

**INSTITUTO FEDERAL**  
Paraná  
Campus Ivaiporã



**SEPAE**  
Seção Pedagógica e de  
Assuntos Estudantis

# COMO ESTUDAR DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL?

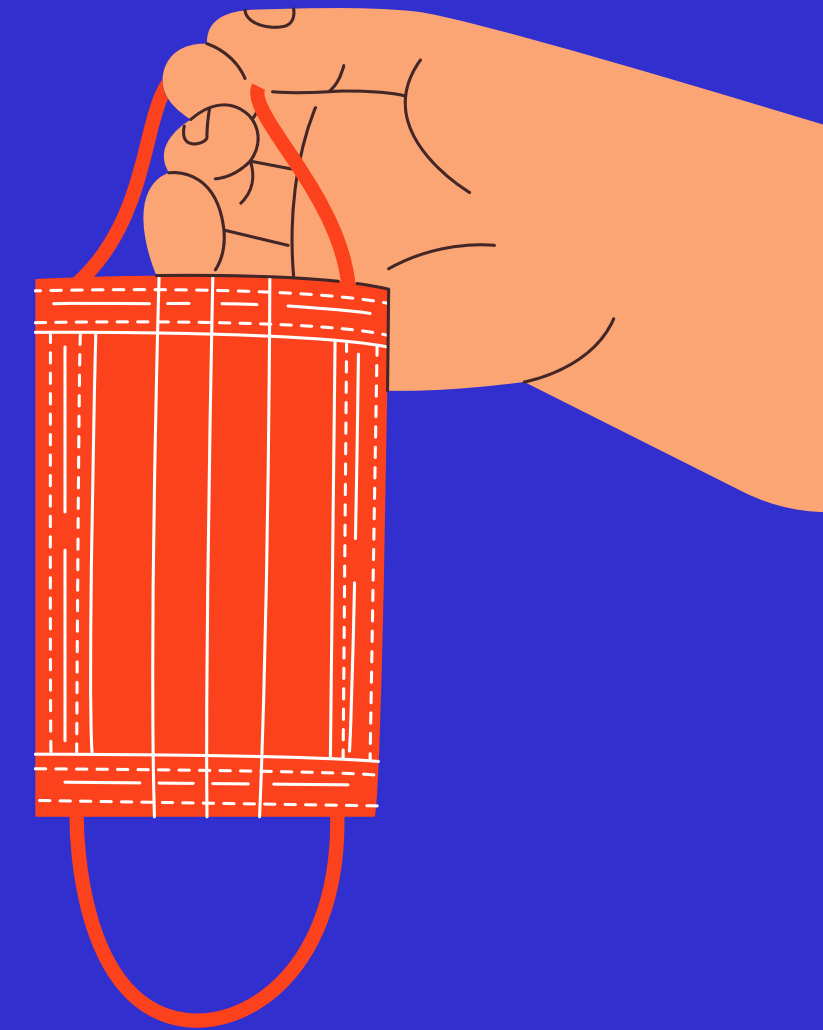
Orientações gerais

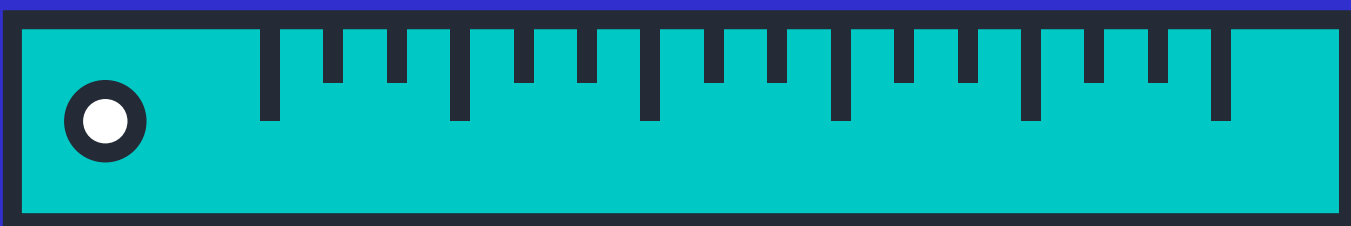


**A pandemia do novo coronavírus tem impactado nossas vidas de múltiplas formas, o que se reflete também na maneira de estudar.**

**A necessidade do distanciamento social inviabiliza, no momento, as aulas presenciais.**

**Assim, o IFPR, campus Ivaiporã, passou a oferecer as APNPs: Atividades Pedagógicas Não Presenciais.**





**Em um primeiro momento, esta nova realidade pode gerar dúvidas, insegurança e até ansiedade, o que é esperado, já que se trata de uma experiência inédita para a maioria dos estudantes, habituados com a sala de aula.**



# SEPAE

Seção Pedagógica e de  
Assuntos Estudantis



**Mas saiba que você não está sozinho(a)! Além das orientações oferecidas pelos professores, antes e durante as APNPs, a SEPAE organizou uma seleção de dicas para ajudá-lo(a)**





# Estabeleça uma rotina

A falta de rotina, de ter hora para dormir, acordar, alimentar-se pode dar uma falsa sensação de liberdade, contudo, sem uma organização mínima, ao final do dia você perceberá que muitas atividades que você tinha planejado fazer, não foram feitas.





Para outras pessoas o dia parece ter ficado mais curto, pois agora é preciso ajudar nas tarefas domésticas, cuidar da família, dentre outras atividades extras.



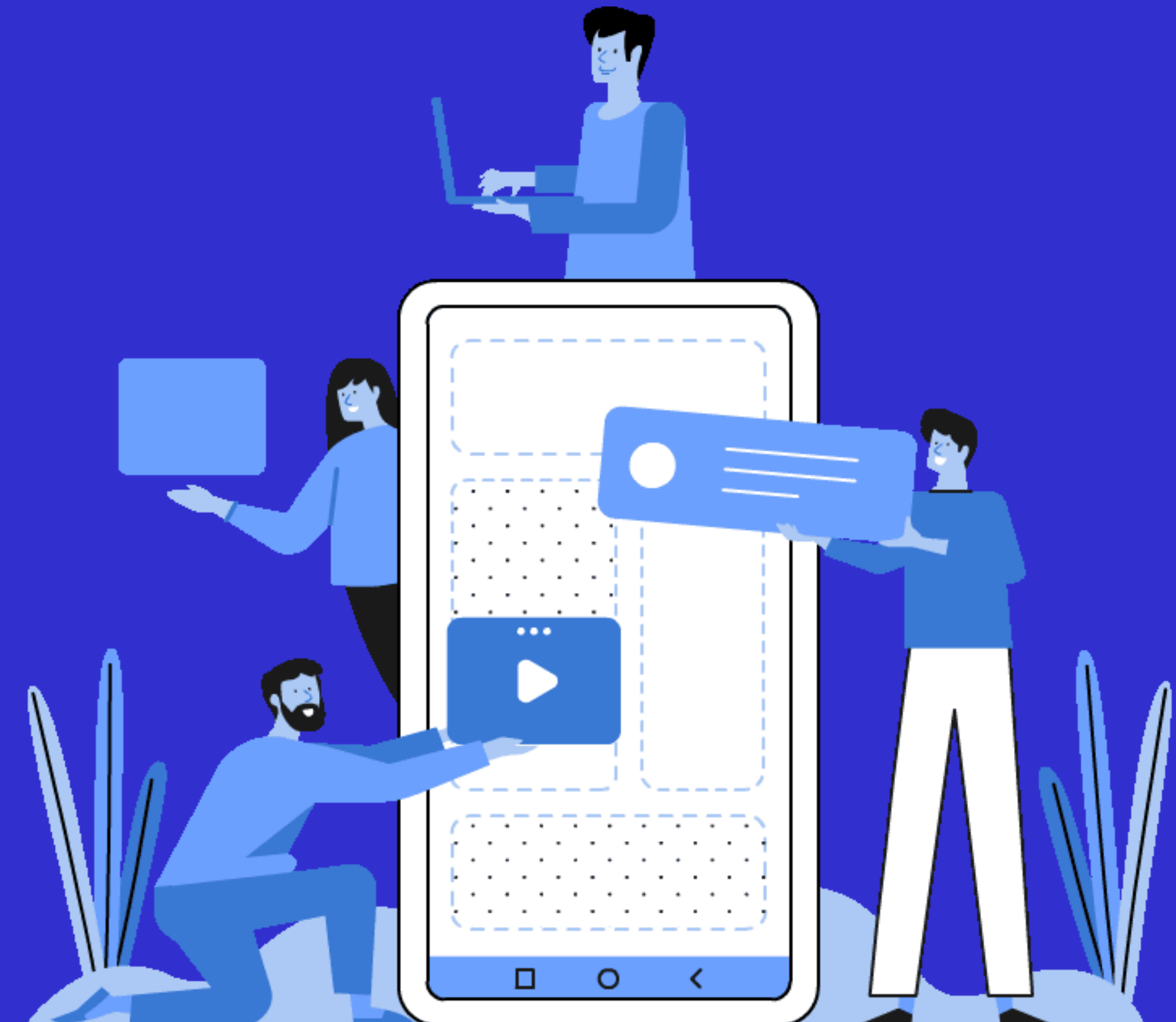


Por isso é importante se organizar:  
converse com as pessoas que  
moram com você, faça acordos.  
Dividam as tarefas para que haja  
tempo suficiente para estudar.



# Procure organizar os estudos

1. Escolha um horário para realizar as atividades assíncronas: manhã, tarde ou noite, o que for melhor para você.
2. Evite procrastinar: não acumule atividades, divida-as ao longo da semana.
3. *Elabore um PEI: Plano de Estudos Individual.*





# Procure organizar os estudos



Selecione quantas matérias você julgar ser possível estudar por dia, e as divida ao longo das semanas.

Esta organização pode seguir a distribuição das aulas nas APNPs

# Crie suas próprias estratégias



Elabore resumos escritos ou em áudio;



Destaque as ideias principais dos textos;



Consulte fontes auxiliares como livros e sites na internet;



Faça as atividades e os exercícios propostos pelos professores;



Anote os pontos principais das videoaulas e dos podcasts;



Atenção com os prazos das atividades para não atrasar no envio/entrega.

# Escolha um local adequado

- Estude em um local que favoreça sua concentração;
- Dê preferência a um local bem iluminado e com poucos ruídos, sem muita circulação de pessoas;
- Deixe a sua disposição todo o material necessário: livros, cadernos, fones de ouvido...
- Evite distrações: deixe seu smartphone no silencioso e se concentre em uma única tela;



# Escolha um local adequado

- **Ajuste a postura! Use uma cadeira com encosto;**
- **Ajuste a luminosidade das telas a fim de garantir conforto visual para ler ou assistir as aulas.**
- **Faça pequenos intervalos para descansar durante o tempo destinado aos estudos: ande um pouco, circule pela casa ou no quintal, alongue o corpo.**

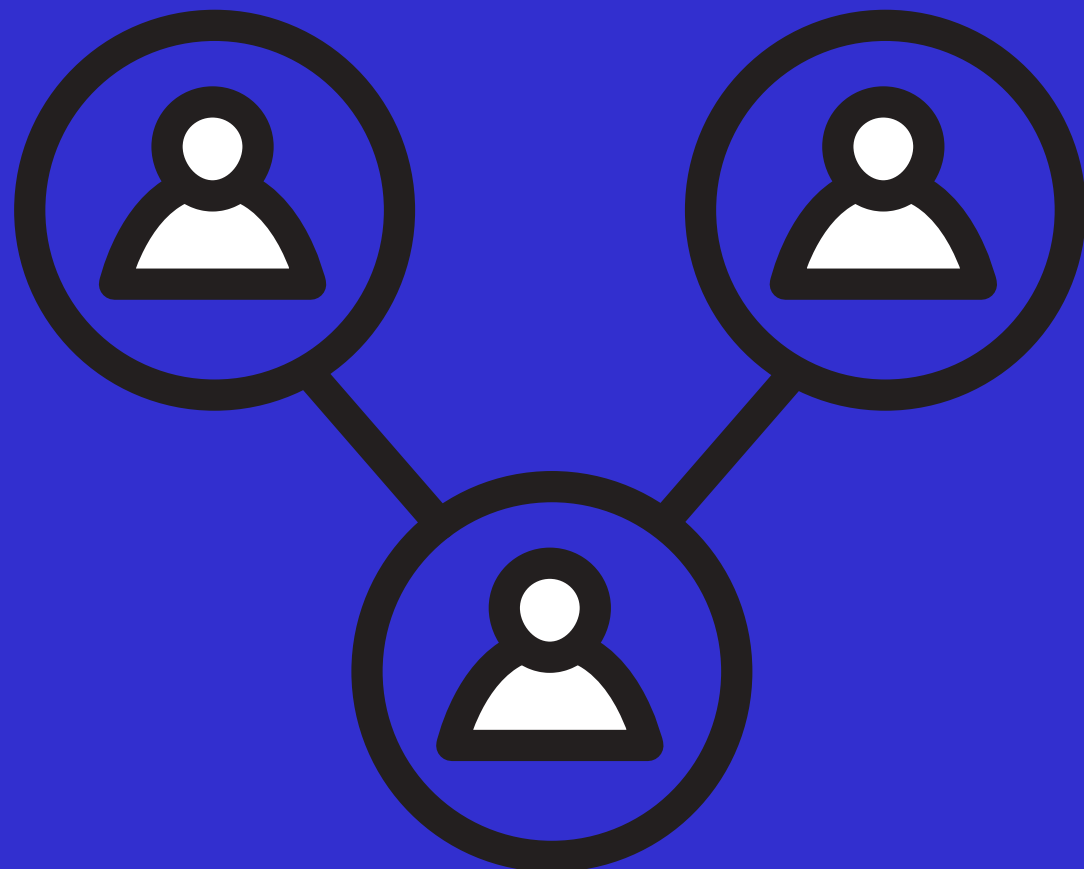




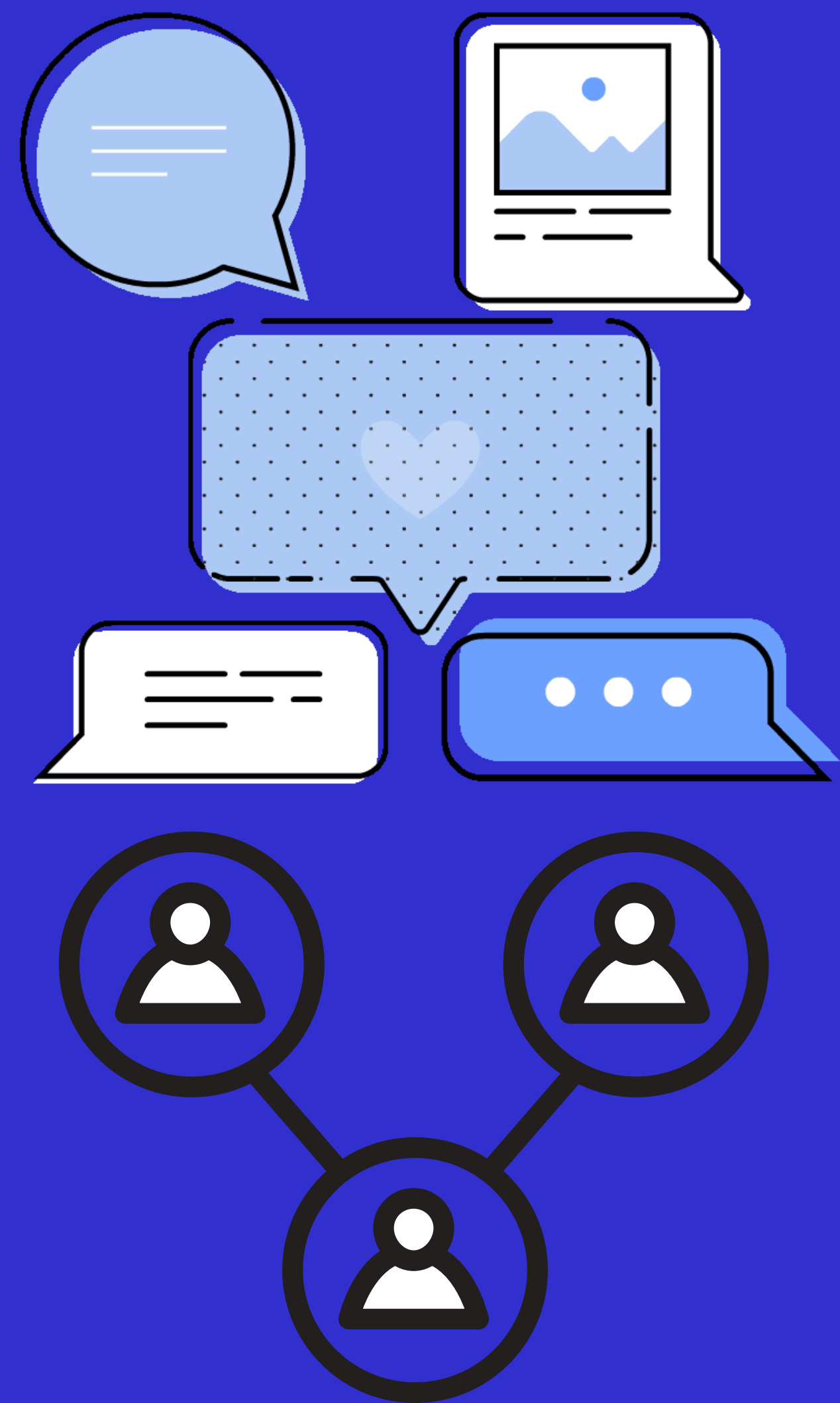


# Estabeleça conexões do bem

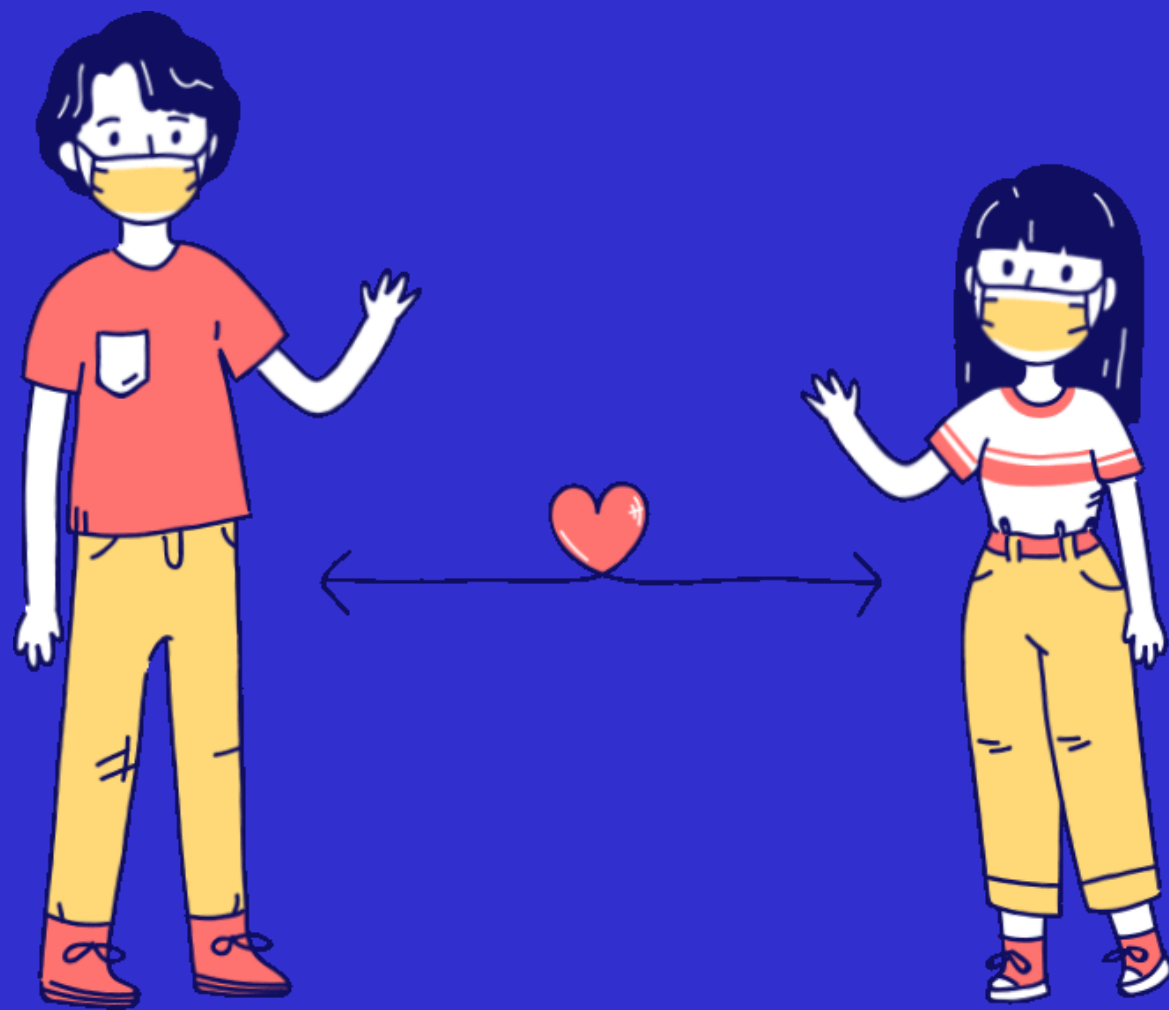
Se agora não é possível interagir com a turma presencialmente, você pode usar a tecnologia a seu favor.



- Conecte-se a sua turma e faça parte do grupo da sala: isto facilita o diálogo e a comunicação.
- Procure interagir e discutir coletivamente os conteúdos e as atividades.
- Fique atento as informações oferecidas pelos professores, no site do campus e nas redes sociais.



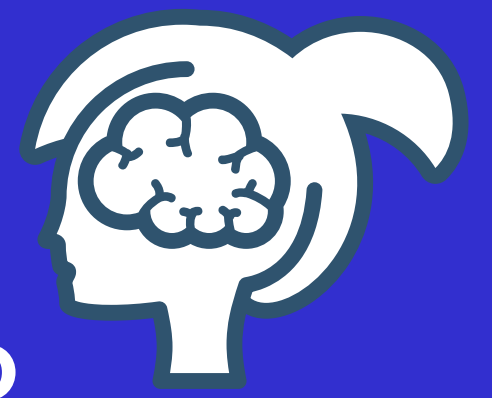
# Cuide de sua saúde física



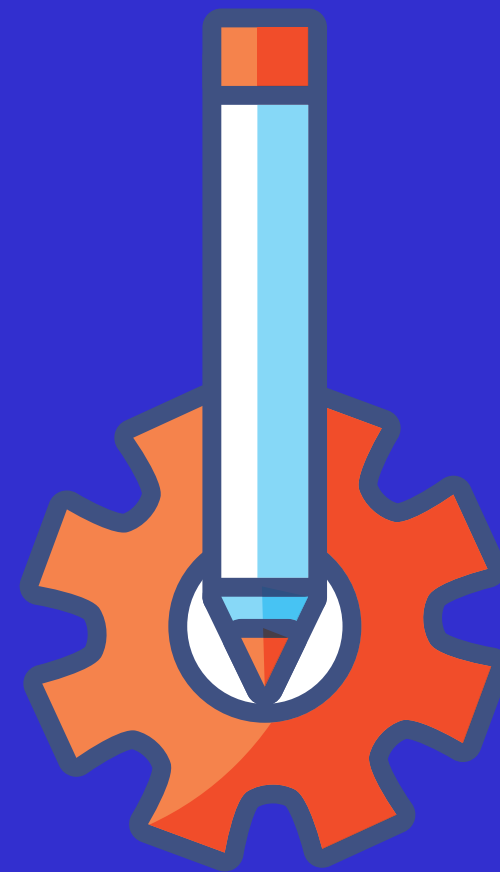
- Respeite o distanciamento social conforme orienta a Organização Mundial de Saúde;
- Siga as orientações dos profissionais de saúde quanto às formas de prevenção à disseminação do novo coronavírus: use máscaras, higienize bem as mãos, evite aglomerações, etc;
- Tente fazer exercícios físicos simples, como alongamento e outras atividades possíveis para serem feitas em casa.



# Cuide também de sua saúde mental

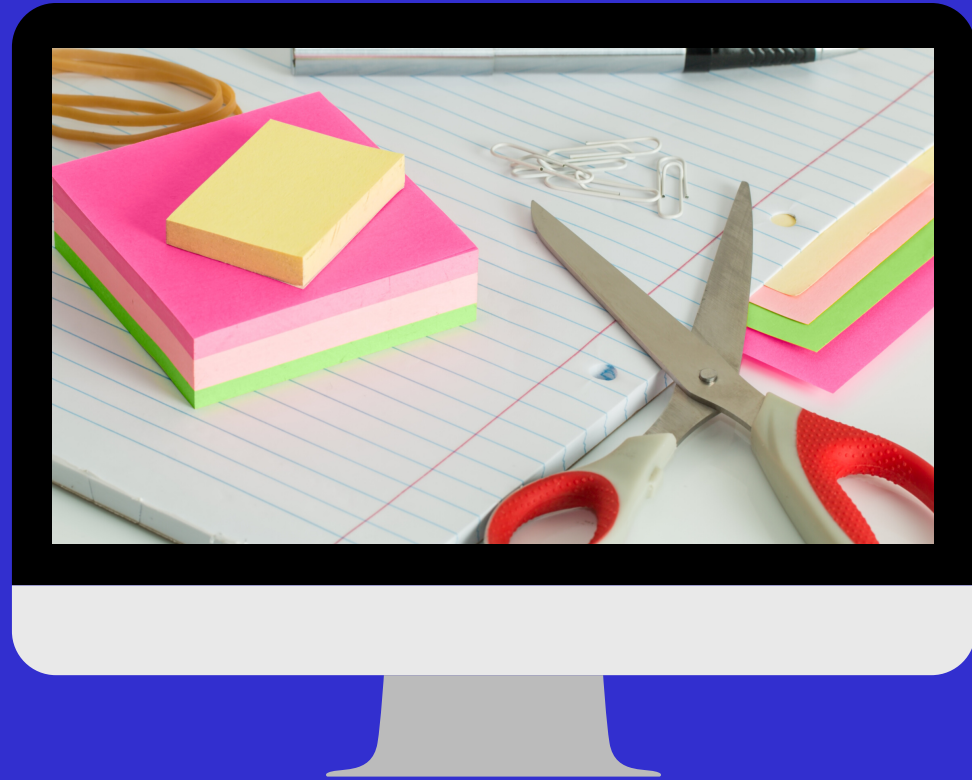


- Respeite o seu tempo, nem todos vão se adaptar ao mesmo tempo às APNPs.
- Não compare a sua rotina de estudos com a dos demais colegas.
- Estudar em casa exige autoconhecimento: é preciso saber o que funciona para você!
- Peça ajuda sempre que precisar, seja para os professores, para o(a) coordenador(a) do curso, seja para a SEPAAE.
- Reserve um tempo para fazer o que gosta: videochamadas com as pessoas queridas, assistir filmes, ler livros, ouvir músicas...





# Lembre-se



As APNPs são uma novidade institucional e tudo o que é novo causa insegurança.

Se você tiver dúvidas ou dificuldades, procure ajuda.

Conte conosco.

Juntos podemos mais.



## Equipe SEPAE

**Thamires Caroline Oliveira**  
(Chefe da seção e Assistente Social)

**Aline Spaciari Matioli**  
(Psicóloga)

**Cassia Maria Franca de Sousa Fernandes**  
e  
**Luciana Maciel de Souza**  
(Pedagogas)

**Dayani Lebedieff Sakamoto Rabello**  
e

**Larissa Moraes Vanzela**  
(Assistentes de Alunos)

**Jaison Fernando da Silva**  
(Intérprete de Libras)



  
Entre em contato por meio do  
link FALE CONOSCO no site do  
câmpus Ivaiporã.

