

NÚCLEO DE APOIO PSICOPEDAGÓGICO (NAP)

ORIENTAÇÕES PARA ESTUDO EM ÉPOCA DE ISOLAMENTO E AULAS REMOTAS

Nossas aulas remotas começaram e você já se organizou para manter sua rotina de estudo em dia e com qualidade?

Nesse momento de isolamento social forçado, precisamos modificar um pouco a forma como nos relacionamos com nossa casa, com as pessoas que vivem com a gente e ainda inserir as aulas ao vivo assistidas em casa.

Essa realidade posta é novidade para todo mundo e é importante ressaltar que estamos juntos construindo a melhor forma de passar por essa pandemia sem grandes prejuízos.

Listamos aqui algumas dicas para você adaptar seu horário e rotina de estudos dentro de sua casa.

COMO ESTUDAR EM CASA?

Estudar exige mais do que paciência e força de vontade. Lembre-se: isolamento social não é sinônimo de férias, ou seja, o seu tempo dentro de casa não é para “fazer nada e esperar a pandemia passar”. É necessário manter uma rotina ativa de estudo e deixar os horários da aula reservado para essa finalidade. Se por algum contratempo não for possível assistir a aula no horário previsto, assista a aula que ficará gravada e disponível no seu portal. Mas é importante frisar: dedique sua atenção, naquele momento da aula, para a explicação do professor.

▶ Experimente tirar, pelo menos, 1 hora de seu dia para estudar o conteúdo das aulas que irão acontecer naquele dia.

▶ Cada professor irá disponibilizar um roteiro de estudo (também no portal) com todas as informações das aulas e você poderá acompanhar/estudar os conteúdos previamente.

ORIENTAÇÕES PARA ESTUDO EM ÉPOCA DE ISOLAMENTO E AULAS REMOTAS



- ▶ Com o tempo, você terá mais facilidade em compreender e memorizar toda a matéria e ainda poderá utilizar a aula para tirar dúvidas.
- ▶ A partir do envio do novo horário de aula, fixe um horário diário de estudo e monte um plano de estudo, prevendo o que vai estudar durante a semana.
- ▶ A quantidade de horas diárias para estudo vai depender de cada aluno e da especificidade de cada disciplina.
- ▶ Se houver algum imprevisto e você não conseguiu ler o material antes da aula, dê uma olhada rápida no material para não chegar na aula sem nenhuma referência.
- ▶ Descubra qual técnica de memorização funciona para você: falar em voz alta, fazer resumos, montar esquemas, etc.
- ▶ Essa dica é importante para ajudar na construção de suas anotações durante as aulas.
- ▶ Usem as ferramentas tecnológicas para reuniões em grupo para discussão dos assuntos e possíveis dúvidas.
- ▶ Tenha em casa o seu espaço de estudo e cuide bem dele!
- ▶ Verifique se tem à mão tudo que irá precisar, pois levantar para fazer qualquer coisa dificulta sua concentração.
- ▶ Deixe na mesa somente o necessário para assistir a aula, leitura dos textos e realização das atividades.
Cuidado com comidas e bebidas durante o momento de estudo.
- ▶ É importante se manter alimentado e hidratado, mas o excesso pode te desconcentrar.
- ▶ Utilize os intervalos entre as aulas para um lanche e se movimentar, por exemplo.
▶ Não deixe acumular tarefas da faculdade, mantenha-as sempre em dia.
▶ Não deixe de entregar nenhuma atividade solicitada pelo professor.
▶ Procure utilizar o que você aprendeu.
▶ Dê utilidade ao que estuda.



E LEMBRE-SE:

- ▶ Nossas aulas irão acontecer em ambiente virtual.
- ▶ Se programe para testar a internet e se está tudo certo com o Zoom.
- ▶ O canal de comunicação oficial e direto com os professores é o portal do aluno.
- ▶ Lembre-se de consulta-lo com frequência.
- ▶ O estudo organizado rende muito mais.
- ▶ Acompanhe os telejornais e leia revistas.
- ▶ Um aluno atualizado sempre tem um bom desempenho.
- ▶ Lembre-se de checar se a fonte é segura para que não caia em fake news.
- ▶ Não deixe que problemas externos a faculdade atrapalhem seus estudos (principalmente nesse momento em que o convívio familiar está mais intenso).
- ▶ Corpo cansado assimila menos. Por isso, durma, no mínimo, 8 horas por dia.
- ▶ Alimentação é energia da vida. Procure ingerir alimentos que contenham açúcares naturais (frutas).
- ▶ Procure não se empanturrar e não ficar comendo durante os estudos porque pode atrapalhar (por conta da concentração dividida).

- Como você tem organizado o tempo para estudo e para trabalho?
- Como está o acompanhamento das aulas?
- Sente que precisa de uma ajuda para se adaptar a essa nova realidade?

**Entre em contato com a secretaria acadêmica (87 3867-7050)
para maiores informações do Núcleo de Apoio Psicopedagógico.**

Em breve estaremos disponíveis no portal do aluno com atendimento on-line.

Petrolina, 04 de abril de 2020.

Marianna Almeida
Coordenadora do NAP

Cláudia Lima
Diretora Acadêmica