

# Dicas de ensino à distância:

## Famílias de alunos do ensino médio das CPS (turmas 6-12)

Com o fechamento das escolas, todos nós das Escolas Públicas de Cambridge temos nos esforçado para encontrar formas criativas de tornar o ensino a distância um processo divertido, envolvente e frutífero para os estudantes de todas as idades. Confira algumas dicas para que as famílias mantenham os alunos ativos, comprometidos e saudáveis, em casa.



### Estabeleça uma rotina e atenha-se a ela.

Assim como as crianças mais novas, os adolescentes se beneficiam com uma estrutura e uma rotina. Para os alunos mais velhos, pode ser difícil ater-se a ela, mas você pode sugerir que eles definam a própria agenda diária. Concentre-se nas atividades escolares com aumentos gradativos. O importante não é manter uma programação rígida, mas constante, com horários para estudar, se divertir, praticar exercícios, fazer as refeições e dormir.



### Mantenha contato com os professores.

Os professores estão se esforçando o quanto podem para manter um canal aberto de comunicação com os alunos. Outros, manterão contato por telefone, por e-mail, pelo aplicativo Remind, entre outros meios. Os professores do ensino fundamental e médio estão disponíveis para ajudar os alunos em tempo real em intervalos determinados de 30 a 45 minutos todos os dias. Os alunos do ensino médio participam das aulas no Google Meet e podem entrar em contato com os professores durante o horário comercial. Pergunte ao aluno sobre o cronograma, os projetos e sobre sua participação nas aulas. Se precisar de ajuda, entre em contato com os professores, reitores, com a direção da escola ou com os agentes educacionais.



### Dê ao aluno oportunidades para desenvolver a independência e a responsabilidade.

Inclua seu filho nas tarefas domésticas e/ou peça-o para ajudar os vizinhos idosos (de maneira remota ou com o uso de máscaras e com o correto distanciamento social) para que tenha um senso de realização. Dê oportunidades para que o aluno mantenha contato virtual com os amigos pelo telefone ou por chamadas de vídeo. Monitore o uso das redes sociais e lembre aos alunos que nem todas as informações que leem on-line são verdadeiras. Incentive-os a fazer perguntas sobre notícias que os deixam confusos ou ansiosos.



### Converse com o estudante.

Aprender em casa é uma grande adaptação para todos nós. Os estudantes mais velhos, em especial, sentem falta dos amigos e estão frustrados por não poderem participar de atividades importantes de final de ano, ainda mais se estiverem se formando no ensino fundamental ou médio. Converse com o aluno sobre a experiência de tentar manter o ensino com as escolas fechadas. Ajude o aluno a enfrentar qualquer medo ou ansiedade com tranquilidade, e forneça incentivo e elogios por se esforçar em um momento tão difícil.



### Saia e exercite-se.

Incentive que o aluno mantenha-se ativo. A prática regular de exercícios ajuda a manter a saúde física e mental. Se seu filho estiver habituado a praticar esportes coletivos, incentive-o a continuar os treinos cardiorrespiratórios e de força em casa ou ao ar livre, com o uso de máscara e mantendo uma distância segura (pelo menos 2 metros) de outras pessoas. Mesmo em dias de chuva, é possível praticar atividades físicas ao ar livre.



### Divirta-se!

Agora, não é o momento para “só trabalhar e não se divertir.” É mais importante do que nunca que as famílias encontrem maneiras criativas de rir e se divertir juntas. Assistam a filmes, compartilhem vídeos, contem piadas, joguem, cozinhem, cantem ou dançam juntos. Faça o que deixar sua família mais feliz.

Para mais informações, acesse [cpsd.us/athome](https://cpsd.us/athome). Se você tiver dúvidas ou preocupações, entre em contato com a escola do seu filho ou envie um e-mail para [cps@cpsd.us](mailto:cps@cpsd.us).