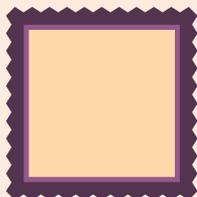
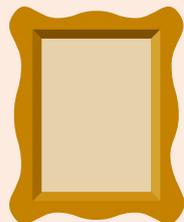


COMO ESTUDAR MELHOR NA QUARENTENA?

Por Joanna Cataldo

Com o avanço do novo coronavírus, escolas de todo o Brasil tiveram que suspender as aulas presenciais. Os desafios para seguir estudando são variados. Enquanto alguns precisam se acostumar às aulas virtuais, outros usam apostilas e materiais impressos, pois não possuem internet em casa. Para ajudar os estudantes durante o isolamento, Patrícia Corsino, da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), fez uma lista com dicas para lidar melhor com os desafios de estudar em casa. Confira



HORÁRIOS

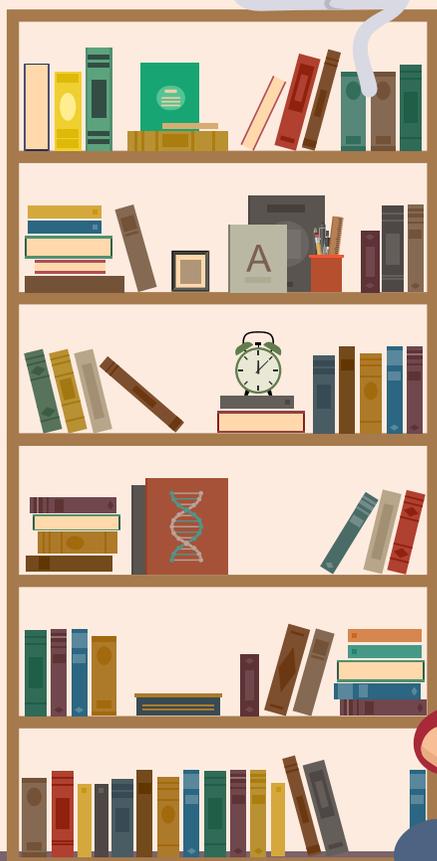
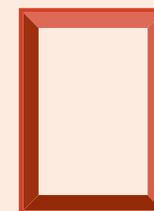
Crie uma rotina de estudos. Isso vale tanto para quem está estudando pela internet como para quem usa materiais impressos.



No caso de haver internet, é recomendável escolher um horário sem muitas pessoas da casa usando a rede, para que a conexão fique menos instável.

CONTE SEUS PROBLEMAS

Internet instável, pessoas doentes na residência e falta de condições dos mais diversos tipos precisam ser contadas para os professores. É fundamental que a escola tenha conhecimentos sobre o que está acontecendo com você ou na sua casa.



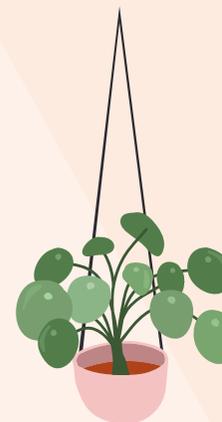
ORGANIZAÇÃO

Procure organizar o seu dia revezando atividades. É interessante diversificar com: cuidados com você (o que inclui exercícios físicos), os outros e a casa; brincadeiras, jogos e diversão; busca de informações, cultura e arte (filmes e livros, entre outros); práticas artístico-culturais (tocar um instrumento, cantar e desenhar, entre outros); e fazer as atividades escolares.



NÃO SE CULPE

Saiba que é normal se culpar por ficar sem paciência para as aulas virtuais. Estudos têm mostrado que, em videoaulas, a ausência de expressões faciais e gestos da pessoa do outro lado da tela, por exemplo, obrigam os indivíduos a prestar muito mais atenção do que em aulas presenciais.



TIRE AS SUAS DÚVIDAS

Fale com o seu professor sobre o que você não entendeu. Outra opção é pedir auxílio para os seus pais ou responsáveis. Se eles não estiverem disponíveis, fale com um colega de turma.

Uma pesquisa feita em 2018, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgada em 29 de abril deste ano, mostrou que, no Brasil, há 14,9 milhões de residências sem acesso à internet.

