

# Confinamento e Ensino à Distância

## ► Bem-estar Psicológico

- Fazer atividades de que se goste;
- Organizar rotinas;
- Controlar número de horas de utilização de videojogos e redes sociais;
- Manter contacto com familiares, amigos e colegas (videochamada, chamada de voz e mensagens);
- Privilegiar atividades de lazer que não impliquem a utilização de ecrãs (ler, fazer jogos de tabuleiro, conversar);
- Filtrar o tipo de informação relativa à situação atual do país e do mundo;
- Exercitar a memória e a atenção podem ser tarefas simples e divertidas, com recurso a atividades orais, escritas ou até com recurso a algumas aplicações ou sites (por exemplo, na página geral da nossa biblioteca escolar ou no separador destinado ao projeto Exercit@mente).

## ► Bem-estar Físico

- Realizar atividade física (mesmo em casa é possível fazê-lo);
- Privilegiar produtos saudáveis;
- Comer várias vezes por dia;
- Ingerir água regularmente.

## ► “Bem-estar Escolar”

- Organizar horário realista;
- Cumprir atividades síncronas com o mesmo empenho das aulas presenciais;
- Concretizar atividades autónomas e manter rotinas diárias de estudo;
- Realizar tarefas escolares num espaço mais adequado possível (calmo e organizado);
- Esclarecer dúvidas o(a)/os(as) professor(a)/es(as) sem medos nem vergonhas. Se as dúvidas só surgirem após trabalho autónomo enviar por mensagem no Teams a dúvida, para que na próxima aula essa dúvida não impeça de realizar novas aprendizagens.

## ► Informamos também que:

- O pedido de câmara ligada por parte dos professores prende-se principalmente com o facto de só assim os professores conseguirem perceber se os alunos estão envolvidos na aprendizagem e a compreender os conteúdos apresentados;
- As chamadas “regras de etiqueta nas aulas online” não se tratam de uma intromissão da escola/professores na vida familiar dos alunos, tratam-se de indicações sobre algumas regras que permitam aos alunos um sentido de autocuidado, atividade e envolvimento nas atividades, já que, por exemplo, quando utilizamos pijama em casa o nosso corpo parece indicar resistência à atividade, pois está associado ao descanso;
- Alguns alunos parecem estar a apresentar dificuldades na manutenção da atenção nas aulas síncronas, pelo que se sugere por um lado a utilização de auscultadores (se o que o distrai são fontes sonoras do seu espaço), ou por outro lado fixar o ecrã no(a) professor(a) - botão direito do rato e clicar em “afixar” quando aparece o professor (no caso de o motivo de distração estar relacionados com a observação dos seus colegas);
- Caso o aluno não compareça à(s) sessão(ões) síncrona(s) o(a) Encarregado(a) de Educação deve informar o(a) Diretor(a) de Turma/Professor(a) Titular/Educadora de Infância do(s) motivo(s) da(s) falta(s);
- Os Diretores de Turma/ Professores Titulares e Educadoras de Infância mantêm horário de atendimento aos pais, estando disponíveis para apoiar e ajudar;
- O Agrupamento dispõe de uma Equipa de Técnicos Especializados – Psicólogos, Assistente Social e Técnico de Intervenção Local disponíveis para apoiar e ajudar.
- **Estamos todos juntos neste desafio, compreendemos as dificuldades na gestão e superação desta situação. Toda a Comunidade Educativa está empenhada em garantir o bem-estar e o sucesso dos nossos alunos.**