



HORÁRIO DE ESTUDO

Um bom desempenho acadêmico implica em organização, disciplina, foco e rotina. Pensando nisso, apresentamos a você, algumas orientações que lhe ajudarão a organizar seu horário de estudo.

COMO FAZER SEU HORÁRIO

- ❖ Veja em qual horário você se sente mais disposto para estudar. Cada pessoa é diferente. Escolher a hora certa ajuda a ter mais disposição. Mantenha sempre o mesmo horário, para se tornar um hábito.
- ❖ Preencha o seu horário definindo o tempo com todas as atividades que você irá desenvolver na semana: aulas pela manhã, refeições, atividades extras como: inglês, natação, aula de reforço.
- ❖ Reserve um lugar tranquilo, bem organizado e selecione o material necessário ao estudo.
- ❖ Desligue os aparelhos eletrônicos quando estiver estudando: tablets, celular, TV, rádio.
- ❖ Comece os estudos diários sempre pelos deveres de casa do dia. Caso não tenha atividades para fazer, lembre-se de estudar o conteúdo do dia: **“aula dada, aula estudada”**. Faça uma leitura, um resumo, refaça os exercícios.
- ❖ Nos finais de semana, coloque em dia a leitura dos livros de literatura, adiante os trabalhos, ou estude um conteúdo que você tenha mais dificuldade.
- ❖ Reserve 2 horas para o estudo diário. A cada 1 hora de estudo, descanse 15 minutos. Aproveite o tempo de descanso para ir ao banheiro, comer uma fruta ou barrinha e fazer alongamentos.
- ❖ A criação do quadro de horários ajudará no seu aprendizado e no seu melhor desempenho.

“Descobri que quanto mais eu estudo, mais sorte eu pareço ter nas provas”.

Você quer ter sorte? Então pratique sem parar. **A única certeza da sua sorte é se você estudar sem parar.** Quanto mais estudar, mais vai aprender, quanto mais aprender, mais estará preparado para as provas e para os concursos. Quer ser uma pessoa sortuda nos estudos? Então estude!

