

ORIENTAÇÕES PARA ESTUDANTES TRABALHADORES(AS)*

Sandra Maria Glória da Silva¹

¹Pedagoga Área – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré

*Cartilha elaborada em 2020 durante o ensino remoto em virtude da pandemia de Covid-19.

Figura 1.



Orientações gerais

- Faça um plano de estudos condizente com sua realidade e passível de ser cumprido. Peça apoio à CSP para auxiliá-lo (a) nessa tarefa, sempre que sentir necessidade.
- Se você estiver em ambiente com muito barulho, experimente usar fones de ouvido (desligados) ou algodão. Isso ajuda a abafar o ruído.
- Escolha o período no qual você se sente mais animado (a) e produtivo (a): manhã, tarde ou noite e dedique-se aos estudos.
- Tente estabelecer uma rotina e se possível estude no mesmo horário todos os dias.

Dicas para pessoas que trabalham e estudam

- Anote em folhas de papel os principais tópicos das matérias que você estuda e deixe em locais que você consegue visualizar com frequência (na porta da geladeira, perto do espelho, perto da cama, no guarda-roupa, atrás da porta do banheiro etc.). Isso te ajudará a se lembrar do que estudou.
- Leve suas anotações de estudo ou algum texto para ler sempre que precisar aguardar atendimento em locais com elevado tempo de espera como casas lotéricas.

- Reserve no mínimo 20 minutos do seu horário de almoço para revisar as matérias estudadas.

Figura 2.



- Comente com sua família ou seus colegas de trabalho os assuntos que você está aprendendo nas aulas, essa é uma maneira de você não esquecer o que foi ensinado.
- Se você possuir smartphome, salve slides, arquivos em pdf, vídeo aulas etc. e veja-os sempre que possível.
- Se possível, levante-se um pouco mais e estude enquanto todos estiverem dormindo. Veja o que é mais viável para você.
- Grave os textos que você lê e ouça-os enquanto você cuida da casa, prepara as refeições, ou espera o ônibus para ir trabalhar, ou caminha para o trabalho etc.
- Quando você precisar apresentar trabalhos, apresente primeiramente para você mesmo (a) na frente do espelho e depois para a sua família. Incentive seus familiares a fazer perguntas e não se desanime caso eles não queiram participar. Pense que o mais importante é você se preparar.

Referências

RIBEIRO, Marco Aurélio de P. **A técnica de estudar:** uma introdução às técnicas de aprimoramento do estudo. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

Figura 1 - <https://pt.dreamstime.com/ilustra%C3%A7%C3%A3o-stock-ensino-%C3%A0-dist%C3%A2ncia-e-educa%C3%A7%C3%A3o-image65294467>

Figura 2- <https://guiadoestudante.abril.com.br/universidades/como-parar-de-enrolar-e-comecar-a-estudar-em-7-passos/>