

Comunicado aos estudantes

As aulas presenciais foram paralisadas para conter o risco de contágio pelo coronavírus, mas, lembre-se, não estamos em férias!

Você deve estar se perguntando: E agora? Como vou estudar?

Pensando nisso, os professores do IFSP Câmpus Guarulhos estão planejando aulas a distância, gravando vídeos, selecionando materiais e os disponibilizando em plataformas diversas, como o SUAP e o Moodle.

Estudar em casa exige sobretudo disciplina. Por isso elaboramos este comunicado para auxiliar você, estudante, a cumprir sua rotina de estudos. Com organização, esforço e dedicação, você terá sucesso e logo retornaremos às aulas no câmpus.

Coordenadoria Sociopedagógica

csp.gru@ifsp.edu.br

DICAS DE ESTUDO EM CASA

Onde vou estudar?

Para começar, prepare um ambiente adequado, evitando distrações como televisão ligada, som alto ou pessoas conversando.

O ideal é ter mesa e cadeira num ambiente limpo e iluminado. Sabemos que nem sempre é possível ter um quarto ou escritório só para você, mas tente combinar com os familiares para que, no momento em que estiver estudando, você possa ficar só e em silêncio, sem ser incomodado.

Para não atrapalhar os estudos, é importantíssimo seguir a rotina, mantendo ao máximo os horários de estudo e disciplinas (matérias) que costumava realizar no IF.

Estudar: questão de hábito!

Não deixe para depois o que pode ser feito hoje! Estudar precisa ser sua prioridade do dia. Em casa, temos muitos atrativos que podem tirar nossa atenção rapidamente (Netflix, games, celular, wi-fi mega rápido, cachorro, etc.).

Planeje-se para acordar e já definir seu dia ou semana, estabelecendo quais conteúdos irá estudar, quais tarefas realizar e quais dúvidas tirar.

Desconecte-se!

Para conseguir estudar de verdade, você vai precisar se desconectar um pouco. Como assim? Apesar de utilizar as plataformas SUAP e Moodle para estudar, você precisará se conter e não deixar outras janelas abertas, como redes sociais e aplicativos de mensagens, youtube. Para estudar a distância, é preciso ter atenção dobrada às distrações virtuais.

Pesquise e aprenda!

Aproveite este momento para desenvolver sua autonomia de estudante. Estudando em casa e se organizando direitinho, você perceberá que o tempo irá render, já que não perderá tempo com deslocamentos até o IF, por exemplo.

Aprofunde os temas de estudo que os professores disponibilizarão, usando a internet a seu favor. Utilize a Biblioteca virtual da Pearson, os periódicos da Capes, ambos disponíveis aos estudantes no SUAP, além das várias bibliotecas virtuais das universidades do mundo, museus virtuais, entre outros centros de pesquisa.

Determine metas e recompensas

Para que os momentos de estudo fiquem mais atraentes, estabeleça metas que você possa alcançar, como estudar um conteúdo por uma hora ou mais. Após finalizar a atividade, escolha uma recompensa como ouvir música por um tempo determinado, assistir a um episódio de uma série (um só!), brincar com o cachorro ou com a família, conversar com alguém pelo celular, ou algo que lhe faça bem. Equilíbrio é a palavra-chave. Tente vivenciar

um dia como outro qualquer, com estudos, deveres, lazer, atividade física, boa alimentação e descanso.

Cuide de sua saúde mental

Estar em casa para alguns pode ser um momento de paz e descanso, mas pode se tornar um incômodo ao longo dos dias. Por isso, cuide-se.

Evite o excesso de informações, escolha apenas um noticiário ao dia. Evite as informações exageradas e falsas ou repetitivas. O excesso de informações pode contribuir para que a ansiedade apareça.

Faça um planejamento para esse período em que ficará em casa, uma agenda diária. Inclua a organização do ambiente, o autocuidado, tempo para a preparação e consumo de refeições saudáveis, prática de algum exercício ou alongamento e os estudos.

Não esqueça do tempo para conversar com familiares e amigos. A solidão prolongada pode produzir tristeza. Apesar do isolamento, você pode fazer uso de videochamadas, telefonemas e mensagens. Lembre-se, o isolamento é temporário, logo tudo voltará à rotina.

Organize suas atividades de modo que haja tempo livre, mas cuidado para não se lançar no ócio por tempo indeterminado, pois esse comportamento pode produzir desânimo.

Links para ajudar nos estudos

Biblioteca Pearson (acesso pelo Suap).

Periódicos CAPES (acesso pelo Suap).

Google acadêmico: <https://scholar.google.com.br/>.

Museus virtuais do mundo: <https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>.

Aplicativos educacionais diversos: <https://blog.maxieduca.com.br/modernize-se-nos-estudos-e-aprenda-a-ensinar-e-aprender-atraves-dos-aplicativos-educacionais/>.

Cursos on-line gratuitos: <https://lumina.ufrgs.br/course/view.php?id=58>.

<https://www.eduk.com.br/>.

<https://miriadax.net/cursos>.

Livros

Você Sabe Estudar? - Claudio Moura Castro (<http://lelivros.love/>).

Aprendendo A Aprender Para Crianças E Adolescentes - Barbara Oakley, Terrence Sejnowski, Alistair McConville.