

# EIXO BIO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO - BAIXADA SANTISTA

## *Aulas online, e agora?*

ALUNOS

LAURA THEODORO E RAFAELLA DE PETTA,  
MONITORAS DO EIXO BIOLÓGICO/AI

2020

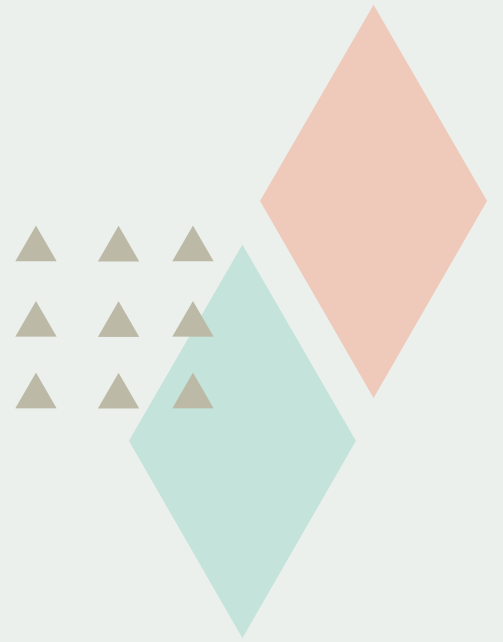


“Um livro, uma caneta, uma criança e um professor, podem mudar o mundo.”

**Malala Yousafzai**

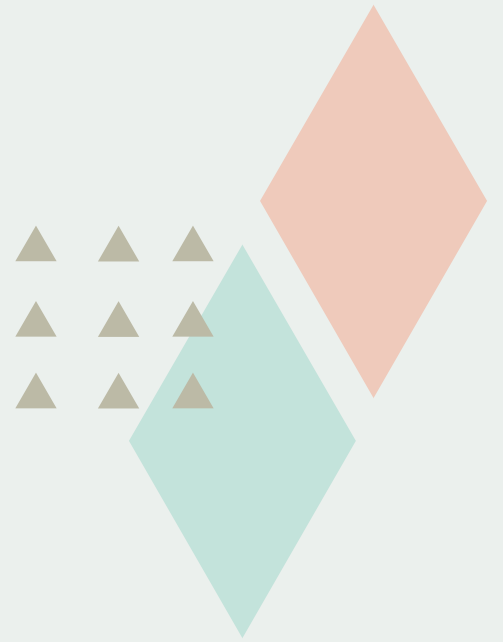
...e agora um computador, Malala...

# Índice



- 05 Apresentação**
- 06 O Autocuidado**
- 08 Memória e Aprendizado**
- 09 Sono e Memória**
- 12 Localização**
- 14 Criação de uma Programação**
- 17 Rotinas Saudáveis**
- 18 Estratégias de Aprendizagem**

# Índice



**19** **Seja Esperto...**

**23** **Compreensão de Leitura Eficaz**

**24** **Compreensão de Vídeo Eficaz**

**26** **Comunicação e Colaboração**

**27** **Forneça Ajuda**

**28** **Agradecimento**

**29** **Contato**

**30** **Referência**

# Apresentação

---

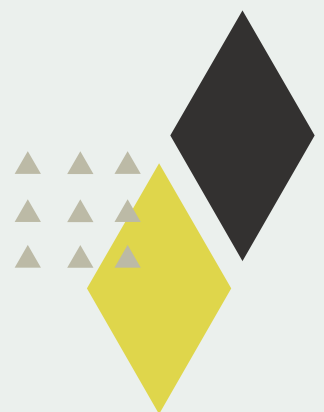
Diante de todo este cenário pandêmico, o mundo se adaptou para mitigar a disseminação do coronavírus, e com isso, nós alunos também precisamos utilizar de novas habilidades para cumprir nossos objetivos educacionais. A **Monitoria do Eixo Biológico**, está oferecendo este guia baseado no curso "**How to Learn Online**" da **plataforma edX** (fundado por Harvard e MIT), para ajudar os alunos no aprendizado remoto e online.


Aqui vamos apresentar estratégias e técnicas fundamentais para ajudá-lo a alcançar seus objetivos de aprendizagem. Falaremos sobre a importância do autocuidado, do sono, sobre espaço de aprendizagem, gestão do tempo...entre outras coisa!

Vamos lá?

Antes de mais nada,  
**Boa Leitura!**

"O Aprendiz, é um mestre em formação."  
*Fernanda S. Rodrigues*





# O Autocuidado é fundamental para uma aprendizagem bem-sucedida

## **O que é autocuidado?**

É qualquer atividade ou prática realizada para nutrir seu estado emocional, mental, e saúde física.

É muito importante preservar seu bem-estar, especialmente em tempos de estresse e mudança, pois ele pode influenciar significativamente no aprendizado, principalmente na memória.

Saber administrar o estresse ajuda nosso cérebro assimilar melhor as informações, e conseqüentemente, aprender!

*Mente e corpo saudáveis  
colaboram para uma boa aprendizagem!*

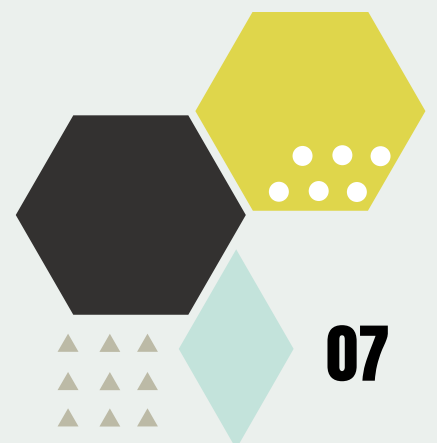


## DICA

Uma técnica básica para ajudar a se estabelecer, é a **respiração diafragmática**. Faça a qualquer momento que você precisar se acalmar e reorganizar seus pensamentos e emoções.

### ETAPAS DA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA:

1. Deite-se ou sente-se confortavelmente.
2. Coloque uma das mãos na barriga logo abaixo das costelas e a outra mão no peito.
3. Respire fundo pelas narinas, deixando sua barriga empurrar a mão - Tente fazer isso sem levantar o peito -.
4. Expire pelos lábios ligeiramente entreabertos e sinta a barriga da mão cair. Use sua mão para empurrar suavemente o ar para fora.
5. Repita por 3 a 10 ciclos, levando pelo menos 10 segundos para cada respiração.



# O papel da memória na aprendizagem

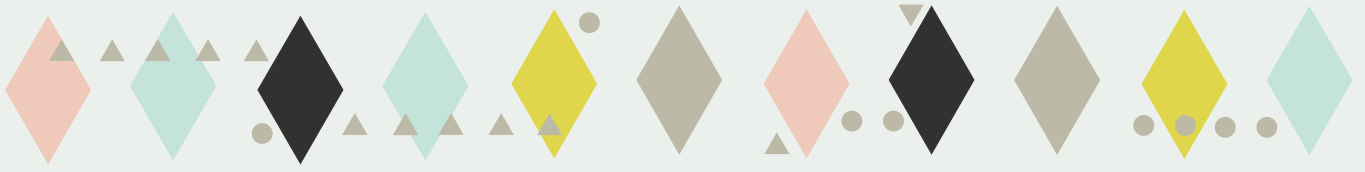
**Aprender** se refere ao processo de aquisição de novas habilidades ou conhecimentos.

A **MEMÓRIA** É A EXPRESSÃO DO QUE VOCÊ APRENDEU!

E quando você esquece algo, você tem que reaprender, **codificando** a habilidade ou conhecimento **novamente** na memória.



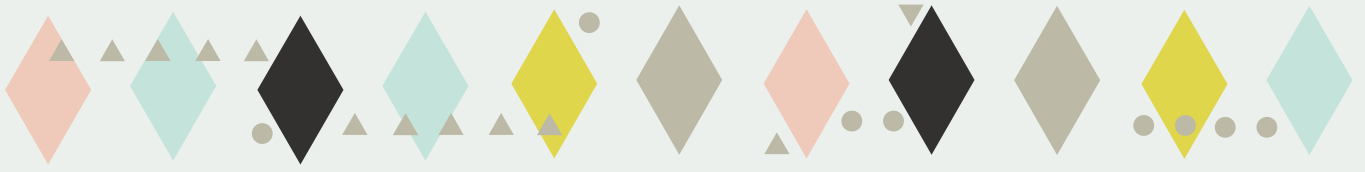




# Sono e Memória

Um **cérebro ativo** é necessário para codificar novas memórias, como aprender novos conceitos e habilidades. Mas, durante o sono, nosso cérebro também está ativamente **consolidando nossas memórias**, no qual experiências aprendidas recentemente são transformadas em memória de longo prazo.

Durante o sono, nosso cérebro aproveita a menor atividade para fazer as mudanças estruturais e químicas no sistema nervoso necessárias para a memória de longo prazo.



Embora as horas de sono de que você precisa a cada noite possa variar, de acordo com a Fundação Nacional do Sono dos Estados Unidos, adultos entre 18 e 64 anos devem dormir entre **7 e 9 horas de sono ininterrupto**.

## TIRE UMA SONECA!

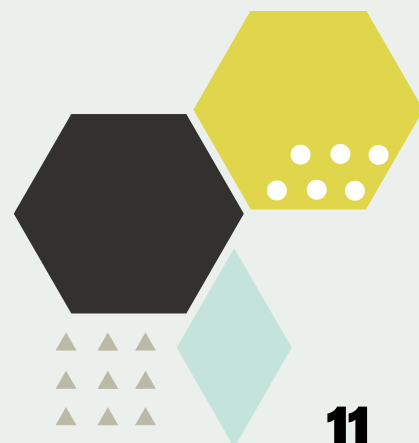
Assim como o sono, cochilos breves não apenas ajudam na consolidação da memória, mas também podem ser **restauradores**. Pesquisas sobre o sono demonstraram que a **função cognitiva melhora após um cochilo**.

O tempo ideal de cochilo é de **10 a 20 minutos**. Qualquer coisa abaixo de 10 minutos não fornece os efeitos restauradores para seu cérebro, e mais de 25 minutos pode fazer você se sentir sonolento e prejudicar sua capacidade de pensar com clareza.

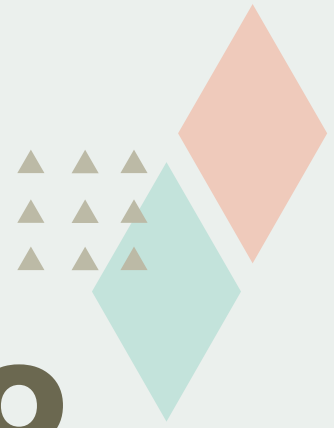


## DICA

- Mantenha **horários regulares** para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana.
- Planeje **tempo para relaxar** antes de dormir.
- Minimize a **exposição à luz azul** de dispositivos como seu telefone ou notebook.
- Seu **ambiente de sono** deve ser fresco, livre de ruídos perturbadores.
- Qualquer coisa relacionada ao trabalho e entretenimento (computadores, TVs, etc) deve ser retirada do quarto.

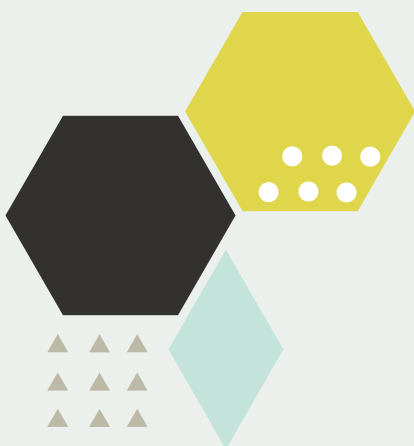


# Localização



Tente encontrar um **local para aprendizagem** que seja o mais livre de distrações possível.

**Da melhor maneira possível**, o espaço deve ser apenas para estudo. Se suas escolhas são limitadas e você precisa compartilhar seu espaço de aprendizagem em uma área comum, como uma cozinha, tente **combinar um horário** com outras pessoas para que você possa usar o espaço ininterruptamente durante seu tempo de aprendizagem.



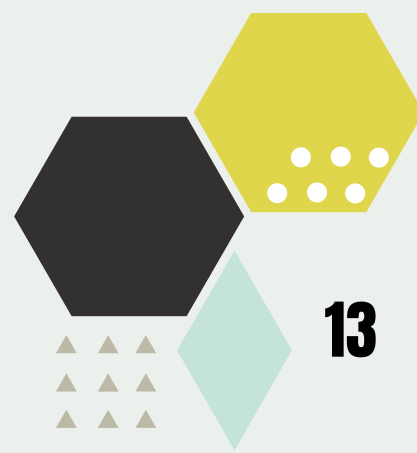


## DICA

- Mantenha água à mão para se manter **hidratado**, tenha **lanches saudáveis** por perto e lembre-se de se **alongar** com frequência,
- Trabalhe em local com **boa iluminação**. Se você estiver trabalhando em um computador, dê um tempo para seus olhos.
- Evite distrações:
  - Feche as janelas do navegador da Web que não sejam relevantes para o seu aprendizado;
  - Desative as notificações do telefone, como e-mail e mídia social - mantenha a TV desligada.

### Use a regra 20-20

A cada 20 minutos, faça uma pausa de 20 segundos e focalize seus olhos em algo a pelo menos 6 metros de distância.



# Criação de uma programação

Sem um **cronograma**, pode ser fácil procrastinar as tarefas ou perder o controle dos prazos das atividades.

Quando estamos aprendendo, trabalhando, cuidando da rotina de casa, muitas vezes desprezamos nossos objetivos de aluno devido à outras demandas.

Reveja as atividades de aprendizagem e determine quanto tempo espera que cada uma dure, em seguida, faça um plano que funcione para você.

**Sempre que necessário, se reorganize.**



Quando você reservar um tempo para aprender, não significa necessariamente que você precisa de blocos ininterruptos de quatro horas, vários dias por semana.

Você pode encontrar 15 minutos para assistir a uma aula e escrever algo, como três frases. Mas é claro que outras atividades de aprendizagem exigirão mais tempo.

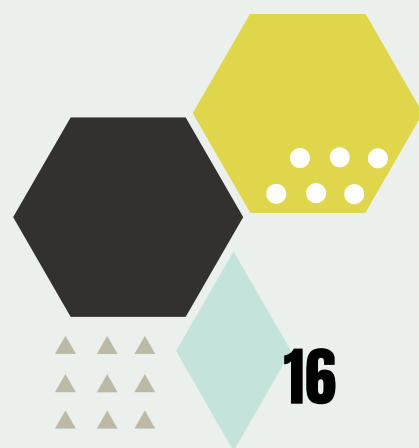
Na verdade, é **uma boa regra superestimar a quantidade de tempo** que você espera levar para uma tarefa e incluí-la em sua programação.

- Crie uma agenda para o seu trabalho,
- Adicione datas e prazos importantes para não perdê-los.
- Utilize qualquer ferramenta de calendário que funcione melhor para você (celular, cadernos, planners, etc).

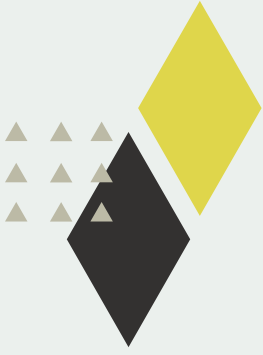


## DICA

- **Defina um cronograma e siga uma rotina.** Levante-se e prepare-se para o dia, siga uma rotina matinal regular (tomar banho, tomar café da manhã, escovar os dentes, etc).
- **Fique organizado.** Mantenha um calendário de tarefas e prazos. Tenha os materiais do curso e anotações em um só lugar para não gastar seu tempo de aprender, procurando materiais.
- **Seja gentil consigo mesmo.** Esperar alta produtividade é esperar muito de si mesmo e pode ser muito estressante. Estabeleça metas razoáveis.







# Rotinas Saudáveis

**Isso significa manter hábitos saudáveis, como dormir o suficiente, manter-se hidratado e comer bem, praticar exercícios físicos regularmente e fazer pausas.**

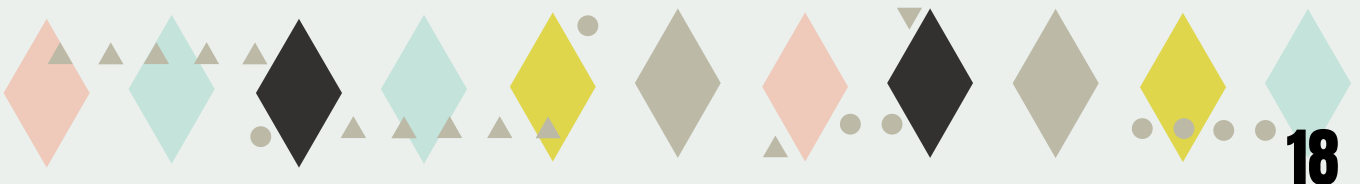
## **REGRA DE OURO!**

**Pode ser difícil nos dar o tempo limite que precisamos, pelas demandas do dia.**

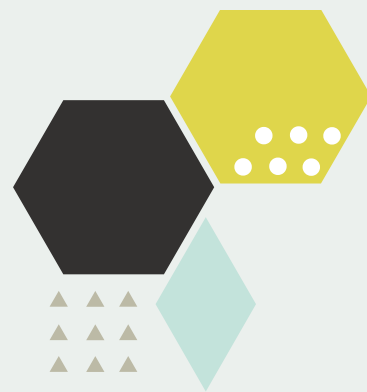
**Para ajudar, *considere agendar seus intervalos.***

# Estratégias de Aprendizado Metacognitivas

A metacognição é a **consciência e compreensão do próprio processo de pensamento**. Aplicado à aprendizagem, significa estar atento e intencional sobre como você pensa e aprende, e envolve o planejamento, o monitoramento e avaliação do seu progresso no aprendizado.



# Seja esperto...



## Metas realistas:

Todos nós sabemos que fazer metas é uma coisa boa, mas também sabemos que alcançá-las é difícil.

Uma razão comum pela qual as metas geralmente não são alcançadas é porque **a meta em si era muito vaga ou muito grande.**





Uma técnica para estabelecer metas que podemos alcançar é chamada **SMART**, que significa:

**Específico, Mensurável, Atingível, Relevante e Baseado no Tempo.**

1. Seja o mais **específico** possível ao fazer uma meta.
2. Tenha uma maneira de **medir** sua meta para acompanhar o progresso.
3. Crie uma meta que possa **atingir** razoavelmente com os recursos de que dispõe hoje.
4. Mantenha a meta **relevante** para seus valores gerais ou alinhada com a direção que deseja seguir.
5. Defina a **hora ou data** em que você espera realizar seu objetivo.

# ***A coisa mais difícil primeiro***

Quando estamos descansados e temos uma mente alerta e renovada, é mais provável que enfrentemos tarefas desafiadoras do que quando estamos cansados e exaustos.

# ***Grande Esforço... Pequenas recompensas***

Fazer pausas é importante para se manter motivado e com energia. Faça algo que você realmente goste; uma pequena recompensa por um grande esforço.



# ***Experimente de uma maneira diferente***

Se você usar um marcador de texto ao ler um livro, tente se concentrar apenas na leitura e, em seguida, escreva um resumo das páginas que lê.

Se você costuma assistir à palestra primeiro e depois tentar os problemas práticos, inverta a ordem.

# ***Nunca perca duas vezes***

Estamos em processo de aprendizagem, não somos perfeitos, mas isso não significa que devemos desistir totalmente.

Às vezes, vamos pular uma tarefa de estudo planejada ou perder o prazo. **Está tudo bem!!** Para permanecer no caminho certo, **não se concentre no que você perdeu.** Em vez disso, concentre-se em **NÃO** perder a próxima. Use a oportunidade para reorganizar seu planejamento.



# Compreensão de leitura eficaz

1. Leia o material uma vez e marque conceitos ou palavras desconhecidos e identifique as ideias-chave. Formule perguntas.
2. **Leia o material novamente**, fazendo anotações mais detalhadas desta vez. Marque ideias com as quais você concorda e discorda.
3. Faça **conexões** com outras coisas que você leu, estudou ou experimentou. Destaque frases-chave ou ideias e **reescreva-as com suas próprias palavras**. Adicione comentários pessoais.

# Compreensão de vídeo eficaz

## 1. Para vídeos gravados:

**Pause e escreva** um breve resumo do que você ouviu a cada poucos minutos. Você pode pausar o vídeo ou revê-lo quantas vezes quiser. Se o professor forneceu os slides junto com o vídeo, faça o download ou imprima e faça anotações diretamente nos slides.

Pode ser útil ativar as legendas de vídeo, para ler e ajudar com suas anotações. As legendas e uma transcrição ajudarão a fornecer detalhes que podem ser perdidos apenas ao assistir ou ouvir.




# Compreensão de vídeo eficaz

## **2. Para vídeo ao vivo (atividade síncrona):**

Pergunte se o vídeo da aula está sendo gravado para que você possa revisar e fazer anotações posteriormente, juntamente com os slides, se oferecidos.

Em vídeo ao vivo em uma plataforma de videoconferência, **evite fazer anotações**. Preste atenção ao que está ouvindo e participe da discussão ao vivo para ajudar a manter o foco.



# Comunicação e Colaboração

Refleta e converse **com seus colegas**, compartilhe seus objetivos de aprendizagem, dicas de estudo, recursos adicionais relevantes para o curso, etc.

**Assuma boas intenções! Todo mundo está tentando o seu melhor!**

- Pratique a **escuta ativa** e a comunicação de apoio. Ofereça feedback construtivo, não apenas críticas e comentários negativos.
- Faça sugestões aos membros do grupo que possam precisar de ajuda, **mas resista em fazer as tarefas por eles!**
- Aborde os problemas do grupo com antecedência e comunique o professor apenas se não puderem ser resolvidos pela equipe.

# ***Forneça ajuda***

Se você conhece alguém que precisa de auxílio nas aulas , nas atividades, no acesso, etc, ofereça ajuda!

Pois todos estamos precisando de uma mãozinha neste momento difícil!!



# AGRADECIMENTO

---

Gostaríamos de agradecer especialmente à professora **Márcia Regina Nagaoka**, que, como uma estrela guia, nos orienta com todo carinho e dedicação desde a criação da Monitoria do Eixo Biológico.

Obrigada pela oportunidade de nos fazer crescer a cada dia, com conhecimentos tão valiosos, e compartilhados com tanta maestria.

É, e sempre será inspiração para nós!

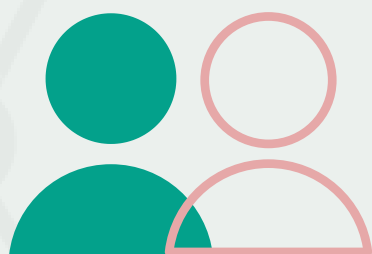
Gratas,

*Laura Theodoro  
Rafaela de Petta*

# Precisando de Ajuda?

---

ENTRE EM CONTATO CONOSCO!



OU



Clique na imagem

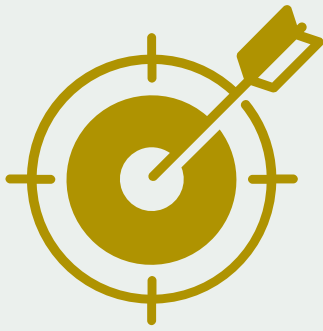
Posicione a câmera

---



# Referência

Huntemann, Nina, et al. How to Learn Online: Learn essential strategies for successful online learning. **edEx**. Disponível em: <<https://www.edx.org/course/how-to-learn-online>>.



Durante a pandemia da Covid-19 foi necessário uma adaptação tanto dos docentes quanto dos estudantes, fazendo com que as aulas remotas virassem o novo cenário do processo de ensino-aprendizado. Desta forma, este e-book elaborado a partir do curso "How to Learn Online" da plataforma edX, trás estratégias e técnicas fundamentais de gestão de tempo, sono, autocuidado e muito mais, para auxiliar no alcance dos objetivos de aprendizagem e ter melhor rendimento neste período.

ISBN 978-65-87312-41-5

