

orientações

estudos na quarentena



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraná

Campus
Irati

respeite seu tempo

este é um momento muito diferente do que você estava acostumada(o) em sala de aula

as atividades e o vínculo com as(os) professoras(es), agora, são uma realidade nova

diante do novo, é esperado que você se sinta um pouco ansiosa(o) e que precise de um tempo e cuidado para se ambientar

portanto, respeite seu tempo

a experiência vai se construir no processo



É IMPORTANTE LEMBRAR QUE ESTE PROCESSO ESTÁ SENDO PENSADO CONSIDERANDO TODAS ESSAS QUESTÕES E QUE ESTAMOS AQUI PARA TE AJUDAR

fique atenta(o) às informações

é compreensível que você estivesse mais familiarizada(o) com a forma de organização presencial de atividades e talvez se sentisse mais segura(o) em dar conta delas neste formato

sendo assim,

fique ciente e tire suas dúvidas a respeito de como tudo vai funcionar para conseguir se organizar e planejar a nova rotina

isso também ajuda a lidar com a ansiedade



LEMBRE-SE: ESSAS ATIVIDADES SÃO UMA ALTERNATIVA NESTE MOMENTO, MAS NÃO SUBSTITUEM AS AULAS PRESENCIAIS E A IMPORTÂNCIA DO QUE ACONTECE NA ESCOLA

tente organizar os estudos

é provável que sua rotina esteja muito diferente, na organização: do tempo, das atividades de estudo e das atividades domésticas e de cuidado familiar

converse com as pessoas que moram com você para que combinem sobre essa organização, dividam tarefas e se ajudem

se possível,

escolha um horário e um espaço que sejam mais favoráveis para a sua concentração

e organize suas atividades durante a semana de modo que não se acumulem



CONSTRUA UMA AGENDA E SE TIVER DIFICULDADE COM ESSA ORGANIZAÇÃO, ENTRE EM CONTATO COM A(O) PROFESSOR(A) OU COM OS PROFISSIONAIS DA SEÇÃO PEDAGÓGICA

como organizar os estudos?

VOCÊ PODE ELABORAR E COLOCAR EM PRÁTICA UM PLANO DE ESTUDO

estudar a cada dia da semana duas ou três disciplinas, dedicando-se às tarefas, exercícios, leituras e revisão dos conteúdos

VOCÊ PODE PRESTAR A ATENÇÃO NO LOCAL ONDE VAI ESTUDAR

considere estudar em num local agradável (mas não excessivamente confortável) e, preferencialmente, com boa iluminação;
tenha todo o material necessário nesse local, isso evitará interrupções



CASO NÃO SEJA POSSÍVEL FAZER USO DE UM ESPAÇO SILENCIOSO, EM QUE ESTEJA SOZINHA(O), CONVERSE COM AS(OS) PESSOAS QUE MORAM COM VOCÊ PARA QUE CONTRIBUAM COM A SUA CONCENTRAÇÃO NOS HORÁRIOS EM QUE ESCOLHEU ESTUDAR

É IMPORTANTE QUE VOCÊ CRIE SEU PRÓPRIO MÉTODO DE ESTUDOS

- elaborar resumos;
- grifar as ideias principais dos textos;
- ler os textos em voz alta;
- consultar várias fontes (livros, sites, textos etc.) e fazer comparações;
- fazer esquemas, mapas mentais;
- fazer exercícios, simulados;
- assistir a videoaulas e fazer anotações;
- elaborar resumos e gravar para escutar o que escreveu;
- explicar a um amigo(a) os conteúdos que estudou



LEMBRE-SE: É PRECISO ASSUMIR UMA POSTURA ATIVA. NÃO BASTA FAZER LEITURAS OU OLHAR/ASSISTIR A SOLUÇÃO DOS EXERCÍCIOS. É PRECISO PRATICAR!

É IMPORTANTE QUE VOCÊ FAÇA PAUSAS DURANTE SUAS ATIVIDADES DE ESTUDO

para que você se concentre nas suas tarefas, é recomendável que faça pausas durante o tempo que estimou para realizar os estudos

você pode marcar o temporizador (timer) do celular para 25 minutos ou para um tempo menor

faça uma pausa: ouça uma música, levante-se, circule pela casa ou pelo quintal

é importante dar descanso para seu cérebro, mudar de posição, movimentar o corpo e focar a atenção para outras coisas para depois retomar com maior qualidade



É FUNDAMENTAL PREZAR PELA QUALIDADE NO LUGAR DA QUANTIDADE QUANDO TRATAMOS DE TEMPO DE ESTUDO!

É IMPORTANTE QUE VOCÊ CUIDE DA SUA SAÚDE

cuide das exigências exageradas com relação a metas e resultados

cuide, como for possível, da sua saúde física, na alimentação e hidratação do corpo, dormindo bem e evitando dormir durante o dia

procure fazer atividades simples, de alongamento, relaxamento ou outras atividades físicas que possam ser realizadas em casa

reserve um tempo para descansar, se desconectar, fazer coisas que gosta: assistir a filmes, ler um livro de literatura, ter momentos de diálogo/videochamadas com pessoas que gosta



O MOMENTO ATUAL NOS ALERTA PARA UM CUIDADO AINDA MAIOR COM A NOSSA SAÚDE FÍSICA E MENTAL, CUIDE-SE E AJUDE OS OUTROS A SE CUIDAREM

construa redes de interação

neste momento, é ainda mais importante dar atenção ao coletivo e ao apoio e cuidado mútuos

tente construir uma rede de diálogos e interação com colegas de turma para que possam discutir os conteúdos e atividades e se auxiliarem

escolha a melhor forma de se comunicar e estar em contato



PROCURE ENCONTRAR ESTRATÉGIAS PARA NÃO SE SENTIR SOZINHA(O) NESE PROCESSO E, ASSIM, CONTAR COM APOIO DO GRUPO NAS SUAS NECESSIDADES

comunique as suas dificuldades

as condições de cada um(a) são muito particulares e pode ser que acompanhar e realizar as atividades não seja tão simples assim podem surgir dificuldades de organização, de aprendizagem, emocionais...

por isso, é importante que você consiga comunicar suas dificuldades para a(o) docente ou para algum(a) profissional da Seção Pedagógica

juntas(os),
podemos buscar o melhor caminho



RECONHECER QUE ESTÁ DIFÍCIL E QUE PRECISAMOS DE AJUDA É FUNDAMENTAL PARA QUE O OBJETIVO DO TRABALHO DAS(OS) PROFESSORAS(ES) SEJA ALCANÇADO

**esperamos que
essas orientações
possam te ajudar**

como entrar em contato com a Seção Pedagógica?



por e-mail

Juliana (pedagoga): juliana.viecheneski@ifpr.edu.br

Ornelis (assistente social): ornelis.santos@ifpr.edu.br

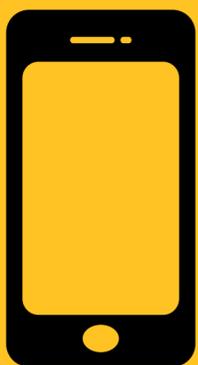
Raphael (TAE): raphael.pagliarini@ifpr.edu.br

Thaysa (psicóloga): thaysa.valente@ifpr.edu.br



pelo instagram

seguindo o perfil [@diario.coletivo](https://www.instagram.com/diario.coletivo)



pelo celular

coordenação de ensino: (42) 98867-3897

