

Como aproveitar melhor as aulas do ensino remoto?

A rotina de aulas no ensino remoto inclui alguns desafios diferentes daqueles com os quais estamos acostumados. Emitir certos comportamentos antes, durante e depois das aulas pode nos ajudar a superar esses desafios.

O que fazer antes da aula?

- Trocar de roupa: as roupas que nós vestimos também são contextos para nos indicar qual tipo de atividade vamos realizar. Assim, tirar o pijama e colocar outra roupa para estudar nos ajuda a deixar a condição de sono para trás e a estabelecer a condição de estudo.
- Organizar o ambiente de estudo: estruturar o ambiente de estudo deve ter como finalidade o direcionamento da atenção para o estudo. Além de ter um lugar adequado - com boas condições de luminosidade, temperatura, limpeza e nível de ruído - é necessário organizá-lo de modo que ele tenha apenas os materiais que serão necessários para a aula. Objetos, livros e itens desnecessários podem acabar funcionando como distratores.
- Preparar ou separar um lanche previamente: é possível que sintamos fome e sede durante a aula. Portanto, é importante observarmos se isso ocorre para que passemos a preparar, por exemplo, um pequeno lanche antes da aula. Fazendo essa preparação previamente, evitamos que a nossa atenção com relação a aula seja interrompida.
- Avisar as pessoas com as quais moramos sobre a aula: nesse contexto de isolamento social, com aulas online, é possível que haja interrupções por parte das pessoas que moram conosco. Podemos avisá-las sobre os horários das aulas para que, cientes disso, evitem interrupções ou barulhos desnecessários. Se não for possível estudar em um local privado, tente fazer acordos com os colegas ou familiares para evitar ou minimizar ruídos.
- Procurar o link da aula previamente: é possível que encontremos obstáculos no momento de procurar o link da aula como dificuldades em encontrar o e-mail, problemas com a conexão de internet ou com áudio do computador, etc. Tente procurar o link, pelo menos, 10 minutos antes do início da aula para evitar que tais problemas aconteçam ou para permitir que esses problemas sejam resolvidos a tempo.
- Deixar o celular no modo silencioso e fora de vista: o celular também pode ser uma distração durante a aula, especialmente em casa, em que não há controle externo sobre seu uso. Para evitar que mensagens e aplicativos tomem nossa atenção, podemos deixar o aparelho no modo silencioso e longe de nosso alcance. Assim, não "cairemos na tentação" de verificar o celular constantemente.
- Fechar abas do navegador que não serão utilizadas para a aula: abas desnecessárias podem ser distrações e podem dificultar o desempenho do computador durante a aula. Para evitar ainda mais possíveis distrações, podemos colocar a aula em tela cheia para tirar da nossa visão outros estímulos do computador.

O que fazer durante a aula?

- Ajustar a postura: Procure assistir às aulas sentado(a) em uma cadeira (e não deitado na cama ou no sofá), assim como você já estava acostumado a fazer nas aulas presenciais. No entanto, no ensino remoto, tendemos a passar muito tempo na mesma posição, em frente ao computador. Com isso,

mesmo sem perceber, acabamos por ficar sentados de forma prejudicial à nossa coluna, o que pode, ainda, ocasionar dores. Além dos malefícios a longo prazo, a dor acaba sendo também um distrator no momento da aula, nos incomodando ou fazendo com que tenhamos que parar e buscar um remédio, por exemplo. Por isso, é recomendado sentar em uma posição que seja ao mesmo tempo confortável e correta, de modo que nossa coxa esteja paralela ao solo, as escápulas levemente próximas e a tela do computador na linha dos olhos.

- Fazer anotações: Escrever e fazer anotações, não só do que o professor está falando diretamente, mas do que conseguimos entender daquele conteúdo, torna o acompanhamento da aula muito mais ativo, nos levando a uma maior concentração e ajudando também no processo de memorização do conteúdo assistido.
- Fazer pequenas pausas: Quando nos engajamos em uma atividade e nos concentramos nela, é comum a sensação de nem ver o tempo passar ou mesmo tentar “esticar” a atividade por mais um tempo até terminá-la. No entanto, durante atividades de estudo, principalmente aquelas que nos exigem mais tempo ininterruptamente, acabamos ficando cansados também, não só física, mas mentalmente. Portanto, é importante que em determinados períodos façamos pequenas pausas, de 5 a 10 minutos, para podermos manter os níveis de concentração e engajamento. Sugira ao docente responsável fazer uma pequena pausa durante a aula, mas se não for possível, tente, ao menos, se levantar da cadeira, fazer alguns alongamentos, tomar água (que já deve estar no seu local de estudo) e, então, sentar-se novamente.

O que fazer depois da aula?

- Checar o planejamento: Logo após o término da aula, aproveite e cheque o seu planejamento do dia, veja o que há para ser feito em seguida. É importante manter o nosso planejamento sempre por perto para manter nossa rotina organizada!
- Reorganizar seu local de estudo: Arrumar o material que foi usado durante a aula e deixar o ambiente organizado para as próximas tarefas é imprescindível para manter-se engajado no cumprimento das tarefas.
- Faça uma pausa: A aula pode ter sido cansativa, extensa ou maçante. Tire um tempo para relaxar, mas que não tome muito do seu tempo ou possa te engajar de modo que você esqueça das suas tarefas.
- Revise o conteúdo: Pode ser no mesmo dia da aula que assistiu ou mesmo alguns dias depois, durante a semana, mas o importante é que em algum momento, o conteúdo apresentado na aula seja revisado e as dúvidas sanadas ou discutidas com colegas, monitores ou o responsável pela disciplina. Aprofundar-se no que foi exposto pelo professor é importante para uma melhor compreensão e até memorização do que estudamos.