução neuronal para a tarefa de aprendizagem, enquanto está a dormir.

Por isso tudo, não se esqueça, dormir bem faz bem! Abaixo, confira algumas dicas que vão te ajudar a ter uma boa noite de sono.

- 1) Crie o hábito de dormir e acordar todos os dias no mesmo horário.
- 2) Só vá para o quarto na hora de dormir.
- 3) Reduza o consumo de estimulantes à noite, tais como café, refrigerantes e alguns tipos de chá.
- 4) Evite ingerir muitos líquidos antes de dormir.
- 5) Faça exercícios regularmente! Mas não imediatamente antes de deitar. Eles proporcionam um sono mais tranquilo.
- 6) Evite dormir com o computador ou a TV ligada.
- 7) Seu quarto deve ser confortável, escuro, calmo e com temperatura agradável.
- 8) Não vai dormir de estômago cheio.
- 9) Faça atividades relaxantes e repousantes, como ler um livro, após o jantar.
- 10) Não leve problemas para a cama. Anote tudo no bloco de notas para que você resolva no dia seguinte.



5. Regras do bom e do mau estudo



10 REGRAS DO BOM ESTUDO

- 1) **Relembre.** Depois de você ler uma página, sem olhar para ela, relembre as principais ideias. Destaque pouco e nunca destaque o que você não colocou em sua mente primeiro ao lembrar as ideias. Tente se recordar das ideias principais quando você estiver andando para a aula ou quando estiver em um cômodo diferente daquele em que você aprendeu o conteúdo originalmente. A habilidade de lembrar - gerar ideias de dentro de você mesmo - é um dos principais indicadores de uma boa aprendizagem.
- 2) **Teste a si mesmo.** Em tudo. O tempo todo. Cartões de anotações são seus amigos.
- 3) **Divida seus problemas.** Dividir o problema é entender e praticar com a solução de um problema, de modo que ela venha à mente em um flash. Depois de você resolver um problema, repita. Certifique-se de que você pode resolvê-lo completamente - cada passo. Finja que é uma música e aprenda a tocar repetidamente em sua mente, para que as informações se combinem em um único pedaço regular que você pode alcançar sempre que quiser.
- 4) **Faça repetições espaçadas.** Espalhe sua aprendizagem, sobre qualquer assunto, em um pouco a cada dia, como um atleta. Seu cérebro é como um músculo - ele pode lidar apenas com uma quantidade limitada de exercícios sobre um assunto de cada vez.
- 5) **Alterne diferentes técnicas de resolução de problemas durante sua prática.** Nunca pratique por muito tempo apenas uma técnica de resolução em uma sessão de estudos - depois de um tempo, você está apenas imitando o que fez no problema anterior. Misture e trabalhe em diferentes tipos de problemas. Isso o ensina como e quando usar uma técnica. (Livros geralmente não são estruturados dessa forma, então você vai precisar fazer isso por conta própria). Depois de cada tarefa e teste, volte nos seus erros, certifique-se de que você entende por que você os cometeu e, então, refaça suas soluções. Para um estudo mais efetivo, escreva à mão (não digite), de um lado de um cartão, um problema, e a solução do outro. (A escrita à mão constrói estruturas

neurais mais fortes na memória do que a digitação). Você também pode fotografar o cartão, caso queira colocá-lo em um aplicativo de estudo em seu smartphone. Teste-se aleatoriamente em diferentes tipos de problemas. Outra maneira de fazer isso é folhear aleatoriamente seu livro, escolher um problema, e ver se você pode resolvê-lo completamente.

- 6) **Faça pausas.** É comum não ser capaz de resolver problemas ou não entender conceitos de matemática ou ciência na primeira vez que você se depara com eles. Essa é a razão pela qual um pouco de estudo todo dia é muito melhor do que muito estudo de uma vez só. Quando você se sentir frustrado com um problema de matemática ou ciência, faça uma pausa para que outra parte de sua mente possa assumir e trabalhar em segundo plano.
- 7) **Use questionamentos explicativos e analogias simples.** Sempre que você estiver lutando para entender um conceito, pense consigo mesmo: como posso explicar isso de forma que uma criança de dez anos possa entender? Usar uma analogia realmente ajuda, como dizer que o fluxo de eletricidade é como o fluxo da água. Não apenas pense na sua explicação - fale em voz alta ou a escreva. O esforço adicional de falar e escrever permite codificar mais profundamente (ou seja, converter em estruturas neurais de memória) o que você está aprendendo.
- 8) **Foco.** Desligue todos os bipes e alarmes do seu celular e computador, depois configure um temporizador para 25 minutos. Foque atentamente nesses 25 minutos e tente trabalhar da forma mais dedicada que você puder. Depois que o tempo acabar, dê a você uma pequena recompensa. Algumas dessas sessões em um dia podem realmente impulsionar seus estudos. Tentar definir tempos e lugares para estudar - sem olhar para seu computador ou celular - é apenas algo que você faz naturalmente.
- 9) **Comece pelo o mais difícil.** Faça o mais difícil no começo do dia, quando você está revigorado.
- 10) **Faça uma comparação mental.** Pense de onde você veio e compare com o sonho de onde seus estudos irão levá-lo. Coloque uma imagem ou palavras em seu espaço de trabalho para que você se lembre do seu sonho. Olhe a imagem ou as palavras quando você perceber que sua motivação está lenta. Esse trabalho irá recompensar você e aqueles que você ama!



10 REGRAS DO MAU ESTUDO

Evite essas técnicas - elas podem desperdiçar seu tempo, até mesmo quando o fazem crer que você está aprendendo!

- 1) **Releitura passiva.** Sentar passivamente e correr os olhos pelas páginas. A menos que você possa provar que o conteúdo está indo para seu cérebro, relembando as principais idéias sem olhar para a página, a releitura é uma perda de tempo.
- 2) **Deixar que os textos destacados confundam você.** Destacar seu texto pode enganar sua mente fazendo-o pensar que você está colocando algo em seu cérebro, quando, na verdade, tudo o que você está fazendo é mover sua mão. Destacar um pouco aqui e ali é normal, às vezes pode ser útil na identificação de pontos importantes. Mas se você estiver destacando o texto como uma ferramenta de memorização, certifique-se de que o que você está marcando também está entrando em seu cérebro.
- 3) **Apenas olhar para a solução de um problema e pensar que sabe como resolvê-lo.** Esse é um dos piores erros que os estudantes cometem quando estão estudando. Você precisa ser capaz de resolver um problema passo a passo, sem olhar para a solução.
- 4) **Esperar até o último minuto para estudar.** Você deixaria acumular para o último minuto se você estivesse treinando para uma corrida? Seu cérebro é como um músculo - ele pode lidar apenas com uma quantidade limitada de exercícios sobre um assunto de cada vez.
- 5) **Resolver repetidamente problemas do mesmo tipo que você já sabe como resolver.** Se você ficar resolvendo exercícios similares durante seus estudos, você não está se preparando de verdade para um teste - é como se preparar para um importante jogo de basquete apenas treinando o seu drible.
- 6) **Deixar as sessões de estudos com os amigos se transformarem em sessões de conversas.** Verificar a sua solução de problemas com amigos e perguntar uns aos

outros sobre o que cada um sabe, pode tornar o aprendizado mais agradável, pode expor falhas em seu pensamento e pode aprofundar seu aprendizado. Mas, se suas sessões de estudos em grupo se transformam em diversão antes de o trabalho ser feito, você está desperdiçando seu tempo e deve procurar outro grupo de estudo.

- 7) **Deixar de ler o livro de texto antes de começar a trabalhar os problemas.** Você mergulharia em uma piscina antes de saber nadar? O livro é o seu professor de natação - ele guia você até as respostas. Você vai se debater e desperdiçar seu tempo se não se der ao trabalho de lê-lo. No entanto, antes de começar a ler, dê uma rápida olhada no capítulo ou seção para ter noção do que se trata.
- 8) **Não esclarecer dúvidas com seus professores ou colegas.** Professores são usados por estudantes perdidos que os procuram para serem orientados - é nosso trabalho ajudá-los. Os estudantes que nos preocupam são aqueles que não nos procuram. Não seja um desses estudantes.
- 9) **Pensar que você pode aprender profundamente quando você está sendo constantemente distraído.** Cada pequeno impulso em direção a uma mensagem ou conversa significa que você tem menos poder cerebral para se dedicar ao aprendizado. Cada atenção interrompida puxa pequenas raízes neurais antes que elas possam crescer.
- 10) **Não dormir o suficiente.** Seu cérebro junta as técnicas de resolução de problemas quando você dorme, assim como prática e repete o que você colocou em sua mente antes de ir dormir. Fadiga prolongada permite que as toxinas se acumulem no cérebro, o que interrompe as conexões neurais que você precisa para pensar rápido e bem. Se você não tiver uma boa noite de sono antes de um teste, nada que você tenha feito antes irá importar.

6. Como lidar com a procrastinação ²

A procrastinação não é algo novo, mas no contexto do ensino remoto pode ter consequências catastróficas!

²Baseado nos estudos de Barbara Oakley (aulas de 04 a 05) sobre Aprendendo a aprender



Afinal o que é procrastinação? É a mania de adiar uma ação ou uma tarefa ou prolongar uma situação para ser resolvida depois, “deixar para amanhã”.

A procrastinação acontece diante de situações que nos causa desconforto, ou quando temos um prazo longo para executar determinada tarefa, ou mesmo por preguiça. Alguns estudos também indicam que a procrastinação pode ter causas psicológicas ou até mesmo fisiológicas. Mas o que queremos aqui é te ajudar a lidar com esse problema!

Uma ferramenta mental útil se chama Pomodoro.



Inventada por Francesco Cirillo no início dos anos 1980. É uma palavra italiana para “tomate” - uma espécie de cronômetro.

25 minutos

Sem interrupções (desligar celular, televisão, fone de ouvido...)

Foco (concentrar-se)

Recompensa (surf na web, xícara de café, espreguiçar-se..., permitindo ao cérebro mudar o foco de uma forma agradável.)

7. Montando seu Plano de Estudos

Se planejar é fundamental para a construção do conhecimento. Para que as leituras e a resolução de exercícios sejam eficazes, é importante ter organização. Com um cronograma de estudos bem definido, você poderá aprimorar o aprendizado.

Para montar seu plano de estudos é importante que você observe sua rotina, seu tempo livre, respeite os momentos de descanso. Essas são algumas premissas básicas para ajudá-lo na elaboração do seu cronograma.



A seguir são apresentados alguns passos e dicas que podem te auxiliar nessa tarefa.

1) Conheça a sua rotina: o cronograma precisa ser adaptado ao seu dia a dia. De nada adianta montar um cronograma que não seja exequível. Considere os horários já preenchidos, como os horários das refeições, aulas síncronas, momentos de descontração e lazer, atividade física, dentre outros, e a partir disso calcule e distribua o tempo restante para se dedicar aos estudos e executar as atividades assíncronas.

O primeiro passo ao preencher a planilha com os seus horários é incluir as tarefas fixas do seu dia, como horário para acordar, fazer sua higiene pessoal e tomar café da manhã, aulas síncronas, almoço, jantar, horário para dormir, etc.

2) Definir os horários de estudos: depois de colocar as atividades diárias, preencha os horários para estudos de aprofundamento e realização das atividades assíncronas. Uma dica é reservar um tempo imediatamente após as aulas, de cerca de uma hora, para organizar as anotações sobre os temas vistos. Mas não se esqueça de prever pequenos intervalos de descanso e de pensar na possibilidade de acontecer imprevistos.

3) Preencha a planilha: isso tudo deve ser anotado em uma planilha escrita (modelo em anexo), nada de dividir as matérias mentalmente. É importante anotar quais disciplinas serão estudadas em cada dia da semana.

4) Priorizando o tempo: de preferência separe duas matérias por dia, dedicando mais tempo para as disciplinas que se tem maior dificuldade. Estudar a matéria que se tem mais afinidade é muito agradável, mas o fundamental é estudar as matérias que se tem maior dificuldade.



Algumas outras dicas para a organização dos seus estudos no ensino remoto são:

- Tenha um ambiente de estudos e o mantenha sempre organizado, separe os materiais no dia anterior;
- É importante ter momentos de lazer e descontração, socializar com a família e os amigos, fazer exercício físico e relaxar;
- Alimente-se da forma mais saudável possível e lembre-se de tomar água;
- Precisamos de luz solar, sempre que possível pegue um solzinho;

- Estabeleça horários e um local da casa para acessar redes sociais e notícias. Evite esses conteúdos enquanto estuda e, pelo menos uma hora, antes do horário de dormir;
- Sábado também poderá ser utilizado para estudos e realização de atividades;
- Deixe as séries, filmes e leituras não obrigatórias para os finais de semana ou quando estiver com as atividades concluídas;
- Lembre-se: disciplina e organização são essenciais para a aprendizagem no ensino remoto.
- É essencial reservar alguns minutos do seu dia para estar com você mesmo, observe como se sente e peça ajuda caso não esteja conseguindo lidar com o momento ou não esteja se sentindo bem com os seus pensamentos;
- O planejamento pode e deve ser revisto sempre que sentir necessidade. Caso seja necessário, nos procure para auxiliá-lo(a)!

Para finalizar, aqui vai a sugestão de alguns vídeos do Youtube que você pode assistir para compreender melhor a importância e como montar seu Plano de Estudos!



<https://www.youtube.com/watch?v=aqazAdlFgTY>

https://www.youtube.com/watch?v=FwjGQIOR_GI

8. Considerações finais

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de auxiliar você, aluno, que está inserido no ensino remoto, na condução do seu processo de aprendizagem. Com isso, o conteúdo aqui apresentado teve como foco principal apresentar as características exigidas do estudante, estratégias de organização e otimização da rotina de estudos e o gerenciamento do tempo no contexto do ensino remoto emergencial.

Autonomia é a palavra-chave quando se fala em ensino a distância. Nesse sentido, é importante pontuar que as orientações pedagógicas não se encerram aqui e você pode e deve pesquisar outras estratégias de aprendizagem e técnicas de estudo que irão auxiliá-lo nos estudos, conforme seu perfil de aprendizagem.

REFERÊNCIAS

ALONSO, C.M; GALLEGO, D.J. Estilos individuales de aprendizaje: Implicaciones en la conducta vocacional In: F. Rivas (ed.) **Manual de Asesoramiento y orientación vocacional**. Madrid: Síntesis, 1994.

BELLONI, Maria Luiza. **Educação a Distância**. Campinas, Sp: Autores Associados, 1999.

KNOWLES, M. **Self-Directed Learning: A Guide for Learners and Teachers**. Chicago: Follet Publishing Company, 1975.

OAKLEY, B. **Uma Mente para Números: Como se Sobressair em Matemática e Ciências (Mesmo Se Você Tiver Reprovado em Álgebra)**. Penguin, Julho de 2014.

PRETI, O. (org.). **Educação à Distância: construindo significados**. Cuiabá: NEAD/IE-UFMT; Brasília: Plano, 2000.

ROSÁRIO, P. **Testas o Lusitano**. Porto: Porto Editora, 2004.

ANEXO 1

MODELO DE CRONOGRAMA DE ESTUDOS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
7:00 às 9:00 Acordar, higiene, tomar café da manhã	7:00 às 9:00 Acordar, higiene, tomar café da manhã	7:00 às 9:00 Acordar, higiene, tomar café da manhã	7:00 às 9:00 Acordar, higiene, tomar café da manhã	7:00 às 9:00 Acordar, higiene, tomar café da manhã	7:00 às 9:00 Acordar, higiene, tomar café da manhã	7:00 às 9:00 Acordar, higiene, tomar café da manhã
12:00 às 13:00 Almoço	12:00 às 13:00 Almoço	12:00 às 13:00 Almoço	12:00 às 13:00 Almoço	12:00 às 13:00 Almoço	12:00 às 13:00 Almoço	12:00 às 13:00 Almoço
19:00 às 22:00 Jantar e descansar	19:00 às 22:00 Jantar e descansar	19:00 às 22:00 Jantar e descansar	19:00 às 22:00 Jantar e descansar	19:00 às 22:00 Jantar e descansar	19:00 às 22:00 Jantar e descansar	19:00 às 22:00 Jantar e descansar

Observações:



Tente sempre acordar até às 8h e iniciar a rotina de estudos até às 9h.



Tente dormir no máximo até às 23h. Dormir é essencial para um bom aprendizado. Não se esqueça de fazer a higiene do sono.



Complete o quadro com dias e horários conforme as orientações dadas neste guia. Se necessário, acrescente mais linhas à planilha.



Mantenha o cronograma visível e sempre o consulte ao iniciar o seu dia.

