

5 Práticas Essenciais para o Sucesso do Ensino à Distância

Ao fazermos a transição das atividades de enriquecimento opcional para a nova plataforma de ensino à distância, queremos garantir que todas as famílias estejam preparadas para terem sucesso. Sabemos que estes momentos podem ser estressantes para si e para a família, mas gostaríamos de oferecer apoio adicional. Os 5 elementos essenciais podem ajudar a facilitar esta transição para os alunos e pais. Estão incluídos alguns modelos e exemplos dos elementos essenciais para referência nas páginas que seguem neste documento. Além disso vamos compartilhar vídeos no canal YouTube da escola Elim para analisar os elementos com as famílias. Estes recursos não são obrigatórios, mas são altamente recomendados. Esperamos que achem estes materiais úteis na criação de um ambiente de aprendizagem estruturado nas suas casas. Se tiverem dúvidas sintem-se à vontade de enviar um email para qualquer um dos membros da nossa equipe de apoio comportamental.

Analista de Comportamento	Katy Handley	KHandley@hilmar.k12.ca.us
Conselheira Elementar	Jenni Robinson	JRobinson@hilmar.k12.ca.us
Elim PBIS Líder	Lisa Victoria	LVictoria@hilmar.k12.ca.us

Use estas 5 Práticas Essenciais com a sua Família:



Maximize a estrutura

- Crie um horário diário
- Estabeleça rotinas de trabalho.



Envolvimento das crianças

- Escolhas os interesses e preferências da criança
- Planeje actividades ativas e inativas.



Espectativas e regras

- Desenvolva uma maneira de se unirem em família
- Identifiquem os comportamentos que desejam.



Ofereça feedback positivo

- Sob comportamentos que deseja ver
- Use os mesmos com frequência durante períodos problemáticos.



Responda calmamente aos comportamentos inadequados

- Use uma voz calma para corrigir os comportamentos
- Identifique maneiras de reponder aos problemas comuns.

Como Maximizar Estreitura

A maioria das crianças prosperam em terem rotinas e estreitura. A escola estabelece rotinas e horários específicos para os alunos seguirem durante o dia. A escola dispõe os horários nas salas de aula e os alunos consultam-nas todos os dias.

Quando as escolas não estão em sessão, os alunos por vezes, tem menos rotinas previsíveis, o que pode aumentar a ansiedade e causar comportamentos desafiadores. Para reduzir estes problemas de comportamento, as famílias e os cuidadores podem imitar rotinas escolares com os seus filhos e estabelecer horários para aprender, ginástica e brincadeira. Quanto mais consistentes forem as rotinas e os horários, mais fácil será apoiar o comportamento pró-social e evitar comportamentos desafiadores em casa.

Exemplo de Horário Diário	
Rotina da manhã: <i>Tomar o pequeno almoço, vestir-se, fazer a cama.</i>	
Preparar - <i>se para revisar o horário e as expectativas da manhã e ver (como se setem e se tem alguma pergunta?)</i>	
Atividades de movimento (manhã)	
Atividades Acadêmicas <i>Consultar os materiais/recursos fornecidos pelo seu professor</i>	
Merenda	
Atividades Acadêmicas <i>Consultar os materiais/recursos fornecidos pelo seu professor</i>	
Tempo criativo ou aprendizado sócio-emocional	
Almoço	
Tarefas de casa e depois tempo livre	
Atividades Acadêmicas <i>Consultar os materiais/recursos fornecidos pelo seu professor</i>	
Atividades de conexão social	
Rotina da noite - <i>tomar banho, escovar os dentes e ir para a cama</i>	

***Refiram-se à página intitulada “engajamento da criança” para obterem uma lista de atividades para movimento, criatividade, aprendizagem socio-emocional, tarefas domésticas e atividades de conexão social.

Planeje o Horário Diá

[illegible]

Envolvimento da Criança

Nas classes primárias, não é apropriado esperar que o aluno trabalhe nas áreas acadêmicas por um longo período de tempo. Ao planejar as atividades acadêmicas em casa, recomendamos que inclua intervalos. Podem incluir tarefas preferidas depois das atividades acadêmicas estarem terminadas. Abaixo fornecemos-lhe algumas sugestões sobre quanto tempo devem levar nas atividades acadêmicas e em outras atividades opcionais para os períodos não acadêmicos.

Horário Acadêmico Sugerido

Nível	Tempo nos Estudos Acadêmicos por Dia	Duração Recomendada para Ênfase e Atenção
TK	20- 45 minutos	5 minutos
K	30-60 minutos	10 minutos
'1-2	45-90 minutos	15 minutos
3	75-100 minutos	20 minutos
'4-5	90-120 minutos	20 minutos
'6-8	Classe: 15-30 minutos Total: 90-180 minutos	Por disciplina
'9-12	Class: 20-45 minutos Total:120-270 minutos	Por disciplina

Os horários podem variar de acordo com o seu filho

Atividades Movimentadas	Tempo Criativo	Tempo Social Emocional	Tarefas Domésticas	Conexão Social
• Andar em família • Passear com o cão • Fazer yoga • Andar de bicicleta ou scooter • Correr • Dançar • Andar pela natureza • Site de atividades infantis • GoNoodle • Crianças Cósmicas	• Legos • Desenho • Artesanato • Tocar instrumento musical • Massinha • Areia cinética • Escrever com giz • Construir um forte • Cozinhar ou assar • Criar um vídeo de jogo tik tok	• Ouvir música relaxante • Concentrar-se na respiração profunda, • Completar uma atividade social-emocional no site da escola, • Iniciar um diário • Ler um livro divertido, • Meditar	• Ajuda nas tarefas apropriadas à idade ○ Ajudar a lavar louça ○ Limpar a mesa ○ Avar os puxadores das portas ○ Guardar os brinquedos • Jardinagem cortar a relva • Cuidar dos animais • Carregar os dispositivos	• Jogar jogo de cartas ou de cartão • Brincar com os irmãos • Ler histórias para os irmãozinhos ou para a família • Ligar para um membro de família e fazer uma atividade de arte juntos • Dançar ou sessão de música • Criar um vídeo tik tok com a sua família

Definir Expectativas e Régras

Na escola temos um gráfico com as nossas expectativas de comportamento, o qual inclui a descrição dos comportamentos e como devem parecer em cada ambiente. Este gráfico chama-se “Matrix comportamental”. As expectativas estão postadas nas salas de aula para os professores reverem regularmente com os alunos.

Transferimos estas regras para as poderem usar em casa. Desenvolvemos uma matriz de comportamento para mostrar e fornecer um modelo que podem usar em casa ou criar o seu próprio. Podem fazer um reunião em família para conversarem sobre como deve ser o comportamento do seu filho, a fim de ser respeitoso, seguro e responsável enquanto em casa aprendendo on-line ou independente.

Exemplo: Matriz de Comportamento à Distância

à	Aprendizagem online	Aprendizagem Independente	Quando em Casa
Ser Respeitoso	*usar palavras gentis, rostos e gestos *Ouvir os seus colegas atentamente ou o professor	*Concentrar em si mesmos e nos seus irmãos *Ajudar os irmãos quando for preciso *Seguir instruções dadas à primeira vez	*Ser gentil com os outros *Ajudar os irmãos quando preciso
Ser Seguro	* Respirar fundo ou outra estratégia calmante quando se sentirem frustrados *Não ter bebidas perto dos dispositivos *Permanecer nos sites apropriados	*Respirar fundo ou usar outra estratégia calmante quando se sentirem frustrados *Usar o material escolar adequadamente	- Manter os pés e mão consigo *Mantenham-se saudáveis (comer bem, dormir e manter-se ativo) *Seguir as instruções de ficar em casa e manter a distância de 6 pés das pessoas *Lavar as mãos regularmente
Ser Responsável	*Fazer o seu melhor trabalho *Entregar o trabalho quando o seu professor lhes pedir *Encontrar um espaço silencioso para trabalhar *Permanecer nas aplicações *Primeiro, tentar fazer o trabalho a só, peça ajuda se precisar	*Fazer o seu melhor trabalho *Entregar o trabalho quando o seu professor lhes pedir *Encontrar um espaço silencioso para trabalhar *Manter os materiais organizados *Primeiro tentar fazer o trabalho a só, peça ajuda se precisar	* Limpe sempre o que suja e o que é seu *Ajudar a arrumar a casa e mante-la limpa

Modelo: Matriz de Comportamento à Distância

Ser Respeitoso			
Ser Seguro			
Ser Responsável			

Resposta aos Comportamentos

Uma vez que as expectativas estão estabelecidas, é tempo de estabelecer um sistema de recompensa. Um sistema de recompensa pode ser útil para apoiar o comportamento apropriado do seu filho e aumentar a probabilidade de ele se envolver no mesmo. Também devem planejar como responder aos comportamentos problemáticos. Aqui estão algumas ideias ou exemplos como responder:

Respondendo ao comportamento apropriado

Elogios Específicos dirigidos ao comportamento desejado

- “Eu gosto como estás focado na leitura”
- “Bom trabalho nestes problemas, mesmo nos que foram mais difíceis”.
- “Gosto muito como ajudastes o teu irmão com o seu trabalho”.

Privilégios para o comportamento apropriado

- “1 programa de TV depois de concluir o trabalho de matemática”
- “15 minutos de tempo livre depois de concluir a leitura
- Merenda preferida depois de ajudar os irmãos com um projeto

Use Sistema de recompensa

- “A criança ganha pontos por realizar os comportamentos específicos ao concluir as tarefas. Os pontos são trocados por artigos, atividades ou privilégios preferidos,”.
- Usar um gráfico para marcar os pontos, fichas de placas, frasco de bolas, etc.”



Para obter mais ideias sobre este sistema de recompensas de pontos e placas de fichas, use o link de recursos no site da escola

A Resposta aos Comportamentos Inadequados

Use **um tom de voz neutro** quando falar sobre o comportamento

Explique o que quer que o comportamento seja por exemplo:

- “Eu notei que ...”
- “Agora deves...”
- “O que é que devias estar a fazer agora?”

” Primeiro precisas ____; e depois podes ter ou fazer ____”

Ignorar o que está a acontecer

- Tirar toda a atenção do seu filho sobre o mau comportamento
- Falar ou dar atenção enquanto a criança se porta mal, acaba por recompensar o comportamento
- Remover bruscamente a atenção evita discutir ou repreender quando o comportamento está mau, tendo a certeza que quando a criança se porta mal não é recompensada com algo material ou atividade durante o tempo em que está a ser ignorado
- Dar muita atenção quando o mau comportamento para



Consequências

- Ir para outro quarto por uns momentos, e seguir com as instruções originais
- Retirar o artigo preferido até que as crianças sigam as instruções
- Praticar os comportamentos desejados, uma vez que foram castigados, mas com calma

Consequências Naturais

- Quebrar um brinquedo de proposito=tem de ter o brinquedo quebrado que não vai ser substituído
- Ir para a rua sem casaco quando está chover=fica molhado e frio

Consequências lógicas

- Quando não comem os vegetais do jantar=não comem sobremesa
- Visualizar sites inapropriados no iPad=perde o tempo no iPad por uma semana