

**Coordenação Técnico-Pedagógica**

**PLANO DE ESTUDOS**

**Importante:** planejar e organizar seu tempo e suas tarefas diárias e semanal o ajudará a estudar de modo mais eficiente.

**Dicas:**

* Utilize estratégias de estudo que melhor favorecem o seu rendimento:

aprendo melhor sozinho? em grupo? escrevendo? resumindo? assistindo? lendo? ouvindo? ensinando? resolvendo? debatendo?

* Reserve um momento do dia ideal para o seus estudos: aquele horário que você tem maior concentração e é mais produtivo;
* Organize o seu ambiente de estudos: limpo, organizado, sem barulho, bem iluminado e que favoreça sua concentração;
* Organize o seu material de estudos; e
* Organize o seu tempo: prepare um planejamento realista!

**Orientações**

**1°** Preencha todo o horário com suas atividades já estabelecidas;

**2°** Observe os horários disponíveis para estudo;

**3°** Estabeleça momentos para revisões: anotações, slides, caderno, mapas mentais, vídeo-aulas, aulas gravadas, podcasts;

**4°** Estabeleça momentos para resolução de exercícios: resolva novas questões, refaça questões que errou e busque entender porque errou;

**5°** Estabeleça momentos para o seu lazer: filmes, músicas, jogos, livros, redes sociais, conversar e etc;

**6°** Estabeleça momentos para a prática de exercícios físicos: corridas, caminhadas, exercícios ao ar livre e etc;

**7°** Estabeleça momentos para descanso e durma bem! O sono tem uma importante função na consolidação da aprendizagem;

**8°** Disciplina: não acumule estudos! Estude diariamente;e

**9°** Cuidado com distrações: no seu planejamento de estudos você deverá ter um momento para tudo!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horário** | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** | **Sábado** | **Domingo** |
| **6:00 a 7:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7:00 a 8:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8:00 a 9:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9:00 a 10:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10:00 a 11:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11:00 a 12:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12:00 a 13:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13:00 a 14:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14:00 a 15:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15:00 a 16:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16:00 a 17:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17:00 a 18:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18:00 a 19:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19:00 a 20:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20:00 a 21:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21:00 a 22:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22:00 a 23:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23:00 a 00:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **0:00 a 1:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1:00 a 2:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2:00 a 3:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3:00 a 4:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4:00 a 5:00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5:00 a 6:00** |  |  |  |  |  |  |  |