

De olho na aprendizagem



Estratégias para equilibrar mente e corpo em prol de um aprendizado efetivo

"Mens sana in corpore sano" é uma famosa citação latina, derivada da *Sátira X* do poeta romano Juvenal. A partir dela, podemos refletir sobre a relação entre mente e corpo, tão interligados que é fundamental encontrar um equilíbrio para viver de forma saudável.

E o que escola tem a ver com isso? Tudo! Principalmente porque o processo de aprendizagem é intimamente dependente dessa relação. Para uma criança aprender a ler e a escrever, é preciso que sua mente e seu corpo estejam aptos a percorrer esse processo, em que se exigem concentração, motricidade fina, memória e lateralidade, entre outros aspectos. Se essa criança estiver com o sono desregulado, ansiosa, com problemas familiares ou até mesmo com fome, o ato de aprender fica comprometido.

Sabemos que cada turma é única e apresenta necessidades diferenciadas. Ao realizar uma atividade, devemos estar atentos se nossos alunos estão realmente preparados para o momento. Por exemplo, a aula iniciou depois do intervalo, os alunos retornam ainda agitados, alguns realizaram atividades físicas ou até mesmo subiram escadas rapidamente para chegar à sala. Que tal recebê-los com as luzes apagadas para que fechem os olhos e respirem profundamente por um minuto? Dessa forma, o corpo desacelera e a mente se prepara para momentos que exigem atenção focada.



Rebeca Oliveira
Pedagoga,
psicopedagoga
e coordenadora
de Consultoria
Educativa do
Sistema Ari de Sá



É primordial o aluno ter um local definido para realizar seus estudos e lições de casa. Esse ambiente precisa ser limpo e arejado, com boa iluminação e livre de distrações...



Enquanto educadores, podemos orientar nossos alunos e suas famílias para possibilitar bons hábitos de estudo e, conseqüentemente, bons resultados escolares. Vamos então explorar aqui alguns aspectos que contribuem para uma boa aprendizagem. Proponha-os para sua turma e encontrem juntos o equilíbrio entre mente e corpo!

- **Um local de estudo adequado:** É primordial o aluno ter um local definido para realizar seus estudos e lições de casa. Esse ambiente precisa ser limpo e arejado, com boa iluminação e livre de distrações (televisão, videogames, celulares). Sendo assim, o ambiente escolhido pode ser em casa ou até mesmo na escola. Disponibilizar na biblioteca um espaço no qual os alunos possam estudar individualmente ou em grupo estimula a cultura de estudo e demonstra que a escola dá o suporte necessário para uma boa aprendizagem.

- **Prática de atividades físicas:** Em estudos com ressonância magnética feitos em indivíduos no Laboratório de Neurociências do Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos foi possível observar que quem se exercita regularmente produz uma intensa atividade no hipocampo. Essa região cerebral está relacionada à memória e à aprendizagem, e lá estão armazenadas as células-tronco, que darão origem aos novos neurônios. Podemos então orientar nossos alunos a buscar um esporte que seja atrativo para eles, aliando o bem-estar físico com a melhora no desempenho intelectual.

- **Horário de estudos:** Estabelecer um horário de estudos ajuda a organizar a rotina e garante que conteúdos não fiquem acumulados. Deve-se levar em consideração qual o horário mais adequado e quanto tempo será necessário a cada dia. Uma criança do ensino fundamental I não necessita do mesmo tempo de estudo que um adolescente pré-universitário, e é fundamental respeitar as necessidades de cada faixa etária. O importante é retomar o que foi proposto na escola e realizar as lições de casa.

- **Sono em dia:** Crianças e adolescentes adoram navegar pela internet, explorar jogos em tablets ou até mesmo conversar com colegas pelo smartphone. Essas inúmeras distrações levam consigo o sono. Dormir tarde e acordar cedo causam transtornos de ordem física e psicológica. O humor fica alterado, o cérebro funciona de forma comprometida com os neurônios fadigados e, assim, qualquer aula fica chata. Precisamos então orientar nossos alunos para que respeitem as oito horas diárias de sono recomendadas para terem condições plenas de participar ativamente das aulas.

Sabemos que cada pessoa e cada mente têm funcionamento específico, mas as medidas sugeridas favorecem a concentração e, desse modo, o tempo de estudos pode render muito mais. Que tal experimentar? ■