

## SUGESTÕES DE ESTUDO EM CASA\*

Sandra Maria Glória da Silva<sup>1</sup> (sandra.gloria@ifsp.edu.br)

<sup>1</sup>Pedagoga 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.

### Apresentação

Este material foi elaborado com o intuito de auxiliar você a estudar em casa durante esse período de isolamento social. Sabemos que há diversos perfis de alunos matriculados no IFSP Câmpus Avaré e neste momento nem todos têm as mesmas condições materiais ou emocionais para se dedicar aos estudos. Alguns estão passando por problemas de saúde, relacionamento interpessoal, financeiro etc. Há alunos que têm filhos em idade escolar e precisam auxiliá-los a estudar em casa também. Há inúmeras situações e contextos que não foram mencionados, mas sabemos que existem. Por isso, apresentamos sugestões gerais para que cada estudante possa adequá-las ao seu perfil e a sua realidade e algumas sugestões específicas voltadas aos adolescentes, jovens e adultos trabalhadores, alunos com alguma necessidade educacional específica ou possuem filhos. Contamos com a colaboração de todos para que elas sejam aprimoradas e de fato os auxiliem a ter melhor aproveitamento nos estudos. Envie seus comentários para [csp.avr@ifsp.edu.br](mailto:csp.avr@ifsp.edu.br).

Abraços virtuais!

Coordenadoria Sociopedagógica.

### 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.

### Estudantes adolescentes ou jovens sem filhos e que ainda não trabalham

- Faça um plano de estudos e deixe-o em local visível. Inclua intervalos, momentos de descanso e lazer, atividades físicas, tarefas domésticas, passear com o cachorro etc.
- Intercale matérias fáceis e difíceis. Comece estudando uma matéria que considera mais difícil, em seguida estude uma mais fácil.
- A cada 50 minutos de estudo, faça um intervalo de 10 minutos (RIBEIRO, 1997).
- Para adquirir o hábito de estudar, comece com duas horas por dia divididas em 30 minutos por disciplina. Em seguida, aumente o tempo aos poucos.
- Faça revisões

- Evite estudar em sequência matérias com estilo de raciocínio semelhante (RIBEIRO, 1997).
- “Não espere sentir vontade para começar a estudar na hora marcada” (RIBEIRO, 1997, p. 22).
- Diminua o uso de videogames, jogos pelo celular e outras distrações para que você tenha tempo disponível para os estudos.

### **Estudantes com necessidades educacionais específicas**

- Acredite no seu potencial e na sua capacidade de aprender.
- Evite se comparar com os colegas, pois cada pessoa tem seu ritmo de aprendizagem. Compare-se consigo mesmo, lembre-se de como você era no semestre anterior e de como você está agora. Observe seu progresso e parabeneze-se!
- Tenha consciência de seus pontos fortes e identifique os aspectos que precisam ser melhorados.
- Converse com os (as) professores (as), envie dúvidas sobre a matéria, apresente sugestões sobre possíveis maneiras de ensiná-la para você. Mostre o que deu certo e o que precisa ser modificado nas aulas.
- Focalize seus pontos positivos e evite concentrar-se apenas naquilo que falta, tente fazer o melhor com o que você possui atualmente.
- Identifique os problemas e procure maneiras de solucioná-los, mas saiba que você não está sozinho! Conte com a equipe do Núcleo de Apoio às Pessoas com Necessidades Educacionais Específicas (Napne) [napne.avr@ifsp.edu.br](mailto:napne.avr@ifsp.edu.br).
- Entre em contato com colegas, professores, a coordenação de seu curso e estabeleça parcerias.

### **Estudantes jovens e adultos trabalhadores com ou sem filhos**

- Se você possui filhos com idade entre zero e cinco anos, tente realizar as atividades escolares quando seu (sua) filho (as) estiver dormindo. Peça ajuda de algum familiar, para cuidar dele (a) por algumas horas enquanto você estuda, preferencialmente no mesmo horário em que você estaria na escola.
- Se possível, levante-se um pouco mais e estude enquanto todos estiverem dormindo. Veja o que é mais viável para você.
- Converse com sua família e explique a importância desse curso para você e deixe claro de que maneira eles também poderão ser beneficiados em longo prazo.
- As tarefas domésticas podem ser realizadas por todos os moradores da casa não apenas pelas mulheres. Estabeleça prioridades e delegue funções para que você consiga tempo para estudar.
- Se você possui filhos em idade escolar e está trabalhando em casa, tente estabelecer uma nova rotina. Gradualmente, inclua momentos para estudarem juntos, conversarem sobre o que cada um está aprendendo, brinquem de ser professor (a), façam momentos de leitura, criem uma gincana em família e façam perguntas relacionadas aos assuntos

- que vocês estão estudando. Caso você esteja trabalhando fora, veja se é possível fazer essas atividades em seus dias de folga.
- 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.
- 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 smartphone, salve slides, arquivos em pdf, vídeo aulas etc. e veja-os sempre que possível.
- 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.