

Dicas de estudo em casa



Colégio
**Stella
Maris**

Se adaptando ao Ensino a distância

Devido ao vírus COVID-19, estamos vivendo um momento que nunca imaginamos antes: o isolamento social.

A medida preventiva da quarentena despertou a necessidade da adaptação das rotinas de trabalho e de estudos, o que gerou na escola o Ensino a Distância. Este método já era popular no ambiente universitário e em alguns cursinhos preparatórios.

Nós do Colégio Stella Maris estamos muito orgulhosos do desempenho da nossa plataforma, que mesmo implantada em um momento conturbado, entregou um resultado ainda melhor do que esperado.

Temos ciência de que nos adaptarmos ao método EAD tem sido difícil para algumas crianças e famílias, por isso trouxemos algumas questões que podem te ajudar a orientar seus filhos sobre as aulas, desta forma eles não serão prejudicados, tanto na escola quanto em questões de saúde.

Efeitos da luz azul

A luz emitida por aparelhos eletrônicos, como do computador ou celular, é conhecida como luz azul e está ligada a uma série de mudanças no corpo humano. Já é atestado que os estímulos causados pela luz azul afetam nosso ciclo de sono, mas ainda não existe nenhuma comprovação de que ela prejudique a vista efetivamente.

De qualquer forma, todas as consequências da exposição à luz azul podem ser evitadas se o uso de aparelhos eletrônicos for feito de maneira correta e respeitando os limites do nosso corpo.

Iluminação do ambiente

A iluminação é um fator essencial para manter a produtividade e qualidade de vida durante o período de estudos e de exposição à luz azul.

Por isso, sugerimos que você deixe o ambiente bem iluminado para o seu filho, se for possível usar a luz natural do dia, é melhor ainda! Além disso, certifique-se de que não há reflexos na tela do computador e que a luz do monitor esteja baixa.



Postura ideal

Além da iluminação, manter uma postura e distância ideal em relação ao computador pode ajudar e muito!

Certifique-se de que a altura da cadeira e da mesa que seu filho usará para assistir às aulas está adequada para ele.

Você também precisa garantir que seu filho mantenha o monitor um pouco abaixo do nível dos olhos e que a distância entre ambos seja de 50cm a 76cm.



Tempo e Horário de exposição

Ao seguir as dicas sobre postura e iluminação na hora de seguir as aulas online, seu filho não será prejudicado.

Mas também temos que orientar nossas crianças sobre o tempo e horário de exposição ao computador.

Para crianças de até 10 anos o ideal é que elas tenham exposição à luz azul por, no máximo, 3 horas diárias, nunca passando de 2 horas seguidas. Isso acontece porque, como são mais jovens, as crianças recebem muito mais estímulos, que podem ser prejudiciais se expostos em exceção.

Como manter a criança concentrada na aula?

Mesmo com todas essas dicas de postura e iluminação ideal durante a aula, pode ser difícil manter a criança concentrada, não é mesmo? Então separamos mais algumas dicas de como fazê-la manter o foco.

Providencie um ambiente limpo e organizado

As crianças podem se dispersar muito facilmente com qualquer objeto, por isso providencie um ambiente arejado, limpo e sem distrações. Tire os brinquedos de vista e garanta que este lugar seja silencioso.

Converse com seu filho e esteja presente

Conversar com seu filho sobre a escola pode estimulá-lo nos estudos. Explique porque as aulas estão acontecendo por meio do computador, que é importante seguir sua rotina e as orientações da escola.

Por último, fique perto dele nos momentos de aula e interação com os professores e o oriente durante a aula, se for preciso, para que ele se mantenha focado.

Contamos com a parceria de vocês e acreditamos que a ação conjunta levará ao sucesso para reduzir o contágio e permitir que a situação seja normalizada o mais rápido possível.

Estamos JUNTOS no Colégio Stella Maris!

Hoje e sempre.

#estudonolar #colegiostellamaris

