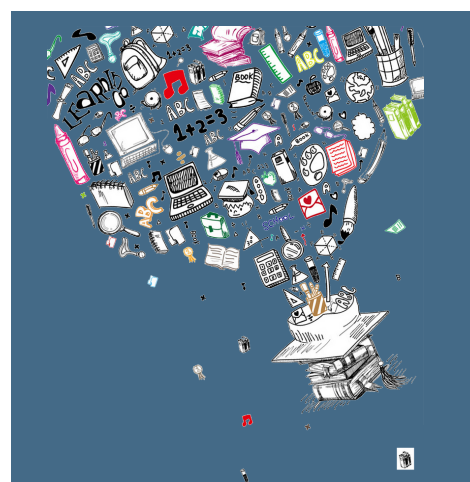
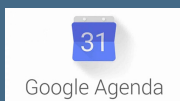




Estudos no Ensino Remoto Emergencial (ERE)



**Elaboração:
Michelle C. Silva Toti
Pedagoga - DAA/Prace**



Adaptação à nova proposta

➡ Transição - processo de adaptação

Assuma que as primeiras semanas de ERE serão um período de adaptação. Nesse período você poderá se sentir um pouco perdido(a) em relação às novas demandas de estudo e de organização: nível das exigências, a quantidade de conteúdo, as metodologias, os novos conteúdos...

Isso é esperado. Você irá adaptando as suas estratégias e a sua rotina para que atendam às suas necessidades de estudo e aprendizagem nesse modelo. Para isso é importante que você monitore sua aprendizagem, as estratégias utilizadas, o que faz com que você deixe de realizar as atividades etc. É importante exercitar a autopercepção para que você tenha elementos que ajudem você a entender suas necessidades e escolher as melhores estratégias.



ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DE ADAPTAÇÃO

- 1 - Familiarize-se com a plataforma moodle e suas ferramentas;
- 2 - Analise as disciplinas que irá cursar, considerando suas dificuldades prévias e condições de estudo. Faça trancamentos se achar a melhor escolha;
- 3 - Leia o plano de ensino das disciplinas. Conheça a proposta de desenvolvimento da atividade e datas de avaliação e entrega de trabalhos avaliativos. Programe-se para não estudar ou fazer trabalhos na última hora;
- 4 - Participe dos fóruns;
- 5 - Esclareça suas dúvidas assim que surgirem. Procure imediatamente pelo(a) professor(a) ou monitores(as);
- 6 - Organize grupos virtuais para conversar e estudar com os colegas da disciplina.

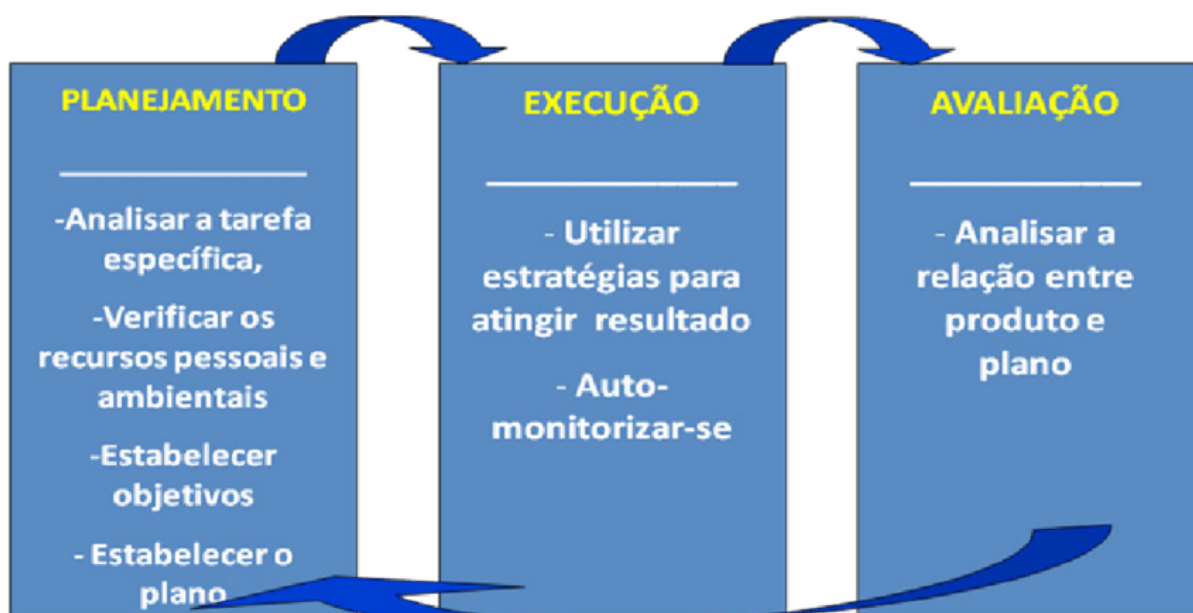
ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

Aprender envolve três momentos: **o antes, o durante, e o depois**. O equivalente a **planejar, executar e avaliar**.

Você pensa dessa forma ou só vai fazendo as atividades sem pensar muito nos seus objetivos e planos? Você avalia os seus resultados após a conclusão para saber o que funcionou e o que precisa ser melhorado para a próxima atividade?

Devemos sempre considerar esses três momentos de estudo e lembrar que a fase da avaliação fornecerá elementos para a próxima fase de planejamento. É um ciclo.

Nas próximas páginas apresentaremos estratégias importantes para organizar seus estudos no ERE. O modelo remoto exigirá de você mais autonomia na condução dos estudos e o automonitoramento da sua aprendizagem.



Detalhamento do modelo teórico PLEA (Rosário, 2004. In: Polydoro; Azzi, 2009)

Estabeleça objetivos



Defina os seus objetivos como estudante e, também, objetivos menores, para cada tarefa, para a semana, para o semestre etc. Isso exigirá que você analise cada tarefa a ser realizada. Estudar para o conteúdo da disciplina "X" provavelmente exigirá estratégias diferentes de estudar para a disciplina "Y". Considere sua dificuldade, tempo disponível, técnicas de estudo, ambiente etc.

Você sabe como estabelecer objetivos? Os objetivos direcionam seu agir, pensamentos e motivação. Eles precisam ser Concretos, realistas e avaliáveis (CRAva) (ROSÁRIO; NÚNEZ; GONZÁLEZ-PIENDA, 2017). Veja nos dois quadros a seguir a diferença entre um planejamento com objetivos bem definidos e que direcionam o seu estudo. No primeiro quadro o objetivo é genérico e tem grande chance de não se concretizar, no segundo os detalhes ajudam você no planejamento, realização e avaliação.

1 - ESTUDAR CÁLCULO
Objetivo: Estudar Cálculo 1
Conteúdo: Rever tudo!
Exercícios: Fazer as listas
Horários de estudo: final de semana

2 – ESTUDAR CONTEÚDOS DE CÁLCULO

Objetivo: Estudar Derivada

Conteúdo: capítulo 10

Exercícios: 5, 6, 7, 8, 9 e 10

Horários de estudo: 2 horas na segunda (9h às 11h), 2 horas na terça (15h às 17h);

Percebe a diferença? No segundo quadro, é possível saber o que deve ser feito e quando. É possível monitorar sua realização e identificar dificuldades em cada etapa. Você deverá identificar as suas dificuldades, o tempo que levará para concluir a tarefa e buscar ajuda sempre que necessário.

É importante que você pegue seus objetivos grandes e de longo prazo (como concluir o curso de graduação) e os fatie em objetivos menores, de curto prazo (realizar as tarefas a serem entregues essa semana), para que se sinta motivado(a) a fazer as atividades do dia-a-dia e que tornarão possível a realização dos objetivos de longo prazo.

Para o nosso cérebro é difícil se motivar por algo com o qual ele só se sentirá recompensado daqui a 5 ou 4 anos. Devemos trazer nossos objetivos e a sensação prazerosa de dever cumprido para mais perto temporalmente. Isso facilitará, também, o monitoramento da realização do nosso objetivo.

Estratégias de Aprendizagem

Gerenciamento do Tempo/Rotina



É importante que você comece o período de ERE elaborando uma rotina a seguir. Essa também é uma estratégia importante no modelo presencial, mas agora você precisará fazer isso de uma maneira ainda mais controlada, pois não haverá nem mesmo as aulas com horários pré-definidos. Isso significa que não haverá nenhum regulador externo dos horários da sua rotina acadêmica.

No seu planejamento considere as atividades diárias, o planejamento de tarefas a serem entregues, o estudos para as provas etc. Sem esquecer das outras atividades, não-acadêmicas, e de tempo adequado de sono e descanso.. Abaixo algumas orientações sobre como organizar sua rotina:

1- Considere todas as suas demandas (trabalho, atividade física, estudos, descanso etc.):

2 - Você pode utilizar várias ferramentas para essa organização, desde a velha e boa agenda física até os vários aplicativos de gerenciamento do tempo que existem atualmente.

Estratégias de Aprendizagem

Gerenciamento do Tempo/Rotina



3 - Escolha os melhores horários para estudar, considerando quando você tem menos sono e quando tem maior chance de se concentrar;

4 - Escolha o lugar mais adequado na sua casa e tente estudar sempre no mesmo lugar e horário. Assim seu cérebro "aprenderá" a se concentrar nas atividades acadêmicas naquele horário e local;

5 - Defina um objetivo para cada sessão de estudos: fazer uma lista de exercícios, aprender um conceito, ler um capítulo etc.

6 - Monitore o que te distrai e as estratégias que precisam de adequação para melhorar sua aprendizagem. Por exemplo, se for o barulho do ambiente, você precisará mudar o horário ou o local de estudos; se forem seus pensamentos você precisará identificar quais são esses pensamentos e elaborar estratégias para evitá-los, como uma agenda de preocupações por exemplo.

Procrastinação



Procrastinação não é o mesmo que preguiça. É o adiamento de tarefas que precisam ser realizadas. Nós procrastinamos por ansiedade, falta de organização, insegurança em relação à tarefa, perfeccionismo, falta de motivação; ficar esperando as condições ideais para iniciar o trabalho etc.

No modelo ERE esse problema tende a se agravar, pois estaremos em um ambiente que, normalmente, é um ambiente de descanso e lazer: a nossa casa.

Por isso preste atenção à sua procrastinação, como você se autojustifica para deixar de fazer as atividades que precisam ser feitas e para as quais você se planejou? O que te impede de iniciar uma tarefa? Quais tarefas você faz no lugar das que deveria fazer? É preciso saber essa resposta para escolher as melhores estratégias para lidar com a procrastinação.

Para evitar a Procrastinação

1 - Inicie: começar é o mais importante;

2 - Conheça a si mesmo: sempre que perceber que está procrastinando, tente descobrir o porquê;

3 - Foque no que te interessa na tarefa;

4 - Gerencie seu tempo: defina espaços no seu planejamento para a realização das etapas da tarefa;

5 - Evite os distratores: tudo aquilo que te desvia do seu objetivo de realizar a tarefa. Os distratores podem ser externos (celular, barulhos, calor...) ou internos (pensamentos, sentimentos, ansiedade...);

6 - Seja gentil com você: se não conseguir cumprir o planejado, não seja muito duro com você. Adeque as suas estratégias, não presuma que você não é capaz de fazer.

Entenda que a procrastinação não é algo rápido de superar, será um processo. Não desanime!



Ferramentas para gerenciamento do tempo

Horário Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
5h50	Acordar/ deslocamento	Acordar/ deslocamento	Acordar/ deslocamento	Acordar/ deslocamento	Acordar/ deslocamento	Reservar algumas horas do sábado para realização de trabalhos, relatórios, aprofunda- mento de conteúdos e atividades dos projetos extras curriculares, caso necessário.	O domingo deve ser reservado, preferencial- mente, para lazer e descanso.
7h às 9h	Disciplina	Disciplina	Disciplina				
9h às 11h	Estudos extraclasse	Estudos extraclasse	Disciplina	Disciplina	Disciplina		
11h às 13h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço		
13h às 15h	Disciplina	Disciplina	Disciplina	Disciplina	Estudos extraclasse		
15h às 17h	Extracurricular	Disciplina	Livre/descanso	Extracurricular	Livre/ descanso		
18h às 20h	Livre/ descanso	Livre/ descanso	Estudos extraclasse	Livre/ descanso	Livre/ descanso		
20h às 22h	Estudos extraclasse	Estudos extraclasse	Estudos extraclasse	Estudos extraclasse	Estudos extraclasse		
22h às 5h50	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir		



Ferramentas para gerenciamento do tempo e concentração na tarefa



Técnica Pomodoro

Alguns Aplicativos



Microsoft



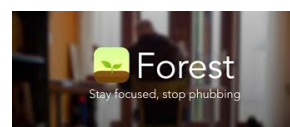
To do

31

Google Agenda



Google Task



Tudo vai se resolvendo.....

Preste atenção em você; se cuide;
conheça seus objetivos; use as
estratégias certas e busque ajuda
sempre que for preciso.

Contatos do Apoio Pedagógico:

Alfenas e Varginha:

apoio pedagogico.estudantes@unifal-mg.edu.br

Poços de Caldas:

appc@unifal-mg.edu.br

Referências Bibliográficas

Polydoro, Soely & Gurgel Azzi, Roberta. (2009). Auto-regulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sócio-cognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. *Psicologia da Educação*. 29. 75-94.

ROSÁRIO, Pedro Sales Luís; NÚÑEZ, José Carlos; PIENDA; Júlio González. *Comprometer-se com o estudar na universidade: cartas do Gervásio ao seu umbigo*. Versão adaptada para a edição brasileira: Soely Polydoro e Fernanda Andrade de Freitas. São Paulo: Almedina, 2017.