

AME #
SUA #
MENTE



ESCOLAS

COMO ESTUDAR MELHOR DURANTE O ENSINO ON-LINE

Público-alvo: estudantes dos anos finais (ensino fundamental 2) e ensino médio.



Autoria: Ana Carolina D'Agostini

Psicóloga e Pedagoga Formadora e produtora de conteúdo do Instituto Ame Sua Mente

Realização



Apoio



Parceiros



Introdução

Este período de isolamento social tem gerado um grande desafio a educadores, pais e alunos: a experiência do ensino domiciliar. Certamente, essa experiência mudará a forma como todos nós iremos encarar o processo de ensino e aprendizagem pós-pandemia.

Temos que lembrar que estudar é algo que precisamos aprender a fazer, que envolve autoconhecimento e o domínio de técnicas e habilidades neurofuncionais. É fundamental nos darmos conta de que a tarefa de estudar na modalidade on-line exige muito mais foco, disciplina, metacognição e inteligência emocional. Por essa razão é preciso conversar sobre esse assunto e pensar em algumas dicas que podem facilitar todo o processo de ensino domiciliar.



Dicas

1 Auxilie na escolha do melhor ambiente possível para o estudo: organizado, com poucos estímulos visuais e conforto suficiente para realizar as tarefas;

2 Oriente a evitar estudar deitado na cama, pois os níveis de atenção e concentração irão oscilar muito;

3 Auxilie na manutenção da rotina, já que esta é fundamental para potencializar as habilidades cognitivas e a saúde mental;



4 Para potencializar melhor a atenção, instrua que o aluno organize uma lista ordenando as tarefas e as metas a ser alcançadas, sempre estabelecendo as expectativas para o estudo, assim, iniciar as tarefas ficará mais fácil;

5 Com as metas definidas, estabeleça junto com a criança e/ou o adolescente as prioridades e faça uma checklist, marcando as tarefas realizadas. Essa técnica comportamental irá intensificar os níveis de atenção e motivação do estudante;

6 Estimule que intercale as matérias no momento de estudar, fazendo pequenos intervalos entre as tarefas realizadas. Uma técnica de estudo com eficácia comprovada é a chamada técnica Pomodoro, na qual os objetivos são divididos e realizados em pequenos intervalos de tempo entre as tarefas, com a finalidade de manter o nível de atenção sustentada;

Dicas

- 7 Para estudantes dos anos finais dos ensinos fundamental e médio, proponha que faça anotações durante as explicações on-line, pois isso servirá como âncora para manter o foco de atenção, potencializando a memória;
- 8 Indique o uso de um cronômetro ao realizar exercícios de repetição, pois este é um forte aliado para a atenção e a motivação no momento do estudo. A técnica mais eficiente e comprovada cientificamente para melhor aprendizagem na área de Exatas é a repetição de exercícios, portanto, vale utilizar o cronômetro para driblar a baixa motivação;
- 9 Oriente o estudante para que busque meios para tirar dúvidas. Recomende que use um caderno específico para isso e que crie estratégias a que possa recorrer quando precisar de mais explicações, tais como, por exemplo, anotar em post-its/bloquinho, buscar videoaulas extras, criar grupos de estudo e buscar os professores por meio dos canais existentes. Uma boa aprendizagem se inicia pela capacidade que o aluno possui de reconhecer suas dúvidas.

Principalmente, valorize o processo de aprendizagem, as aulas e os professores. A escola é fundamental para que a criança, ou o adolescente, reconheça-se como alguém que pode aprender, que tem um propósito de vida e, assim, orientar e guiar seu processo de ensino-aprendizagem.

Como professores e pais, podemos lembrar que o ensino domiciliar exige muito foco e disciplina. Potencialize essa experiência: dê devolutivas positivas, elogie o comportamento esperado de seu filho/aluno, isso irá motivá-lo e estabelecerá uma memória afetiva positiva com o estudo!

Autoria: Andréia Gonçalves

Educadora especial, psicopedagoga, neuropsicóloga, tutora do Programa COGMED e diretora terapêutica da Qualifique

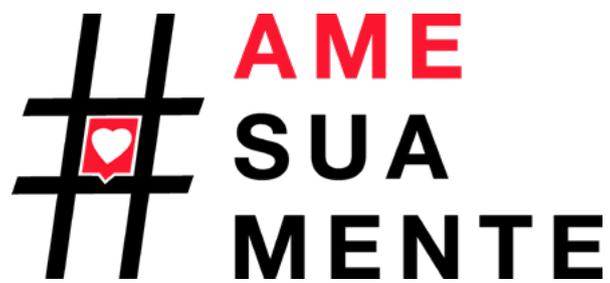
Dicas de aplicativos para auxiliar nos estudos

- **Pomodoro Timer Lite:** inspirado na técnica Pomodoro, ajuda a gerenciar o tempo dos estudos em intervalos de 25 minutos separados por recessos curtos.
- **Forest:** semelhante à técnica Pomodoro, o aplicativo auxilia o usuário a se concentrar por um tempo estabelecido de forma mais lúdica e bloqueia o acesso a redes sociais que podem ser distratoras. Quando o tempo de concentração determinado é cumprido, uma árvore é “plantada” e começa a crescer.
- **Aprovado:** ajuda a organizar os estudos de forma simples, dividindo as atividades por matérias e conteúdos, além de indicar o andamento das tarefas em um calendário e em gráficos.
- **Geekie Games:** feito para os estudantes que querem prestar o ENEM, o aplicativo disponibiliza simulados, listas de exercícios, planos de estudo, relatórios de desempenho e estratégias de estudo personalizadas.
- **Evernote:** o plano gratuito permite que o usuário tome notas, compartilhe-as e visualize-as em todos os seus dispositivos cadastrados.
- **Vivo Meditação:** meditações e exercícios de respiração guiados para ajudar a controlar a ansiedade, aliviar o estresse, dormir melhor, relaxar e aumentar o foco.



Autoria: Carolina C. D'Agostini

Psicóloga e pedagoga e líder de projetos do Instituto Ame sua Mente



www.amesuamente.org

amesuamente@amesuamente.org.br

Rua Marselhesa, 642
Vila Mariana, São Paulo, SP
CEP: 04020-060

www.instagram.com/ame_sua_mente
www.facebook.com/amesuamenteinstituto