UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Dicas para o/a estudante em tempos de ensino remoto

2020

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Reitor
Demetrius David da Silva
Vice-reitora
Rejane Nascentes

PRÓ-REITOR DE ENSINO – PRE
João Carlos Pereira da Silva

ASSESSORES ESPECIAIS
Cristiane Aparecida Baquim
Benício José Almeida Ramalho
Sukarno Olavo Ferreira
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR – RES
Edson Martinho Ramos
DIRETORIA DE PROGRAMAS ESPECIAIS – DIP
Michelle Nave Valadão
UNIDADE INTERDISCIPLINAR DE POLÍTICAS INCLUSIVAS – UPI
Michelle Nave Valadão
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO ABERTA E A DISTÂNCIA
Francisco de Assis de Carvalho Pinto

PRODUÇÃO
PRÓ-REITORIA DE ENSINO – PRE/UFV

ELABORAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO
Patrícia Muratori de Lima e Silva Negrão
Unidade Interdisciplinar de Políticas Inclusivas UPI/UFV

VIÇOSA -MG
2020

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA - MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Olá, estudante!

Estamos vivenciando um momento mundial inédito e cheio de desafios que provocará um enorme impacto em todos os setores e aspectos da sociedade, inclusive na educação. Nesse contexto, a UFV está oferecendo remotamente disciplinas mediadas por Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação, o que permite aos/às estudantes maior flexibilidade de tempo, autonomia, utilização de recursos virtuais como bate-papos, fóruns, questionários, vídeos, além da realização e entrega de trabalhos e provas de forma virtual.

Entretanto, por isso mesmo, você pode se sentir mais desconcentrado em função das muitas distrações possíveis, como o acesso de conteúdos virtuais em momento inadequado. Muitos/as estudantes também têm dificuldade em administrar adequadamente o seu tempo e acabam perdendo prazos e deixando acumular tarefas e conteúdos. Por isso, é essencial manter o foco, otimizar o tempo, estabelecer uma rotina de estudos eficiente, procurar se organizar e estar atento/a a prazos para garantir um aprendizado mais eficiente e assertivo. Embora tudo isso pareça muito complicado, não é tão difícil assim de resolver!

Pensando em auxiliar você nesse processo, a Pró-Reitoria de Ensino da UFV apresenta, neste documento, algumas orientações[1] que podem contribuir para melhorar ainda mais o seu rendimento, a sua concentração e a sua disposição para os estudos acadêmicos. Como há estudantes que preferem se organizar por meio de aplicativos digitais e outros que se sentem mais engajados com papel e caneta, você também encontrará aqui estratégias de uso adequado das tecnologias para ao seu planejamento de metas e estudos e outras ferramentas de organização do tempo e das atividades acadêmicas, em formato de *planners.* O ideal é que você verifique quais dessas orientações, estratégias e dicas estão de acordo com o seu perfil e quais são úteis pra você. Caso opte pelos *planners,* você pode imprimi-los e, depois, preenchê-los a lápis, pois esses cronogramas devem ser adaptados e alterados de acordo com a sua realidade ao longo dos dias. Por fim, cole-os no seu local de estudo ou onde eles fiquem frequentemente à vista pra você.

Muito sucesso!

[1] Este documento foi elaborado tendo como base o webinário "Saúde mental e organização do tempo no PEO" (promovido pela PRE/UFV e transmitido pelo canal do Setor de Eventos da CEAD/UFV), com o professor Henrique Pinto Gomide e a professora Lílian Perdigão Caixeta Reis, ambos do Departamento de Educação da UFV.

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO
PRE

Orientações ao/a estudante em tempos de ensino remoto

1. MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL

Atividades físicas fortalecem o sistema imunológico e, em tempos de isolamento social, é possível fazê-las por meio de aplicativos e vídeos nos quais educadores físicos dão dicas de como se exercitar dentro de casa. Também é relevante manter uma alimentação saudável e em quantidade adequada, o que, além de ajudar a manter a sua saúde, ainda contribui para o aprendizado. Por exemplo, existem alguns alimentos que fornecem ao organismo o substrato necessário para a produção de dopamina, um neurotransmissor que estimula a memória, o raciocínio e até ajuda a melhorar a concentração. Você deve se lembrar ainda de tomar dez minutos de sol por dia pela manhã, pois isso auxilia na produção de vitamina D, melhora a qualidade do sono e há alguns estudos que sugerem que a exposição adequada ao sol até pode melhorar sintomas de depressão. Aproveite também melhor esse tempo de quarentena, dedicando-se a algo que é importante para você ou para o seu futuro e que talvez, em outro momento, você não poderia fazê-lo, por exemplo, aprender a cozinhar, a tocar um instrumento, fazer leituras prazerosas ou fazer um curso a distância.

2. MANTENHA O CONTATO COM AMIGOS/AS

Utilize a tecnologia para matar a saudade de quem você gosta por telefone, redes sociais e aplicativos. Coloque o papo em dia, relembre bons momentos, faça planos. Isso te ajudará também a minimizar a sensação de distância e solidão.

3. TENHA MOMENTOS DE LAZER

Depois que terminar suas tarefas do dia, faça dentro de casa o que você mais gosta. Você pode assistir a *lives* dos seus cantores preferidos, bater papo com os amigos nas redes sociais, assistir a filmes e séries, jogar cartas com quem mora com você, dedicar-se à culinária, à jardinagem e a boas leituras.

4. TENHA TEMPO PARA DESCANSO E UMA BOA NOITE DE SONO

Respeite os limites do seu corpo destinando tempo necessário para o descanso. Na hora de dormir, evite tudo o que pode te distrair para que não haja perda do tempo de sono, pois este é fundamental para o repouso e para que, no dia seguinte, você esteja disposto/a, concentrado/a e com capacidade de assimilação do conteúdo. Se for essencial usar celulares, *tablets* e computadores neste horário, para ter uma noite tranquila de sono, ative a luz azul. Entretanto, isso de nada adiantará se, depois, você ficar pensando em tudo o que precisa ser feito no dia seguinte. Tenha a segurança de que tudo está organizado e que, no dia seguinte, você resolverá o que for necessário.

5. ORGANIZE SEU AMBIENTE PARA O ESTUDO

Escolha um ambiente organizado, livre de ruídos e com boa iluminação para estar mais concentrado durante o estudo remoto. Antes de se sentar para estudar, separe todo o material que vai utilizar. Faça *downloads* de conteúdos, videoaulas e webinários importantes para ter acesso a eles novamente caso seja preciso.

6. DEFINA PRIORIDADES E UM MÉTODO DE ESTUDO

Elabore um cronograma de estudos. É muito importante definir as prioridades quando se tem muitos trabalhos, avaliações e projetos. Reflita: o que devo fazer primeiro e para o que preciso dedicar mais tempo? Mesmo que o prazo para leituras, testes e trabalhos seja longo, comece antes que outras atividades sejam agendadas e não deixe para estudar na véspera das provas, pois a memória precisa de tempo para consolidar aquilo que foi estudado. Portanto, não adie e não deixe tudo para a última hora. Fique atento/a aos prazos. Além disso, é importante definir um método de estudo que esteja de acordo com o seu perfil e com as suas necessidades educacionais. Estabeleça, de forma objetiva, metas diárias de estudo e utilize o método de estudo em ciclo, assim, você estudará várias disciplinas por dia, evitará deixar de lado aquelas de que menos gosta e, ainda, fortalecerá a memorização dos conteúdos pela repetição.

Orientações ao/a estudante em tempos de ensino remoto

7. TENHA UMA AGENDA

Não confie apenas na memória! Utilize agendas tradicionais ou planners divertidos e coloridos que são adequados para você separar suas atividades em categorias, prioridades e prazos. Outra sugestão é usar caneta marca-texto para grifar conceitos e trechos ou marcadores adesivos coloridos para ressaltar páginas importantes. Esses recursos são fundamentais para oferecer a você mais visibilidade do seu planejamento já que há estudos que comprovam que o uso das cores pode estimular a organização, a memória e o aprendizado. Por exemplo, o vermelho estimula a confiança e reduz a ansiedade, o verde favorece a criatividade, o amarelo é energizante e ajuda na concentração e o azul transmite calma e segurança.

Você também pode optar por agendas digitais e aplicativos que oferecem recursos de acessibilidade, de notificações, facilitam a interação e o compartilhamento. A Universidade Federal de Viçosa aderiu ao pacote G Suite da Google, por isso, todos os estudantes da UFV têm acesso ao Gmail e, assim, também podem utilizar a agenda, o *drive* e outras ferramentas Google de forma gratuita. No Google Agenda, você pode programar eventos, criar uma sala de reunião, diferenciar compromissos por cor, programar o envio do resumo das atividades do dia para o seu e-mail, personalizar o modo de visualização, adicionar anexos aos seus compromissos, ativar notificações para se lembrar do próximo evento, interagir com outras plataformas e criar metas. (Saiba mais sobre esses recursos em: https://support.google.com/calendar/?hl=pt-BR#topic=3417927).

Outra dica é elaborar um *checklist* de afazeres diários e ir riscando as tarefas realizadas e concluídas. Isso, além de facilitar a realização de atividades, reduz a ansiedade já que, ao eliminar itens da lista, você tem a sensação de dever cumprido.

8. CONHEÇA SEU RITMO E PERSEVERE

Cada pessoa tem um ritmo para aprender, por isso, é tão relevante se conhecer e dedicar o tempo adequado a cada atividade para que ela seja bem desenvolvida e realmente proveitosa. Faça pequenos intervalos de dez ou cinco minutos a cada hora de estudo, nos quais você faça algo que te relaxe, como ouvir música, tomar um café e utilizar técnicas de respiração e de alongamento. Se encontrar desafios durante o estudo remoto, persevere! Mantenha a motivação estipulando metas realistas que vão evitar a frustração e lembrando-se de por que iniciou o curso ou a disciplina, de tudo pelo que já passou, de todas as suas conquistas e de onde você quer chegar. Tudo isso vai te ajudar a manter a determinação.

9. CRIE UMA ROTINA DE ESTUDOS E USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR

Crie uma rotina definindo qual o melhor horário para os seus estudos, estabelecendo previamente quais conteúdos serão estudados em cada dia e hora. Acomode as atividades mais complexas nos horários do dia em que você se considera mais ativo. Os períodos antes e depois das aulas são os momentos mais adequados para revisão e fixação de conteúdos já que ajudam a consolidar a memória. Aproveite também o tempo de afazeres domésticos para ouvir novamente a aula narrada e gravar áudios com observações para depois ouvi-los. Divida o seu tempo em blocos não muito grandes de tempo para uma mesma atividade. Siga o horário de estudo estabelecido de forma rigorosa, diminuindo as atividades paralelas e evitando distrações em momentos inadequados com redes sociais, YouTube ou televisão. Para potencializar seu esforço, busque aplicativos que bloqueiam as redes sociais por um tempo, gerenciam tarefas, prazos e agendas virtuais, como o Forest ou o AppBlock. (Saiba mais sobre outros aplicativos de organização em: https://rockcontent.com/blog/aplicativos-de-organizacao/)

Orientações ao/a estudante em tempos de ensino remoto

10. TRABALHE EM EQUIPE

Em atividades em grupo, aprenda a dividir funções, não se sobrecarregue. Dê oportunidade para que todos trabalhem igualmente e para que todos aprendam com o projeto desenvolvido. Para isso, utilize os recursos disponíveis, como *chats*, fóruns, mensagens via WhatsApp, Facebook, Instagran, ou, até mesmo, o velho e bom telefone. Também é importante compartilhar virtualmente suas dúvidas e suas ideias com seus colegas. Esse recurso vai auxiliar você a tirar dúvidas, revisar os conteúdos, manter elos afetivos e a sensação de integração ao grupo.

11. EVITE FALTAS, VERIFIQUE EQUIPAMENTOS E CONEXÃO DE INTERNET

Evite faltar as aulas síncronas, a não ser por causas médicas ou sérios imprevistos, já que essas faltas vão prejudicar a sua compreensão do conteúdo e, consequentemente, o desenvolvimento das atividades e dos projetos. Sempre que surgir alguma dificuldade ou imprevisto quanto à realização de atividades assíncronas, verifique, o mais depressa possível, com o/a professor/a se há a possibilidade de reposição destas. Além disso, verifique antecipadamente a velocidade da sua conexão de internet e evite utilizar vários aplicativos ao mesmo tempo durante uma aula. Será importante também ter equipamentos que te atendam no ensino remoto, como celular, *tablet* ou notebook.

12. APROVEITE OS ESPAÇOS DE INTERAÇÃO

A educação é remota, mas você não está sozinho/a. Seja um participante ativo da aula, realize os exercícios sugeridos, tire dúvidas, envolva-se com o tema que está sendo discutido e estudado, compartilhe informações e reflexões. Durante as aulas síncronas, é importante que você envie ao professor *feedback*s com comentários, opiniões e dúvidas sobre o que está sendo discutido. Isso facilita o trabalho do/a professor/a que terá como direcionar as aulas, os debates e as atividades, favorecendo a verificação e o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Além disso, a aula fica mais interessante e diminui a sensação de isolamento.

13. ANOTE SEMPRE E CONSULTE MATERIAIS COMPLEMENTARES

Faça anotações sobre o que entendeu do texto, da aula e também das dúvidas que serão encaminhadas ao/a professor/a. Muitas vezes, compreendemos melhor as ideias quando escrevemos e isso ainda poupará seu tempo na hora de revisar o conteúdo. Faça fichamentos das leituras, pois um conteúdo pra ser assimilado pela memória, precisa ser repetido algumas vezes e colocado em prática. Além disso, evite ficar apenas no material disponibilizado na disciplina. Pesquise em outros artigos, livros, apostilas, podcasts ou vídeos que possam enriquecer o seu aprendizado.

14. BUSQUE APOIO QUANDO NECESSÁRIO

Caso seja necessário, entre em contato com serviços de apoio da UFV, como a Divisão Psicossocial (http://www.pcd.ufv.br/?page_id=80); a PCD (http://www.pcd.ufv.br/) para questões de assistência social e acesso à internet; o Registro Escolar (http://www.res.ufv.br/) para comunicar sobre atestados; o Projeto "Muita Calma nessa Hora" (http://www.calmanessahora.com.br/), que oferece atendimento psicoemocional gratuito durante o isolamento, coordenado pelo prof. Henrique Pinto Gomide em parceria com a prof.ª. Lilian Perdigão Reisa e o Programa Viva Bem UFV (https://www.facebook.com/vivabemufv), coordenado pela prof.ª Lilian Perdigão Reis em parceria com o prof. Tiago Paz e Albuquerque e com a prof.ª Dra. Carolina Silva Bandeira de Melo.

Bons estudos!

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Planners de atividades acadêmicas

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Lembretes

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

final de semana

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

mês:

2020

anotações

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

mês:

2020

anotações

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

mês:

2020

anotações

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

mês:

2020

anotações

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO
PRE

Trabalhos

data	disciplina	atividade

anotações

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Provas

data	disciplina	conteúdo

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Materiais de leitura

data	disciplina	material

anotações

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Grade Semanal de Horários de Estudos

Hora/ Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
...h às 7h							
7h às 8h							
8h às 9h							
9h às 10h							
10h às 11h							
12h às 13h							
14h às 15h							
16h as 17h							
17h às 18h							
18h às 19h							
19h às 20h							
20h às 21h							
21h às 22h							
22h às 23h							
23h à 24h							
00h às ...h							

OPÇÕES DE PREENCHIMENTO					
	Sono	Acordar	Deslocamento	Banho	Ativ. Física
	Lazer	Aula	Alimentação	Estudo (qual)	Trabalho

UFV UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Tel.: (31) 3612-2711
Email: pre@ufv.br
http://www.pre.ufv.br/

Ed. Arthur Bernardes, s/n – 2º andar – sl. 218 – Campus Universitário
Universidade Federal de Viçosa
36570-900 Viçosa/MG