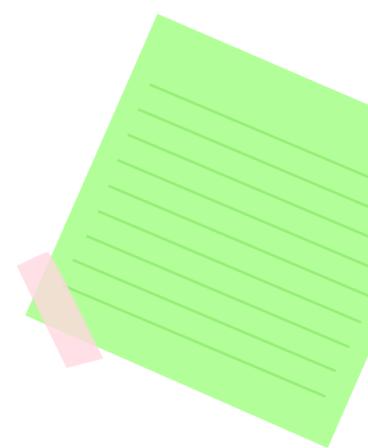


Cartilha de estudos online



Como estudar em tempos de pandemia de COVID-19?



Dicas para:

- Planejar e organizar seu tempo de estudos;
- Como e onde estudar online;
- Como manter a saúde mental em tempos de pandemia de COVID-19;
- Entre outras.



1ª Edição

Águas Lindas de Goiás
2021



Cartilha de estudos online

Como estudar em tempos de pandemia de COVID-19?

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
CÂMPUS ÁGUAS LINDAS
DEPARTAMENTO DE ÁREAS ACADÊMICAS**



**Cartilha produzida por:
Janaina Karla P. da S. R. Firmino
Rafael de Melo Monteiro
Carolayne Oliveira Dias
Maria Fabiana da Silva Souza
Wallace Pinto da Silva Filho
Willian Caldas de Jesus**

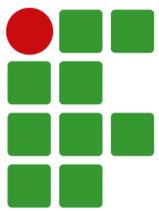


1ª Edição



**Águas Lindas de Goiás
2021**





**INSTITUTO
FEDERAL**
Goiás

Câmpus
Águas Lindas

Apresentação



Esta cartilha foi produzida pela equipe do Projeto "Temos todo tempo do mundo? A EJA e a organização dos estudos na pandemia de COVID-19" que teve como objetivo geral contribuir com a organização, individual e coletiva, de uma rotina de estudos dos discentes do Curso Técnico em Enfermagem na modalidade EJA identificando possibilidades e limites durante o Ensino Remoto Emergencial.



Nesta encontra-se a síntese das principais informações desenvolvidas durante a execução do projeto e perpassa-se pelos seguintes temas: Ensino remoto: o que é? Quais habilidades são exigidas?

Filosofia do tempo e a organização de estudos de forma remota;

Metodologias de estudo on-line;

A busca pelo equilíbrio entre Saúde e Educação em tempos de pandemia de COVID-19; A importância dos estudos com vistas ao Ensino Superior e inserção no mercado de trabalho.

Fica o convite para a leitura!



*Let's
Go*



Ensino Remoto Emergencial ERE O que é?

Ensino Remoto Emergencial - ERE

O que é?



Conjunto de procedimentos didático-pedagógicos adotado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás - IFG, conforme Resolução 20/2020 - REI/CONSUP/REITORIA/IFG, de 30 de junho de 2020, para o desenvolvimento das ações do ensino mediadas ou não por tecnologias digitais da informação e comunicação.

Composto por:

Atividades Síncronas - Aquelas que possibilitam a interação entre professor e estudantes em tempo real.



Atividades Assíncronas - Aquelas que os estudantes poderão realizar dentro de espaço tempo previamente estabelecido.



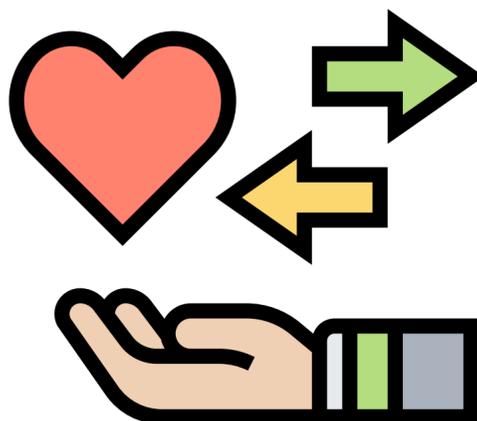
Habilidades necessárias para estudar remotamente



Habilidades necessárias para estudar remotamente

O Ensino Remoto Emergencial exige de todos os agentes envolvidos nesse processo algumas habilidades/características para que se obtenha êxito e o seu desenvolvimento ocorra de forma mais tranquila. São elas:

- Conhecer a si mesmo. Identificar suas **potencialidades** e suas **limitações**;
- Buscar a **capacitação** adequada para melhor lidar com as **tecnologias** e tê-las como uma grande aliada;
- Manter o **contato contínuo** com os colegas de turma, de mesmo curso, com os docentes e equipe pedagógica da instituição. Em caso de dúvidas: **PERGUNTE!**
- Cultivar a interação pautada sempre na **empatia** e **confiança**. Se puder colaborar com algo: **AJUDE!**





Filosofia do Tempo

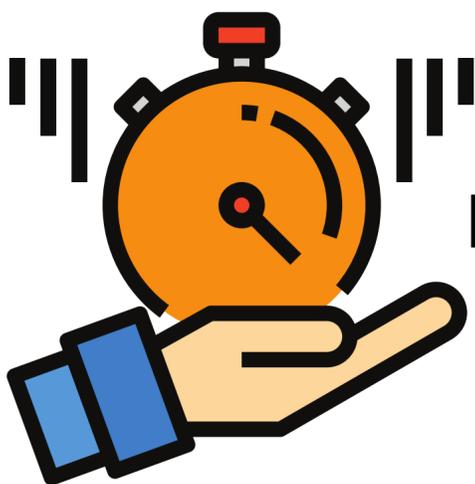


Filosofia do Tempo



O tempo é curto e, por isso, explorá-lo e tirar proveito de tudo o que ele tem a oferecer é quase que uma tarefa obrigatória. Você já parou para pensar em "**como tem gastado o seu tempo?**"

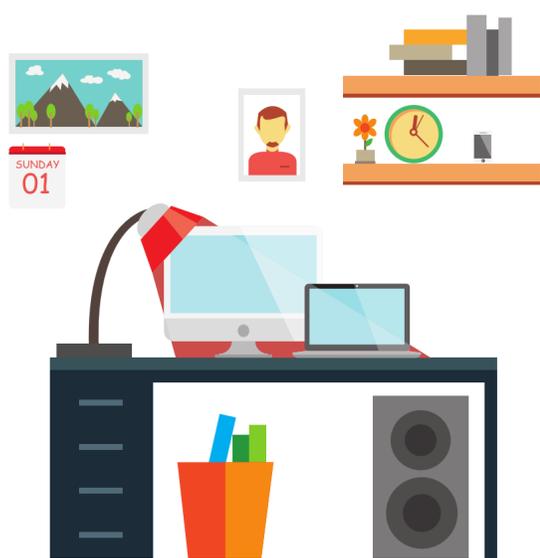
- Entenda que somos muito mais do que pessoas que acordam, trabalham, se alimentam e dormem;
- Faça o que precisa ser feito de forma objetiva e com excelência;
- Atue de forma consciente para solucionar os problemas de hoje;
- Lembre-se de que não tomar uma atitude também é uma atitude;
- Perceba cada uma de suas prioridades e aplique o tempo necessário para realizá-las;
- Viva o hoje, sem se preocupar com o amanhã e não se culpe pelo ontem.



Nunca é perda de tempo se você consegue aprender algo!



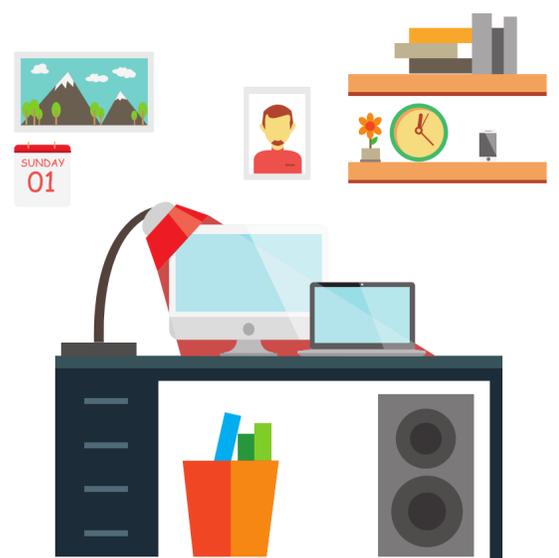
Como planejar e organizar seu tempo de estudos?



Como planejar e organizar seu tempo de estudos?

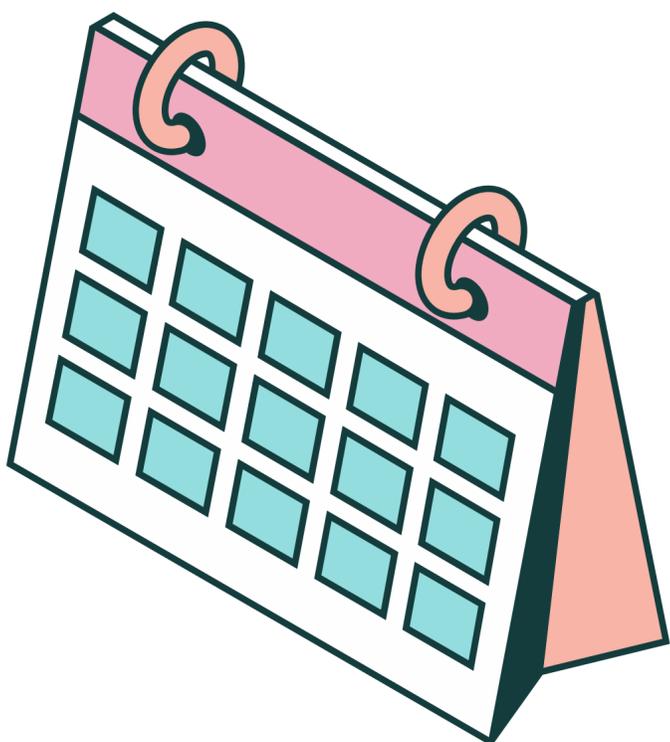


- Separe um horário do dia para estudar.
- Divida as tarefas de casa e dos estudos. Não misture as coisas!
- Organize suas tarefas diárias, de acordo com sua rotina.
- Crie um cronograma de estudos.
- Comece colocando as atividades fixas ou com horários definidos.
- Coloque horários para cada atividade, inicie pelas prioridades.
- Estabeleça momentos para o estudo individual (antes e depois das aulas).
- Marque as tarefas à medida que forem cumpridas.
- Reserve momentos para lazer, interação com a família/amigos, sono, atividade física.





Como e onde estudar online?



Como e onde estudar online?

- Se possível, escolha um local adequado para estudar, arejado, com boa iluminação, sem barulhos/interferências, com uma mesa e uma cadeira confortáveis;
- Mantenha sobre a mesa apenas o material necessário para a sessão de estudos;
- Verifique no cronograma a indicação de material a ser consultado/estudado;
- Consulte as referências básicas e complementares que os docentes indicarem;



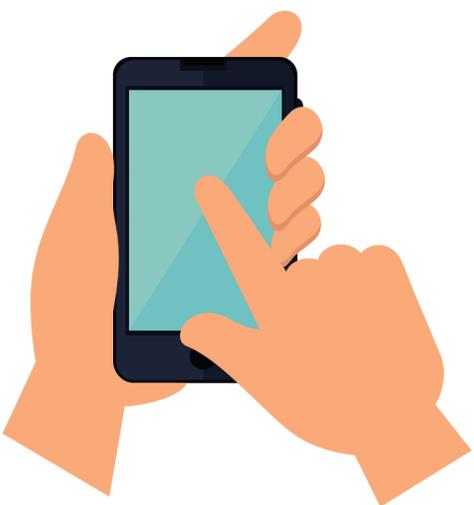
- Organize uma agenda de compromissos, manual ou eletrônica;

- Existem diversos aplicativos que ajudam a organizar tarefas, a agenda do Google, por exemplo, permite definir lembretes para cada tarefa ou compromisso, compartilhar com os colegas, criar eventos, entre outros.





Metodologias de Estudos online



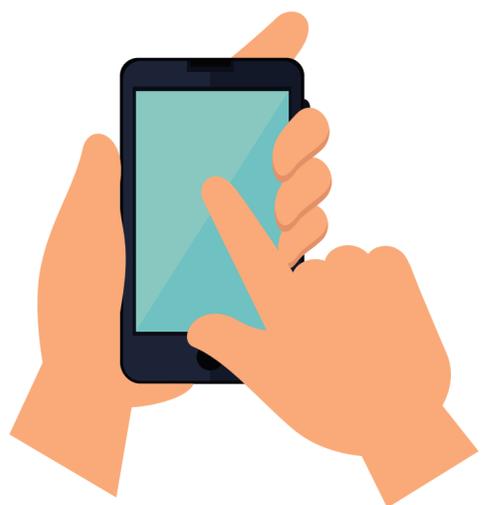
Metodologias de Estudos online

EXPLICAÇÃO:

- **Autoexplicação:** Explique para você mesmo o que estudou. Se puder, fale em voz alta e explique com suas palavras o conteúdo aprendido.
- **Explicando para outras pessoas:** Explique para os amigos, colegas de turma e familiares aquilo que você aprendeu.



SÍNTESES DE AULAS E DE TEXTOS: ELABORAÇÃO DE RESUMOS, FICHAMENTOS, ESQUEMAS, MAPAS MENTAIS:



- Realize resumos escritos das aulas e vídeo-aulas;
- Faça fichamentos dos textos;
- Sempre anote pontos importantes dos estudos, eles vão te ajudar a se recordar dos conteúdos.

ESTUDO INTERCALADO:

- Você pode intercalar os conteúdos e disciplinas que precisa estudar. Por exemplo, em um dia você estuda Matemática, no outro dia Farmacologia, no dia seguinte Saúde Coletiva e assim por diante!

RELEITURA:

- Tente sempre ler um texto mais de uma vez! Dessa forma, você vai entendendo melhor o que lê e consegue captar detalhes que antes não tinha percebido.



GRAVAR ÁUDIOS:

- Experimente ler o conteúdo em voz alta e gravar o áudio. Com isso, você pode ouvir a gravação em qualquer lugar!



AUTOINTERROGAÇÃO:



- Você pode, em voz alta, fazer perguntas sobre o conteúdo que está estudando e tentar responder o que perguntou! A resposta, lógico, tem que ser bem elaborada!

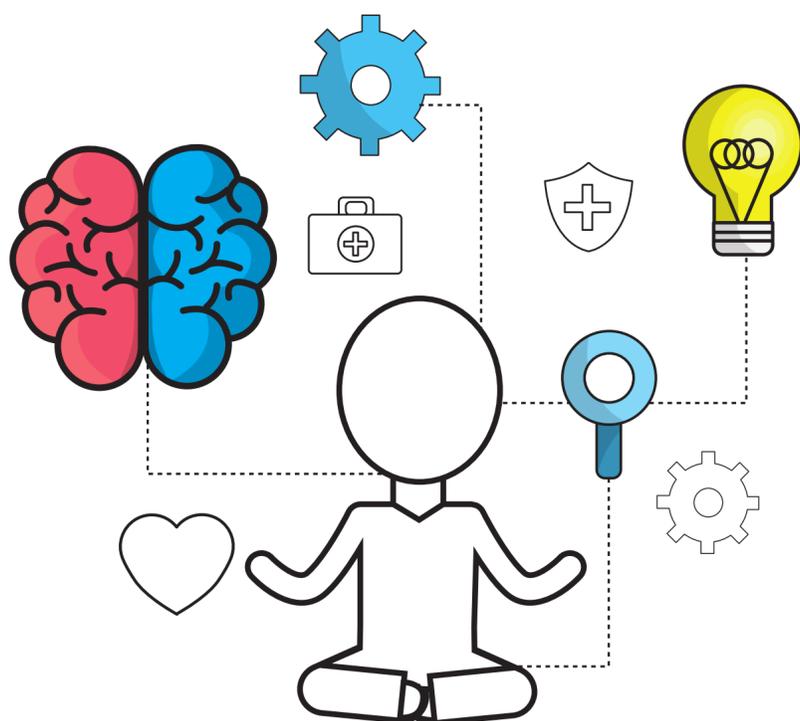


POMODORO:

- Você vai estipular um tempo de estudos e um tempo de descanso, repetindo isso várias vezes ao dia. Por exemplo, estuda 25 minutos, descansa 10; estuda 45 minutos, descansa 15. Você decide o tempo, mas sempre estudando mais do que descansando! Não se esqueça do cronômetro!



Como manter a saúde mental em tempos de pandemia?

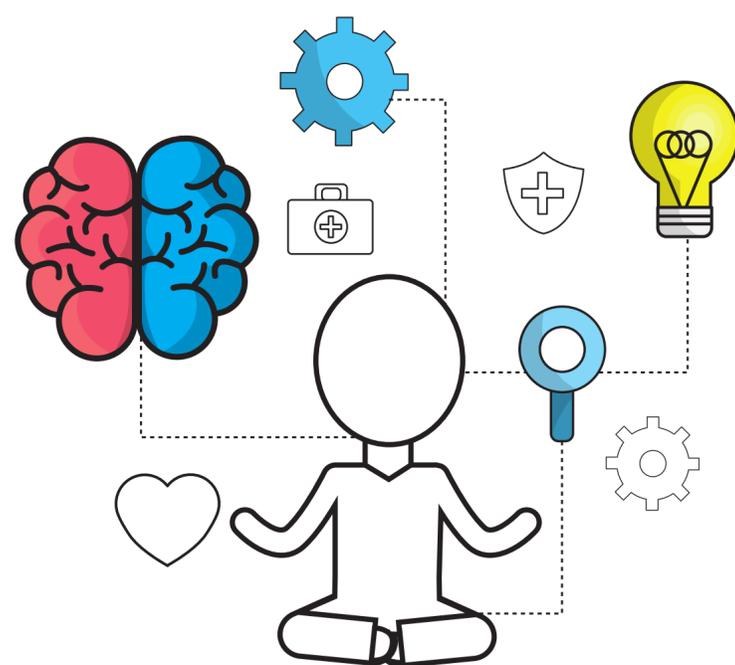


Como manter a saúde mental em tempos de pandemia?



- Descanse: tente dormir 8 horas por dia, pois o sono interfere no equilíbrio emocional.
- Alimente-se bem: consuma alimentos que possuem os nutrientes necessários para uma dieta saudável.
- Converse: amigos e familiares são muito importantes em momentos como esse. Ligações telefônicas, mensagens e vídeochamadas podem matar a saudade de quem está longe.
- Reserve um tempo para você mesmo: separe um momento para assistir a um filme, uma série, ouvir uma música, aprender algo novo, fazer exercícios físicos...

Seja você para você!





Mundo dos vestibulares/ concursos



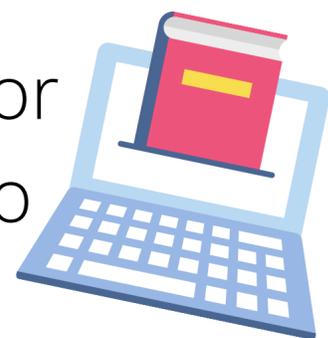
Mundo dos vestibulares/concursos



- Crie um cronograma de estudos de acordo com a sua rotina.
- Faça provas anteriores do concurso, do vestibular, do ENEM, do PAS, para treinar seus conhecimentos, o tempo e entender o modelo das provas.

- Dedique mais tempo aos conteúdos que você tem mais dificuldade.

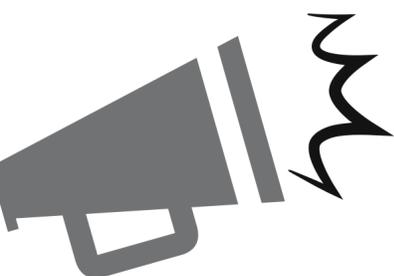
- Lembre-se de que você pode estudar por livros, computadores, e até mesmo pelo celular!



- **Não se esqueça!** É muito importante ler o edital de qualquer concurso público ou vestibular que você for fazer. Isso também vale para o ENEM, o PAS, etc.



- Ao ler os editais, é possível ver as datas importantes, como prazos de inscrições e pagamentos, além de conhecer o conteúdo que deve ser estudado .



Mundo dos vestibulares/concursos



Alguns sites que podem ajudar nos estudos:

<https://www.kultivi.com/>

<https://descomplica.com.br/>

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

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

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=eEEzAqe_C1E
(dicas de redação)



Além disso, existem diversos canais no YouTube, com conteúdos gratuitos, que podem tirar suas dúvidas em várias matérias.



Pesquise!





A equipe do Projeto

**"TEMOS TODO TEMPO DO
MUNDO? A EJA E A
ORGANIZAÇÃO DOS ESTUDOS
NA PANDEMIA DE COVID-19"**

Espera que esse material contribua com o processo ensino aprendizagem de todos os seus leitores.



REFERÊNCIAS



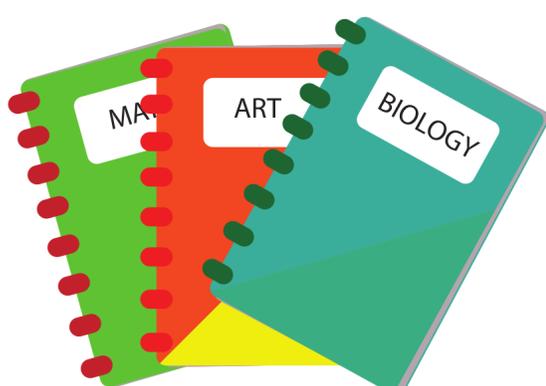
OLIVEIRA, Sarah Beatriz Soares de. **Como organizar os estudos no ensino remoto**: orientações aos estudantes da FAMED. 1ª ed. Diamantina. UFVJM. 2020.

Resolução n. 20/2020 REI-CONSUP/REITORIA/IFG, de 30 de junho de 2020. Disponível em: https://www.ifg.edu.br/attachments/article/209/RESOLU%C3%87%C3%83O%2020_2020%20-%20REI-CONSUP_REITORIA-IFG.pdf. Acesso em 30 de junho de 2020.

SILVA, Bartolomeu M. da; OLIVEIRA, Ruth H. F. de S.; SILVA, Máisa R. L. da. **Orientações sobre estratégias de estudo e organização**. Bananeiras. UFPB. 2020.

UFLA. **Estudo remoto emergencial UFLA**. Diretoria de Avaliação e Desenvolvimento do Ensino. UFLA, 2020. Disponível em <http://dade.ufla.br/destaques/estudoemergencial-remoto>. Acesso em 29 de setembro de 2020.

Yang, Alison. **Online Teaching: Do this, not that**. Disponível em <https://alisonyang.weebly.com/blog/online-teaching-do-this-not-that>. Acesso em 05 de outubro de 2020.



CONHEÇA NOSSA EQUIPE



Janaina K. P da S. R. Firmino



Professora de Matemática na Rede Estadual de Goiás e Pedagoga no IFG Câmpus Águas Lindas de Goiás. Graduada em Pedagogia e Matemática, Mestre em Educação (UFG), Doutoranda em Educação (UFU).

E-mail: janaina.firmino@ifg.edu.br

Link do Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/2563734133429961>

Rafael de Melo Monteiro

Professor de Geografia no IFG Câmpus Águas Lindas de Goiás. Graduado em Geografia (UEG), Mestre em Geografia (UFG) e Doutor em Geografia (UNESP).

E-mail: rafael.monteiro@ifg.edu.br

Link do Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/4516963870315459>



CONHEÇA NOSSA EQUIPE



Carolayne Oliveira Dias

Licencianda em Ciências Biológicas no IFG Câmpus Águas Lindas de Goiás. Graduada em Ciências Biológicas (UCB). Bolsista PIBID (IFG/CNPq). Bolsista de Extensão e Ensino (IFG). Secretária do Centro Acadêmico de Biologia (IFG).

Email: carolayne.dias@academico.ifg.edu.br

Link do Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/6956457980676886>



Maria Fabiana da S. Souza



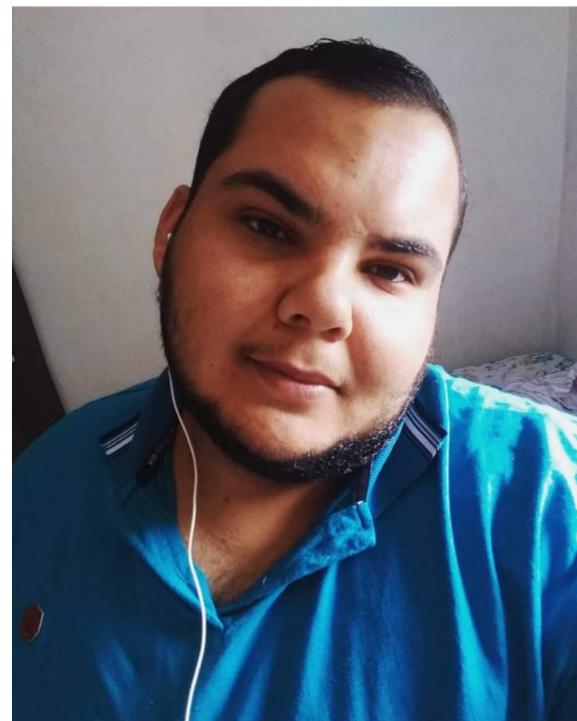
Licencianda em Ciências Biológicas no IFG Câmpus de Águas Lindas de Goiás. Técnica em Enfermagem (IFG). Bolsista de Extensão e Ensino (IFG). Diretora de Saúde e Meio Ambiente - Centro Acadêmico de Biologia (IFG).
E-mail: fabianasilvasouza85@gmail.com

CONHEÇA NOSSA EQUIPE



Wallace Pinto da S. Filho

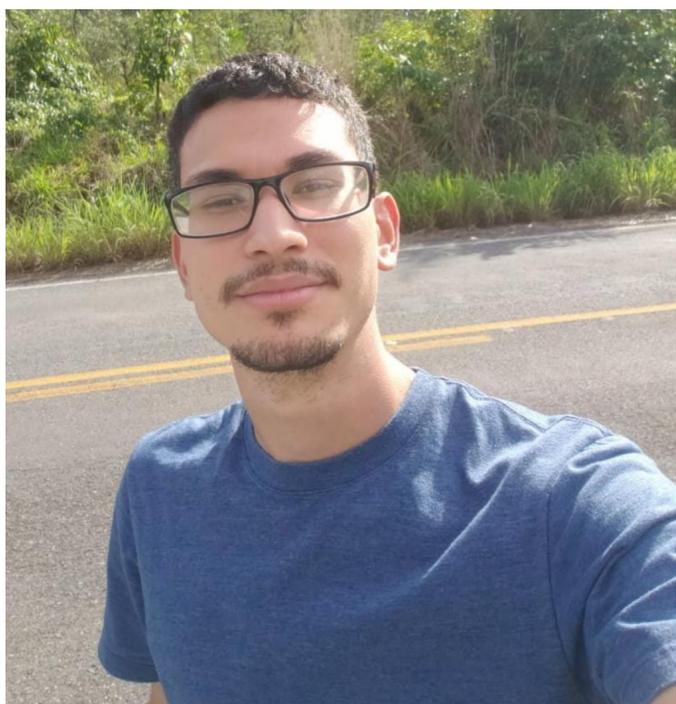
Licenciando em Ciências Biológicas no IFG Câmpus Águas Lindas de Goiás. Técnico em Análises Clínicas (IFG). Bolsista de PIBIC, Extensão e Ensino (IFG). Monitor bolsista (IFG). Bolsista do projeto Semana Nacional da Ciência e Tecnologia (CNPq). Presidente do Centro Acadêmico de Biologia (IFG).
E-mail: wallace.filho@academico.ifg.edu.br



Link do Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/2559046790300611>

Willian Caldas de Jesus



Licenciando em Ciências Biológicas no IFG Câmpus Águas Lindas de Goiás. Técnico em Administração de Transportes (SEST SENAT). Bolsista de Extensão e Ensino (IFG). Voluntário de PIBIC (IFG). Vice-presidente do Centro Acadêmico de Biologia (IFG).

E-mail: jesusdecaldaswillian@gmail.com

Link do Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/2504832391423848>



E-BOOK ELABORADO COM RECURSOS DO
<https://www.canva.com>

ISBN: 978-65-594-1159-7



9 786559 411597