

EDUCAÇÃO REMOTA

*Cartilha colaborativa
para estudos on-line*

Elaborado por:  **niden**
UNIRIO

Núcleo de Integração e Divulgação Acadêmica da Escola de Nutrição

Set/2020
Contato: niden@unirio.br *



EQUIPAMENTOS

- Computador, tablet e, até mesmo, smartphones poderão ser utilizados.
- Para não haver interrupções, verifique o nível da bateria e as fontes para alimentação de energia.
- A qualidade da conexão de internet pode interferir, e não há o que fazer... Fique calmo, ninguém ficará para trás!
- Fones de ouvido melhoram a captação do áudio e ajudam na concentração.
- Não abra mão de seu caderno e caneta!



AMBIENTE

O grande desafio para quem precisará enfrentar o estudo à distância é criar um ambiente tranquilo para assistir suas aulas.

Sabemos que não é fácil gerenciar e conciliar a vida doméstica com a grade curricular.

A dica é dialogar em família para criar uma rotina, flexibilizando as tarefas e horários.

Crianças exigem atenção. Planejar atividades criativas (como leitura ou desenho e pintura) ou pequenos lanches para o momento pode facilitar sua participação nas aulas síncronas.





TENHA UM PLANEJAMENTO

Crie uma rotina de estudo. Procure assistir às aulas assíncronas (gravadas) no horário da grade, evitando acumular conteúdo.

MAS SEJA FLEXÍVEL



- * Estabeleça horários para realizar pausas, refeições e descanso.
- * Sono regular, atividade física, hidratação e alimentação saudável colaboram com sua saúde mental.

FAÇA ANOTAÇÕES

Não assista às aulas de forma passiva.
Participe.

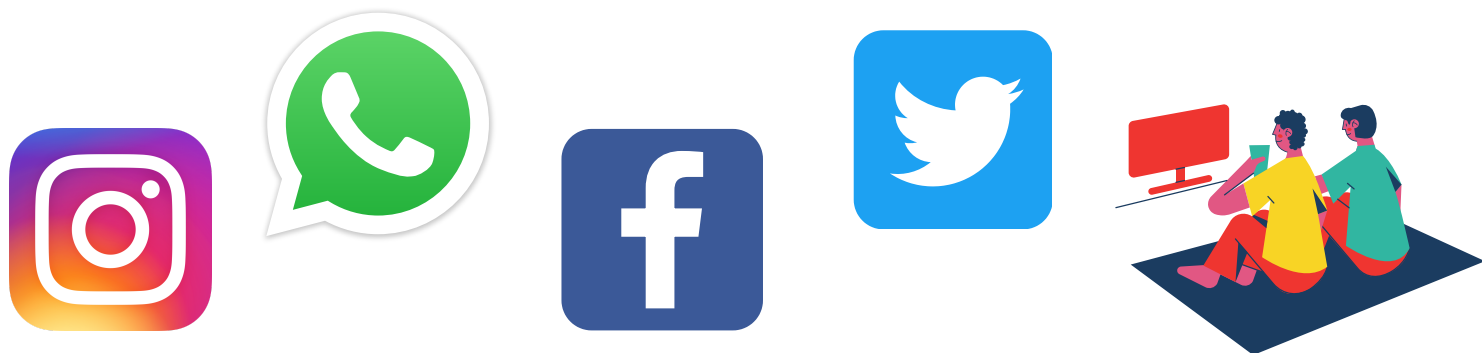
Registre e acompanhe com atenção.

Dúvidas devem ser encaminhadas pelos
canais de comunicação disponibilizados pelo
professor e monitoria.



**NÃO TENHA VERGONHA DE ABRIR CÂMERA E
ÁUDIO PARA PARTICIPAR, QUANDO PERMITIDO!
NESTES MOMENTOS, LEMBRE-SE DE PRESERVAR A
SUA INTIMIDADE E A DO SEU LAR.**

EVITE



Desconecte-se das redes sociais.

Vivencie com dedicação este período de atividade remota emergencial.

Mantenha tv e aparelhos sonoros desligados.



BOM ESTUDO!

- Aula síncrona = ao vivo / Aula assíncrona = gravada
- Não tranque sua matrícula!
- Procure a PRAE ou a Coordenação de seu curso em caso de dificuldades acadêmicas e/ou pedagógicas.
- Tire suas dúvidas. Seja participativo.
- Obedeça às orientações de boas práticas em ambiente virtual.
- Os serviços da Biblioteca estão em funcionamento de forma remota.



É PROIBIDO:

A
aten
ção!

A gravação de aulas sem autorização viola o art. 46, IV, da Lei nº 9.610/98, que trata dos direitos autorais.

Tantos as aulas, quanto o material de apoio produzido pelo(a) docente, como slides e apostilas, não podem ser divulgados ou reproduzidos sem prévia autorização.

O(a) estudante ou qualquer pessoa que ignorar essa regra estará sujeito à indenização que pode ser exigida pelo(a) professor(a) em ação judicial própria.



NAVEGAR É PRECISO

- As divulgações acadêmicas divulgadas pelo NIDEN estão disponíveis em nossas redes sociais ou no site: <http://www.unirio.br/ccbs/nutricao/niden/niden-divulgacao-academica>
- Todos os cursos possuem uma página dentro do site oficial da UNIRIO, com informações detalhadas de seu curso e contato.
- A Biblioteca Central está acessível em seu site oficial, no Youtube, Instagram e whatsapp! Visite: <http://www.unirio.br/bibliotecacentral> ou 21 997308272

Instagram



Educação Remota: Cartilha colaborativa para estudos on-line

Elaborado por **Núcleo de Integração e Divulgação Acadêmica da Escola de Nutrição:**

Raquel Santiago Vitorino (discente bolsista)

Docentes: Alexandre Soares, Ana Paula Fernandes, Fabrícia Junqueira, Juliana Nunes, Lúcia Rodrigues, Michelle Teixeira, Rafael Cadena, Taíssa Lima

Coordenação: prof. Michelle Teixeira

Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/nutricao/niden/niden-divulgacao-academica>

Instagram @niden.unirio

Contato: niden@unirio.br

Setembro/2020

VITORINO, Raquel Santiago; TEIXEIRA, Michelle Teixeira; DAS NEVES, Fabricia Junqueira; CADENA, Rafael Silva; GOMES, Ana Paula Fernandes; TORRES, Taissa Lima; RODRIGUES, Lúcia Gomes; DA FONSECA, Juliana Côrtes Nunes; SOARES, Alexandre Gonçalves. **Educação Remota: Cartilha colaborativa para estudos on-line.** 1. ed. Brasil, RJ, Rio de Janeiro: [s. n.], 2020.10 p. v. 1.