



INSTITUTO FEDERAL
CEARÁ
Campus Caucaia

DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENADORIA TÉCNICO-PEDAGÓGICA

PROGRAMA DE ESTUDOS

- ✓ Organize seu tempo para realizar as atividades acadêmicas;
- ✓ Não estude somente na véspera da prova e jamais utilize o período da madrugada para estudar
- ✓ Reserve quatro horas do seu dia para revisar o conteúdo dado em sala de aula e resolver exercícios (a única forma de se treinar as disciplinas exatas é resolvendo exercícios!);
- ✓ Estude todos os dias e evite faltar às aulas;
- ✓ Concentre-se na aula;
- ✓ Mantenha o conteúdo ministrado pelos professores atualizado;
- ✓ Estabeleça técnicas de concentração para estudar;
- ✓ Durma pelo menos oito horas todos os dias;
- ✓ Conserve uma vida saudável para conseguir estudar e ter uma excelente qualidade de vida;
- ✓ Reservar um tempo para o lazer e para praticar exercícios, que ajuda a eliminar a tensão do cotidiano e prepara o corpo para aguentar mais uma maratona de estudo.

FAÇA SEU HORÁRIO DE ESTUDOS:

DIAS	HORÁRIO					
	7h30 – 9h30	9h30 -11h30	14h30 – 16h30	16h30 – 17h30	17h30 – 19h30	19h30 – 21h30
Segunda-feira						
Terça-feira						
Quarta-feira						
Quinta-feira						
Sexta-feira						
Sábado						
Domingo						