

GUIA BÁSICO DE ESTUDOS ONLINE

APRESENTAÇÃO

DIREÇÃO GERAL IFBA CAMPUS PAULO AFONSO
SILVIO MAURÍCIO MAGALHÃES LIMA

DIREÇÃO DE ENSINO
LUÍS LIRA LEAL

PEDAGOGA
AURELINA FERNANDA DE ANDRADE MORAIS

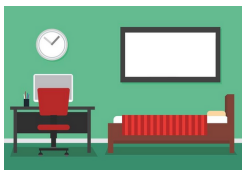
PEDAGOGA
ISALETE BEZERRA DE ALENCAR

Prezado (a) estudante,
o Guia Básico de Estudos Online foi pensado e criado pela Equipe Multidisciplinar/ Pedagogia do IFBA *Campus* Paulo Afonso com vistas a orientá-lo (a) em relação aos cuidados que você deve tomar ao organizar o seu planejamento de estudo considerando o contexto de aulas síncronas e atividades assíncronas no âmbito do ensino remoto. Consultamos diversos referenciais teóricos e práticos em relação a este assunto.

Aproveite!

Aurelina Fernanda de Andrade Morais
(**Autora**)
Isalete Bezerra de Alencar
(**Coautora**)

GUIA BÁSICO DE ESTUDOS ONLINE

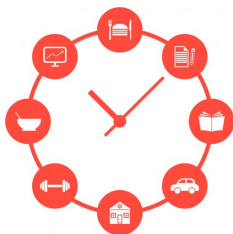
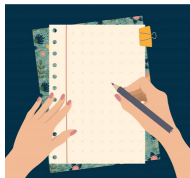


1. ESCOLHA UM AMBIENTE ADEQUADO PARA OS ESTUDOS

Escolha um local que seja tranquilo, ou seja, sem distrações e interrupções e que tenha uma estrutura adequada de iluminação e mobiliário.

2. FAÇA RESUMOS E EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA COMPREENDER MELHOR O CONTEÚDO

Aproveite os diferentes formatos disponíveis sobre o assunto para aprofundar o conhecimento, tais como vídeos, infográficos, áudios e slides.

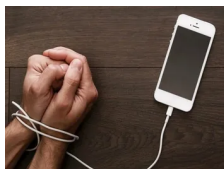


3. CRIE UMA ROTINA PARA ESTUDAR ONLINE

É fundamental definir os horários e dias da semana que você irá se dedicar ao aprendizado e procure segui-los à risca. Algumas pessoas têm facilidade para se concentrar no início do dia, outras preferem o período da noite. Veja qual turno é o mais adequado no seu caso!

4. CONCENTRE-SE E EVITE AS REDES SOCIAIS DURANTE OS ESTUDOS

Sendo assim, deixe o celular no silencioso! Evite mexer nele durante esse período. Quem é fã de aplicativos pode contar com apps para bloquear as redes sociais no smartphone e no computador durante o tempo de estudo.



GUIA BÁSICO DE ESTUDOS ONLINE



5. CONTE COM A TECNOLOGIA

Existem muitos aplicativos que podem ser explorados, contanto que você tenha o cuidado de usar esses recursos a seu favor e não perder ainda mais tempo com eles.

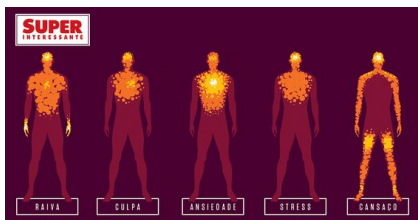
6. APROVEITE AS TAREFAS COLETIVAS PARA APRENDER

Talvez não seja fácil fazer tudo remotamente, mas, vencendo a barreira da comunicação a distância, aproveite para trocar experiência e conhecimento com outros colegas e tirar dúvidas com o (a) professor (a).



7. TENHA MOMENTOS DE DESCANSO

Eles são essenciais para recarregar as energias, preparando o corpo e a mente para um novo dia focado no seu plano de estudos. Veja como o nosso corpo fica bloqueado a depender do tipo de emoções que alimentamos.



8. EVITE O ESTRESSE

Saiba que boas noites de sono e lazer também fazem parte de uma vida saudável — e são tão importantes quanto os estudos. Lembre-se de que o estresse afeta o funcionamento dos seus neurônios e prejudica a memorização!

NO
STRESS



GUIA BÁSICO DE ESTUDOS ONLINE



9. SEJA INDEPENDENTE

Existem muitos aplicativos que podem ser explorados para que você possa aprender de maneira mais autônoma. Não dependa exclusivamente do professor (a) e do que foi abordado em sala. Pesquise e amplie o seu conhecimento!

10. ELABORE SEU PLANO DE ESTUDOS



11. CRIE MECANISMOS DE MOTIVAÇÃO



Você pode mesclar conteúdos mais fáceis com os mais difíceis, misturar o estudo de um componente curricular (disciplina) mais teórica com outra mais prática, além de criar prêmios para si mesmo, como quando um estudo for concluído, como por exemplo: uma saída com os amigos ou um tempo maior de descanso, dentre outros.

12. VISITE SITES INTERESSANTES

Alimente seu cérebro com informações de qualidade.

SUPER
INTERESSANTE



INSTITUTO FEDERAL
Bahia
Campus Paulo Afonso

GUIA BÁSICO DE ESTUDOS ONLINE

13. VISITE NO YouTube :



Minutos Psíquicos (Psychic Minutes)

youtube.com



SejaUmEstudanteMelhor

Se quiser aprender Matemática, estude Matemática. Se quiser...

youtube.com

14. PARA CRIAR SEU PLANNER DE ESTUDOS ACESSE:



WWW.CANVA.COM



INSTITUTO FEDERAL
Bahia
Campus Paulo Afonso

GUIA BÁSICO DE ESTUDOS ONLINE

REFERÊNCIAS

ESTAGIÁRIOS. Confira 5 dicas essenciais para estudar online. Disponível em: <<https://blog.estagiarios.com/dicas-para-estudar-online/>> Acesso em: 29 de set de 2020.

UNYLEYA. 15 dicas para melhorar seu rendimento estudando a distância. Disponível em: <https://blog.unyleya.edu.br/dicas-de-estudo/15-dicas-para-melhorar-seu-rendimento-estudando-a-distancia/#3_crie_uma_lista_de_prioridades> Acesso em: 29 de set de 2020.

