



EIXO: EDUCAÇÃO

Como é seu ambiente de estudos ?

Durante a Pandemia de Covid-19, o tempo em que se passa no celular, tablet, notebook ou computador aumenta, pois essas ferramentas são necessárias para a realização das **Atividades Pedagógicas Não- Presenciais (APNPs)**, seja você aluno/a, seja você professor/a.

Assim, a **tradicional sala de aula é substituída pelo ambiente que é possível** à/ao estudante e à/ao docente estar para realizar suas atividades educacionais.



A possibilidade de estudar é influenciada por muitos fatores, que incluem aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Por isso, **identificar situações do seu contexto de vida (e de estudo) pode ser importante para transformar ou minimizar desafios.**



As pessoas são diferentes em muitos aspectos. Por isso, o que ajuda uma pessoa pode contribuir ou não com outra, sendo **necessário a reflexão e o desenvolvimento da auto-observação.**

Você já parou para refletir sobre alguns dos fatores ambientais que facilitam os estudos ?

Você tem um lugar reservado para os estudos ?

Ou estuda em meio a outras pessoas, que circulam pelo ambiente, dando continuidade a rotina de vida delas ?



Pode ser muito importante o **diálogo com as pessoas que compartilham o espaço**, já que acordos e pactos podem contribuir para ajudar mutuamente a todos. Estabelecer algumas **regras de convivência** pode até acarretar mudança da dinâmica familiar.



O **ambiente mais reservado costuma contribuir com a ampliação da concentração nos estudos**, pois reduz o número de estímulos que pode “despertar” o interesse, desviando o foco. Pode reduzir, também, a quantidade de vezes que você é notado e chamado.

É possível buscar um ambiente com menor circulação de pessoas dentro de casa ?

Caso não, existe algum outro espaço que poderia ser usado mesmo em um contexto de Pandemia de Covid-19, que necessita de distanciamento físico ?

Caso esse espaço não seja possível, existe algum horário em que a circulação na casa reduz ?

É importante **avaliar as possibilidades para construir alternativas**, caso não tenha um espaço que possa usar ao menos em algum momento sozinho.

Quando inicia os seus estudos, costuma deixar um aparelho sonoro com música ligado ? Ou mesmo a televisão ?

Para algumas pessoas, a redução dos estímulos auxilia na concentração. Para outras, que tem um ambiente mais ruidoso, manter um segundo som ao fundo (como uma música, por exemplo) pode contribuir para abafar a estimulação do ambiente externo.



O fato de estar próximo ao celular, redireciona o seu foco ?

Caso não possa desligar, é possível tirar o som em alguns momentos ?

Ou desativar as notificações das redes sociais ?

Ou estabelecer horários para uso ?

Além de poder desconcentrar, o celular pode ampliar a ansiedade, caso a pessoa fique com a sensação de que alguma notícia pode chegar.



Fique atento ao frio e ao calor, pois além de desconcentrarem, podem trazer uma sensação de desconforto, que poderia até irritar, afetando o rendimento dos estudos.



Além dos ruídos e da temperatura, a luminosidade do ambiente também pode dificultar a leitura e, inclusive, gerar dor de cabeça.

Fique atento inclusive se pode existir necessidade de usar óculos. Muitas vezes, a dificuldade de base de uma disciplina pode não ter relação direta com ela, mas envolver fatores ambientais, que dificultam o processo de ensino/aprendizagem.



Há pessoas que se sentem confortáveis em estudar deitada, mas outras sinalizam dores nas costas ou, até mesmo, pegam no sono e dormem. Por esse motivo, sentar-se bem posicionado em uma cadeira, na frente de uma mesa, pode ajudar na maioria dos casos.



**Caso não tenha mesa, ela pode ser improvisada.
Fique atento/a, não basta ter uma "mesa" funcional.
É preciso cuidar da saúde.**



Quanto mais **organizado o ambiente** estiver, mais fácil localizar os materiais e o que mais for necessário usar, inclusive um lápis, por exemplo. Então, se souber onde eles estão, pode-se evitar que tenha que interromper seus estudos para procurá-los, cortar a linha de raciocínio e, inclusive, perder um tempo que poderia ser investido até mesmo em descanso.



Verifique a sua internet e os recursos do aparelho que for usar para realizar as APNPs (celular, tablet, notebook ou computador).

Caso estejam inadequados, você pode se inscrever no **Editais de Auxílio Conectividade (chip e/ou tablet)** do IFRJ, quando os mesmos forem publicados no site institucional.



Caso tenha alguma **necessidade específica**, pode solicitar a adaptação do material, de forma que seja acessível.

Dificuldade de aprendizagem não pode ser confundida com inacessibilidade.

Você pode ter direito ao Plano de Estudos Individualizado (PEI).

Art. 11 - Os estudantes que não puderem realizar as APNPs propostas por questões justificadas nas respectivas regulamentações de sua modalidade de ensino ou por outra razão apresentada pelo estudante, avaliada e aceita pelo Colegiado de Curso com o apoio de equipe multiprofissional - Coordenação Técnico-Pedagógica (CoTP), Serviço de Saúde (Sersa), Núcleo de Atendimento às Pessoas com Necessidades Especiais (Napne), entre outros -, terão o direito a um Plano de Estudos Individualizado (PEI) elaborado pelo Colegiado de Curso.



Para maiores detalhes sobre o PEI, consulte as Diretrizes para o Desenvolvimento de APNPs no Âmbito dos Cursos de Ensino Técnico de Nível Médio e de Formação Inicial e Continuada (FIC) do IFRJ em decorrência de Covid-19, anexo à Resolução IFRJ/Consup no 22, de 13 de outubro de 2020.

[Clique Aqui](#)

E aí ?



Agora que refletiu sobre a preparação do seu ambiente, vamos estudar ?

QUEREMOS ESCUTAR VOCÊ!

[CLIQUE AQUI](#) E NOS INFORME QUAL TEMA GOSTARIA QUE FOSSE DISCUTIDO NOS PRÓXIMOS INFORMATIVOS



cotp.cnit@ifrj.edu.br



Redação: