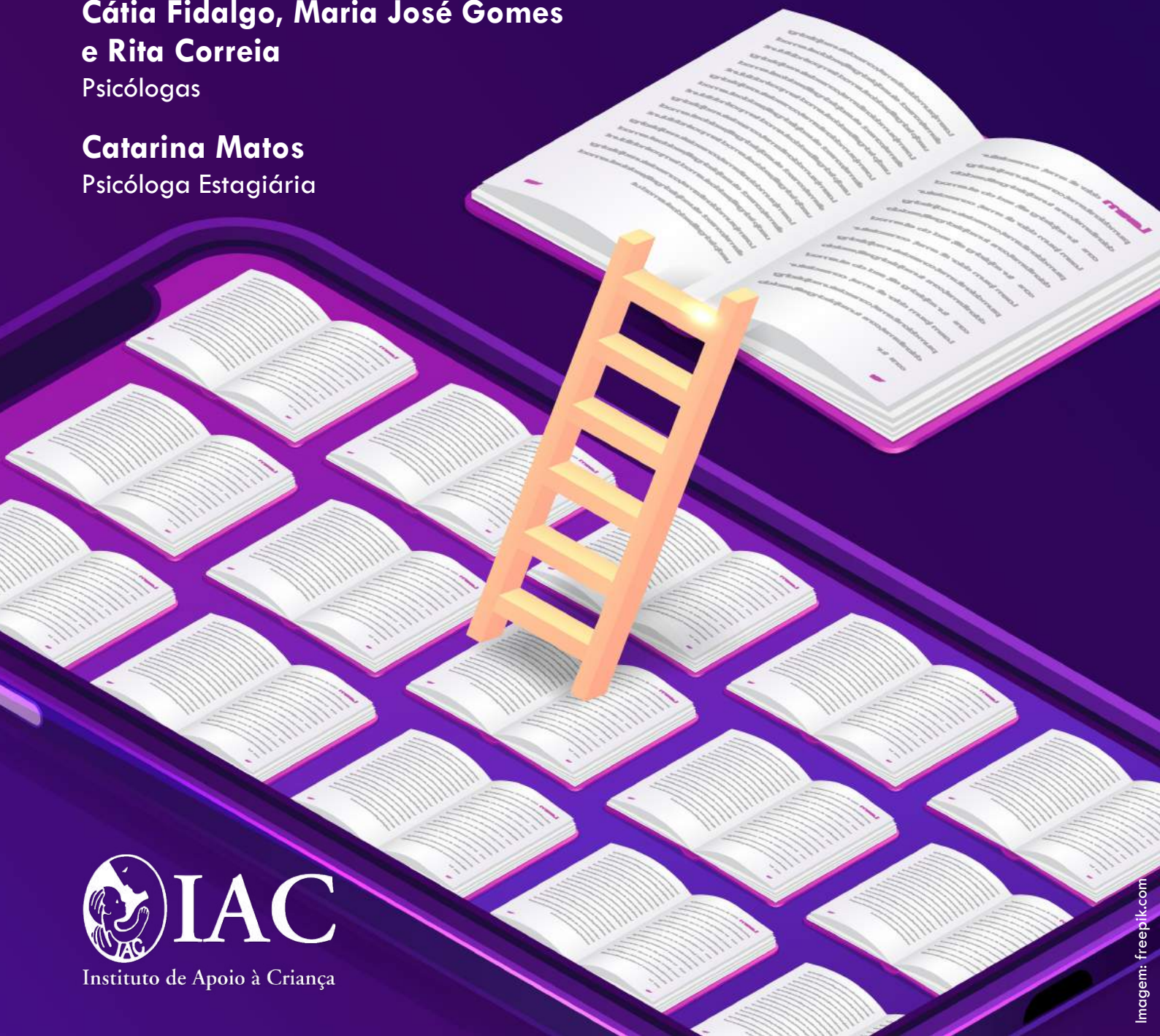


INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA
SOS-Criança | Escola Alfaiate

APRENDIZAGEM @ *distância*

**Cátia Fidalgo, Maria José Gomes
e Rita Correia**
Psicólogas

Catarina Matos
Psicóloga Estagiária



Em virtude das limitações impostas pela Pandemia Covid-19, que vieram alterar as nossas vivências, nomeadamente no contexto académico, o sistema educativo viu-se confrontado com a necessidade de adotar medidas alternativas com vista a assegurar as aprendizagens das crianças e jovens. Assim, não obstante a atual conjuntura e com objetivo de atestar que todos os alunos continuassem a aprender, o ensino a distância constituiu-se como uma solução.

O desenvolvimento de atividades a distância confere a oportunidade aos alunos de adquirirem conhecimentos sem ser necessária a sua deslocação e presença em meio escolar, promovendo a motivação dos mesmos na realização das suas atividades e permitindo, através do contacto entre alunos e professores, a manutenção de interações sociais, quebrando o isolamento. O ensino a distância constituiu-se assim como uma modalidade de educação, através da qual os alunos obtêm, por meio de recursos tecnológicos, acesso a processos de ensino e aprendizagem. Mediado por uma plataforma digital, vem substituir a sala de aula por um ambiente virtual de aprendizagem onde a comunicação entre professor e alunos é estabelecida em ambientes físicos diferentes.

É necessário ter presente que as aprendizagens constroem-se sobretudo a partir da motivação, organização, rotina e proatividade. A motivação desempenha um papel relevante ao ajudar a melhorar o rendimento, sendo a organização fundamental para a adequação de uma rotina. Neste sentido, procuramos contribuir com um conjunto de sugestões no sentido de promover a concentração, a organização e a motivação, ajudando os jovens a trabalhar de forma mais eficaz a partir de casa, não só atualmente mas também no futuro, atendendo sobretudo à realização e manutenção das aprendizagens e visando o seu bem-estar. É, todavia, importante que cada aluno encontre a melhor forma de estruturar os seus dias de modo a conseguir realizar e cumprir com as suas tarefas, elemento facilitador da aprendizagem.

O ESPAÇO DE TRABALHO E DE ESTUDO

Durante este período de Pandemia estaremos mais tempo em casa e em família, sendo por isso fundamental manter diferenciadas as zonas de estudo das zonas de lazer. Deste modo, devemos procurar ter um espaço que seja especificamente reservado ao estudo. Caso não exista, em casa, esta área destinada à aprendizagem, é importante determinar um local apropriado que favoreça a postura corporal e que permita manter o foco. Este local deve ser:

- * Calmo, com acesso a uma mesa e uma cadeira;
- * Iluminado (de preferência com luz natural);
- * Com temperatura adequada: refrescando ou aquecendo o ambiente;
- * Confortável e organizado, tendo apenas o material necessário para as tarefas a realizar no momento;
- * Com acesso à internet, facilitando pesquisas online ou aceder às aulas, mas onde não existam estímulos distrativos (televisão, consolas de jogos). É importante identificar o que é fator de distração, estabelecendo limites e horários.



ORGANIZAÇÃO

Devemos manter o investimento na aprendizagem, condição importante para a nossa formação e desenvolvimento. Neste sentido é desejável criar uma rotina organizada e consistente para além das aulas online, contemplando não só o tempo reservado à concretização das tarefas propostas pelos professores e o tempo de estudo diário, mas também os momentos de descanso. Para este efeito podemos:

- * Construir um horário semanal que inclua tempos dedicados ao estudo autónomo e lazer, assim como tempos de contato com colegas e professores;
- * Estabelecer um compromisso com a realização das atividades de estudo e com as aulas @ distância, após definido um horário;
- * Utilizar um calendário e fazer listas de tarefas que permitam organizar e priorizar as atividades escolares;
- * Quando terminado o nosso trabalho, compensar com alguma coisa que nos agrade;
- * Descansar ao fim-de-semana e aproveitar para realizar as atividades que mais gostamos.



É fundamental planear e organizar o estudo, bem como realizar as nossas tarefas atempadamente, não as adiando sucessivamente para o último minuto. É importante ter em conta os recursos, a dificuldade da tarefa e o tempo disponível (de quanto tempo vamos precisar?). Neste sentido, devemos estruturar o nosso estudo elaborando um plano de ação, recorrendo a listas, horários e calendários, ferramentas que favorecem a organização das tarefas. Por exemplo, elaborar uma lista de prioridades onde registamos as atividades a realizar no dia, ajuda a uma correta gestão do

tempo: podemos ir acrescentando à lista novas tarefas, retirando as que forem sendo executadas. Ao nível da organização das tarefas é essencial também considerar:

- * Um local de estudo limpo e arrumado, com todos os materiais necessários disponíveis é essencial, pelo que devemos evitar o excesso, tendo apenas o que precisamos para o momento;
- * A preparação atempada do material de que vamos necessitar, evitando interrupções.

MANTER O FOCO

A atenção e a concentração são essenciais para a aquisição de aprendizagens. Porém, a adaptação a uma nova rotina e o misto de sentimentos que podemos estar a experienciar, em virtude do distanciamento, podem dificultar a capacidade de manter a atenção e estar concentrado.

Contudo, podemos criar um ambiente favorável à concentração:

- * Estudar num sítio calmo, silencioso e sem distrações (TV, consolas), protegendo o nosso trabalho daquilo que nos desvia da concretização das nossas tarefas;
- * Utilizar o computador para a execução das tarefas que o exigem, nomeadamente pesquisa, mantendo-o desligado caso não seja necessário;
- * Evitar o uso do telemóvel colocando-o, idealmente, noutra local;
- * Fazer pequenos intervalos de cinco minutos, pelo menos, de hora em hora. De forma a recarregar energias e estar motivado para o plano de estudos, é fundamental incluir momentos de pausa, pois a nossa capacidade de concentração é limitada. A Técnica Pomodoro, permitindo melhorar os hábitos de estudo, ajuda-nos a criar uma rotina diária, diminuindo a possibilidade de nos distrairmos com outras coisas e potenciando a motivação, a par da produtividade;
- * Estabelecer um horário, objetivos e metas: planear o que se vai estudar em cada dia e durante quanto tempo, definindo quais as ações necessárias para atingir o pretendido, ajuda à concentração e a manter o foco;
- * Parar 5 minutos quando não conseguimos realizar uma tarefa: podemos tentar mudar de local no regresso à mesma atividade ou então procurar mudar de tarefa;
- * Começar o dia com tarefas rápidas de concluir, contudo se tivermos tarefas maiores e mais complexas devemos começar por elas, executando depois as mais simples;
- * Realizar tarefas maiores, um pouco de cada vez, subdividindo-as em tarefas mais simples.



MANTER O FOCO

TÉCNICA POMODORO

AJUDA A MANTER O FOCO E A CONCENTRAÇÃO

Forma de gerir o tempo, dividindo o nosso trabalho em períodos de 25 minutos, separados por intervalos de 5 minutos. Ao repetir o ciclo quatro vezes devemos fazer uma pausa maior (20 minutos).



tomato-timer.com
pomofocus.io

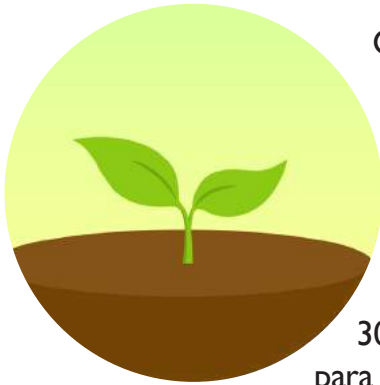
- 1 - Escolher uma tarefa
- 2 - Programar os 25 minutos
- 3 - Trabalhar na tarefa durante os 25 minutos, sem interrupções
- 4 - Fazer uma pequena pausa de 5 minutos

TRABALHAR POR OBJETIVOS torna-se mais eficaz, pelo que é importante listar e ordenar os objetivos diários que pretendemos alcançar. Idealmente, os objetivos devem ser **específicos** (por exemplo, vou estudar o Teorema de Tales), **mensuráveis** (vou realizar os exercícios da ficha 7), **alcançáveis** (devo ser capaz de realizar a tarefa), **relevantes** (porque razão quero estudar e desenvolver certas atividades), e **definidos no tempo** (vou estudar das 14h às 16h). Estes critérios influenciam a motivação e a concentração nas tarefas. Devemos assim:

- * Identificar os objetivos que queremos atingir;
- * Estabelecer um plano de ação para os alcançar;
- * Executar o plano;
- * Monitorizar os progressos;
- * Avaliar o plano ao final do dia.



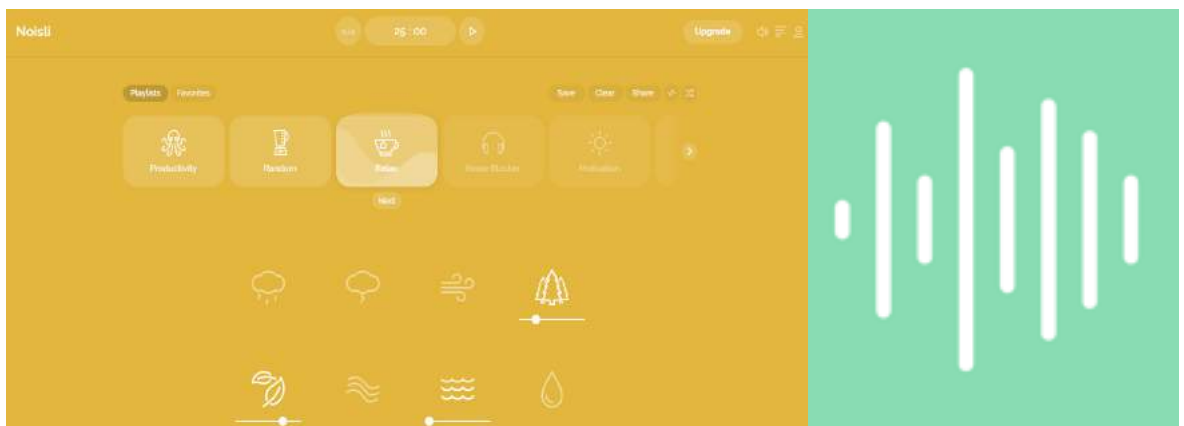
APLICAÇÕES QUE AJUDAM A AUMENTAR A PRODUTIVIDADE



O Forest tem por objetivo ajudar a manter o foco no nosso trabalho, não permitindo ir a outras aplicações que são distratoras. Precisamos de estudar e/ou fazer um trabalho durante 30 minutos. Pedimos ajuda ao Forest: é nos dada uma planta com a responsabilidade de fazê-la crescer, durante os 30 minutos que precisamos para estudar. Ao interromper o trabalho para utilizarmos o telemóvel, antes do tempo, recebemos um aviso através do Forest: atenção a planta vai murchar. Podemos criar a nossa floresta, mediante uma diversidade de plantas e árvores.



FOREST
www.forestapp.cc



NOISLI
www.noisli.com

O Noisli é uma aplicação que nos permite ouvir diversos sons, por exemplo da natureza, ajudando a relaxar, trabalhar e estudar, tornando-nos mais produtivos e favorecendo a nossa concentração.

APRENDIZAGEM AUTÓNOMA

O processo de aprendizagem a distância pode ser eficiente, permitindo conciliar os recursos e materiais digitais com os conteúdos transmitidos pelos professores. Através de uma postura ativa e dinâmica é possível, não só concretizar as atividades escolares, como consolidar e adquirir novos conhecimentos, não esquecendo as referências e as indicações fornecidas pelos professores e pela escola. Assim, podemos proativamente consultar tais recursos e materiais de aprendizagem, implementando um estudo autónomo, assumindo a responsabilidade e a iniciativa da nossa aprendizagem. Existem vários recursos de acesso gratuito na internet que permitem aprender, no entanto é necessário ter alguma cautela durante a utilização de suportes tecnológicos e páginas que não conhecemos, visando a proteção dos nossos dados pessoais. É também essencial seguir as recomendações de segurança no uso de plataformas, em particular as que requeiram comunicação áudio e vídeo, pelo que, em caso de dúvidas, podemos consultar o site seguranet.pt e testar, de forma lúdica, os nossos conhecimentos sobre segurança digital.

AULAS POR VIDEOCONFERÊNCIA



Embora o contexto de aprendizagem seja diferente, não significa que os princípios da sala de aula não se apliquem em sessões por videoconferência. A assiduidade, a atitude e o comportamento adotado, a par da participação e empenho continuam a ser importantes, por isso necessitamos mantê-los. Não devemos, deste modo, faltar às aulas síncronas, sendo essencial realizar as tarefas e atividades que forem surgindo e respeitar os prazos e horários estabelecidos. Caso não seja possível cumprir com o horário e determinados prazos, podemos informar atempadamente os professores, procurando encontrar alternativas de ação.

CONTACTO COM COLEGAS E PROFESSORES

Manter a ligação à turma/escola e, deste modo, o contato entre alunos e professores, através dos espaços digitais, é necessário para a continuidade das interações sociais e da motivação para as atividades escolares.



As relações sociais são fundamentais para a aprendizagem e para o desenvolvimento. Neste sentido, para assegurar e facilitar a aprendizagem, bem como para manter o nosso bem-estar, neste período realizado @ distância, é importante manter o contato com os colegas, bem como com os professores. Estes momentos permitem esclarecer dúvidas, receber apoio e partilhar ideias enquanto aprendemos a partir de casa, mas também ajudam a minimizar o sentimento de isolamento e a lidar com alguns dos desafios que se colocam no decurso da aprendizagem.

Durante esta fase, poderão surgir algumas dificuldades e, neste caso, é importante pedir ajuda de modo a encontrar formas de lidar com os obstáculos que forem surgindo. Assim, é possível encontrar apoio junto dos Professores, recebendo orientações e ajustando prazos ou partilhar as dificuldades de forma a encontrar diferentes alternativas de ação. Para além disso, ao falar com alguém podemos ficar mais tranquilos o que já nos faz sentir melhor.

LEMBRAR A IMPORTÂNCIA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

DEVEMOS ALIMENTARMO-NOS CONVENIENTEMENTE:

A alimentação deve ser variada e equilibrada. Não esquecer as frutas e os vegetais (3 a 5 porções por dia), a proteína animal ou vegetal (peixe/carne/leguminosas). Na nossa mesa de trabalho podemos ter (a meio da manhã e a meio da tarde) alguns frutos secos ou uma maçã, por exemplo. E, sempre, uma garrafa de água disponível. O nosso cérebro é sobretudo água, alimenta-o.



DESCANSAR:



A falta de descanso, pode ter consequências prejudiciais para a saúde, desenvolvimento e rendimento escolar. Por isso, é essencial que os jovens beneficiem de um sono adequado à idade. Na adolescência há necessidade de cerca de 9 a 10 horas de sono, por dia.



FAZER EXERCÍCIO FÍSICO COM REGULARIDADE:



Pensar no exercício físico como algo positivo e relaxante é indispensável, descobrindo, caso ainda não seja realizada nenhuma modalidade, qual a atividade que mais gostamos de praticar, percebendo quais os seus benefícios. Efetuado de forma regular e de modo adequado, pode melhorar a nossa saúde e o bem-estar, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

PROCURAR RELAXAR:



Liberta as preocupações ou recupera da azáfama do dia – através da Meditação, focando no aqui e no agora: só precisamos de um local sossegado, sem interrupções, num horário específico, várias vezes por semana.

Encontramos dicas para a prática com a ajuda das aplicações:



smilingmind.com.au



headspace.com/pt

SOS-CRIANÇA

Visando garantir a vivência de experiências favoráveis de ensino e aprendizagem a distância, o encerramento das escolas não significa assim uma pausa nas aprendizagens. Estas orientações poderão ajudar neste processo de Ensino@ Distância mas é importante adotar e manter uma atitude proativa e resiliente, requerendo-se capacidade de adaptação a uma nova realidade. O momento singular que vivemos, em que, de forma inesperada, vimos alterado o nosso quotidiano pessoal, pode transformar-se, contudo, num período de incerteza e de vários desafios. Se necessário, devemos procurar apoio especializado, pois poderá ser fundamental para minimizar o impacto das preocupações e dificuldades que possamos estar a sentir. Assim, se existirem dúvidas, precisarem de ajuda ou de falar durante esta fase de Ensino@Distância e no futuro, podem contactar, anónima e gratuitamente, a Linha SOS-Criança. Estes são os nossos contactos:



966 065 750

966 065 767

913 069 404

Com o apoio



soscrianca@iacrianca.pt

FONTES

Direção Geral da Educação (DGE)

Direção Geral de Saúde (DGS). Alimentação Saudável. Disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

Ferrari, J., Roster, C., Crum, K. & Pardo, M. (2017). Procrastinators and Clutter: An Ecological View of Living with Excessive “Stuff”. Springer.

Francesco Cirillo (2020). Pomodoro. Disponível em <https://francescocirillo.com/>

Leya Educação. Disponível em <https://www.leyaeducacao.com/>

Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP)

Organização Mundial da Saúde (OMS)

www.freepik.com