

COMUNICADO 036 – ORIENTAÇÃO PARA ATIVIDADE REMOTAS – 03/06/2020

Prezados Pais e Alunos,

A partir de 04 de junho de 2020, entrará em vigor um novo horário de atividades remotas com aulas de 40 minutos e intervalos de 10 minutos para troca de disciplina (manhã e tarde), exceto o intervalo de recreio matutino cuja duração será de 20 minutos. **O horário será publicado no site da escola.**

De acordo com a pesquisadora em psicologia cognitiva da Universidade de Oakland (EUA) e uma das autoras do livro *“Aprendendo a aprender para Crianças e Adolescentes”*, Barbara Oakley, o nosso cérebro trabalha em dois modos: modo focado (quando estamos prestando atenção em algo) e modo difuso (quando nosso cérebro está relaxado). Para aprendermos de maneira efetiva, é preciso alternar entre esses dois modos. Durante os estudos, a dica é relaxar por 10 minutos.

Francisco Mora, autor do livro *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*, que já atingiu a marca de onze edições desde 2013, também é doutor em neurociência pela Universidade de Oxford. Argumenta que a educação pode ser transformada para tornar a aprendizagem mais eficaz, por exemplo, reduzindo o tempo das aulas para menos de 50 minutos para que os alunos sejam capazes de manter a atenção.

Esclarecemos que a duração de 40 minutos para o módulo-aula, segundo a neurociência, justifica-se em virtude do perfil pedagógico humano, posto que a concentração qualificada não ultrapassa 20 minutos. Em função disso, é ideal, como estratégia didática, **intercalar teoria e prática de modo a subdividir os quarenta minutos.** Diversos autores e estudos indicam que a construção do ritmo de aula baseado na alternância em exposição teórica e produção (exercícios) aumentam o desempenho escolar e melhoram os resultados da aprendizagem. Cabe salientar que as adequações pedagógicas obedecem à legislação vigente especialmente a Resolução CEE Nº 474, de 08 de maio de 2020, encaminhada pela 7ª S.R.E através de e-mail em 01/06/2020.

O intervalo de 10 minutos decorre da necessidade de assegurar a salubridade do corpo docente e discente, pois é fundamental a garantia de momentos em que se possa prover os seguintes indicadores de saúde: hidratação, alimentação, movimentação para proteção do corpo (musculatura e esqueleto) e frequência ao sanitário. Além de assegurar tempo hábil para sair de uma aula e conectar-se a outra. Também é importante considerar a saúde oftálmica, pois os 10 minutos podem ser utilizados para o descanso dos olhos, uma vez que o aluno e professor passam toda manhã e ou tarde diante da tela do computador. Para reduzir o risco de cansaço nos olhos ao focar constantemente a tela, é recomendável desviar o olhar do computador pelo menos a cada 20 minutos e observar um objeto distante (a pelo menos 6 metros de distância) por pelo menos 20 segundos. Alguns médicos oftalmologistas chamam isso de "regra 20-20-20". Olhar para longe relaxa o músculo focal dentro do olho para reduzir a fadiga.

Destacamos que dentro dos 40 minutos estão previstas as seguintes atividades: entrada dos alunos, aula (teoria e exercícios) e chamada. Por isso, é fundamental evitar atrasos.

Em caso de dúvidas, entrar em contato com a Coordenação, através do telefone acima, das 09 às 18 horas.

Prof.^a Margareth de Godoi
Diretora Pedagógica