



ROTINA ESCOLAR

ORIENTAÇÕES PARA ELABORAR UM PLANO DE ESTUDO EM CASA

*Dicas para responsáveis por estudantes da
rede municipal de ensino*



PREFEITURA DE VIÇOSA

SECRETARIA
DE EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÕES PARA ELABORAR UM PLANO DE ESTUDO EM CASA



Esta cartilha foi elaborada pela Secretaria Municipal de Educação de Viçosa com o objetivo de auxiliar pais de crianças e adolescentes durante o período de estudos em casa.

Sem as aulas presenciais, ao lado de colegas e professores, os estudantes precisam se adaptar às atividades remotas. Os pais enfrentam grandes desafios, principalmente para acompanhar os trabalhos escolares dos seus filhos.

As aulas passaram a ser mediadas pela tecnologia, através de WhatsApp, e-mail, aparelhos eletrônicos de comunicação. Consequentemente vem a grande preocupação do tempo que nossos estudantes ficarão frente às telas.

Este cenário faz parte do resultado da medida de distanciamento social, provocado pela pandemia da COVID-19, que passou a ser uma realidade para todas e todos. Neste contexto, não temos dúvidas de que a presença e a participação da família, nesse momento, são fundamentais como apoio, com disciplina e organização.





Para facilitar o processo de ensino remoto e torná-lo mais saudável seguem algumas dicas:

1º

Conhecer e anotar a rotina habitual da criança, desde o momento que ela acorda até o momento que vai dormir. Assim é possível estabelecer os horários onde a criança terá mais disposição para as tarefas;

2º

Destacar as atividades que a criança mais gosta e as que ela menos gosta. É muito importante que a criança tenha o seu momento de brincar, jogar, enfim, fazer algo que gosta, todos os dias. É importante também que ela participe de algumas tarefas naturais da casa, como: arrumar a cama, limpar o quarto, juntar os brinquedos;

3º

Analisar as características da criança no dia a dia, como por exemplo: se há algum horário específico que ela tem mais sono ou costuma ficar estressada. É importante evitar esses momentos para estabelecer o horário dos estudos.





4º Definir os horários de acordo com as possibilidades da criança. Quanto menos idade a criança tiver, menos tempo deverá ser estabelecido para as tarefas escolares remotas.

5º O horário que as crianças permanecem na escola é muito extenso para ser utilizado em casa. Portanto é importante não ultrapassar 2 horas e 30 minutos corridos por dia para dedicação exclusiva às atividades remotas escolares.

6º Se possível, estabelecer um horário que algum adulto esteja próximo para auxiliar e observar o estudo.



**7º**

Caso não seja possível o adulto acompanhar a criança nos estudos durante a semana, reservar um tempo para ajudar a criança nas atividades que ela não conseguiu fazer sozinha. Exemplo: 1 hora a noite (antes das 21h).

8º

Se possível, deixar o domingo para descanso.

9º

Se for possível auxiliar nas tarefas somente aos finais semana, estabeleça os melhores horários, evitando o horário que a criança tem mais sono ou fome. Evitando o acompanhamento após às 21h. E também não ultrapassar o tempo de 2 horas e 30 minutos corridos de estudos.

10º

Reservar um local fixo para o estudo. Evitando sempre: camas, sofás, locais próximos à TV ou vídeo game e/ou locais com muitos ruídos.



Exemplo de Plano de Estudo 1 (adaptar conforme possibilidades e atividades enviadas):

Dia	Horários	Matérias	Tempo extra
Segunda-feira	9h às 11h30 ou 14h às 16h30	Decidir pelas atividades/matérias Ex: Português e História	
Terça-feira	9h às 11h30 ou 14h às 16h30	Matemática e Ciências	19h30 às 20h30
Quarta-feira	9h às 11h30 ou 14h às 16h30	Português e Redação	
Quinta-feira	9h às 11h30 ou 14h às 16h30	Matemática e Artes	19h30 às 20h30
Sexta-feira	9h às 11h30 ou 14h às 16h30	Geografia e Educação Física	
Sábado			17h às 18h

11º

A cada semana, pode ser no sábado, redefinir o plano da semana seguinte, caso seja necessário.

Atenção

Se a única possibilidade for optar pelo acompanhamento somente aos finais de semana é importante estabelecer tarefas de segunda a sexta para a criança, como por exemplo: ler algumas páginas de um livro e contar depois o que entendeu; fazer um desenho; fazer uma frase; um texto; arrumar o quarto; guardar os brinquedos; arrumar algum armário; varrer a casa. Isso de acordo com a idade das crianças e suas possibilidades.



Exemplo de plano de estudo caso seja impossível o acompanhamento durante a semana

Dia	Horário	Matéria
Sábado	<p>Turno 1: 9h às 11h</p> <p>Turno 2: 14h às 15h30</p> <p>OU</p> <p>Turno 1: 14h às 16h</p> <p>Turno 2: 19h às 20h30</p> <p>OU</p> <p>Turno único: 18h30 às 21h</p>	<p>Decidir pelas atividades/matérias</p> <p>Turno 1: Português e História</p> <p>Turno 2: Matemática e Ciências</p> <p>Turno único: Apanhado geral das matérias</p>
Domingo	<p>Turno 1: 9h às 11h</p> <p>Turno 2: 14h às 15h30</p> <p>OU</p> <p>Turno 1: 14h às 16h</p> <p>Turno 2: 19h às 20h30</p> <p>OU</p> <p>Turno único: 18h30 às 21h</p>	<p>Turno 1: Geografia e Artes</p> <p>Turno 2: Educação Física e a matéria que a criança possui mais dificuldade</p> <p>Turno único: Apanhado geral das matérias</p>



12°

Separar os materiais necessários, como se fosse levar para escola: estojo com lápis, borracha, apontador, tesoura, lápis de cor.

13°

Providenciar buscar na escola ou solicitar de uma copiadora o caderno de atividades.

É tempo de cuidar de você e do outro.

Abraço virtual da equipe pedagógica da Secretaria Municipal e Educação!



PREFEITURA DE VIÇOSA

SECRETARIA
DE EDUCAÇÃO