

Tutorial de organização do ambiente de estudos

Para alcançar resultados acadêmicos satisfatórios e fazer bom uso de todas as ferramentas que a plataforma **Rede Salvatoriana EAD** disponibiliza, **é preciso estabelecer um ambiente de estudo adequado, que contribua com a concentração dos estudantes** e do material utilizado. Os itens abaixo indicam as sugestões que devem ser consideradas pelos estudantes e/ou seus responsáveis a fim de obter o melhor desempenho possível durante as aulas:

1 Escolha um ambiente isolado ou tente se isolar

Sugerimos que o ambiente de estudos virtuais aconteça em uma sala ou qualquer outro cômodo isolado de agitação e movimento. Caso não seja possível, indicamos o isolamento de sons e ruídos por meio do uso de fones de ouvidos apropriados.

2 Silencie o Smartphone e demais dispositivos que não serão utilizados

Desligue-se da interatividade com amigos, games e demais distrações durante as horas que pretende se dedicar aos estudos à distância.

3 Utilize mesa e cadeira adequadas

É importante que o móvel em que o computador ou notebook estará apoiado esteja adaptado para a altura do estudante e contenha todo o espaço necessário para o apoio de outros materiais escolares como: caderno, estojo, folhas impressas, livros, apostilas, etc.

Além disso, a má postura na cadeira e mesa não ajustada às necessidades do estudante podem causar dores e desconforto na coluna, limitando o rendimento durante as aulas.

4 Mantenha uma boa iluminação no local de estudo

Para melhor visualização da tela do computador/notebook, mantenha o ambiente bem iluminado por meio da luz natural (durante o dia) ou de lâmpadas (durante a noite) que auxiliem na concentração sem forçar os olhos.

5 Mantenha o local bem ventilado ou aquecido

O local de estudo deve ser confortável e bem preparado para que o estudante possa ter um bom desempenho durante as aulas. É importante que o local esteja adequado para estudos antes do início das aulas, evitando pausas e saídas desnecessárias.

6 O estudante deve estar bem alimentado e hidratado

O organismo do estudante deve estar alimentado para manter todos os níveis de nutrientes estabilizados. A alimentação e hidratação devem se dar antes das aulas, evitando pausas e saídas desnecessárias.

7 Organize o ambiente virtual de estudo

Certifique-se de manter seu computador/notebook em bom funcionamento para não perder o conteúdo armazenado da plataforma EAD, e proceder os downloads que considerar necessários.

8 Defina os tempos diários de estudos

Estabeleça um período de tempo on-line, próximo daquele presencial; e defina um período off-line, intercalando o on-line e o tempo fora do EAD, para aprofundamentos, consulta a materiais didáticos, realização de exercícios e de tarefas.

Bons estudos!