



## HORÁRIO DE ESTUDOS – ENSINO FUNDAMENTAL II

Aluno \_\_\_\_\_ série: \_\_\_\_\_

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
7:00 - 12:00	aula	aula	aula	aula	aula	Hora – matéria	Hora – matéria
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Para preencher o seu horário, siga algumas dicas:

- Anote no horário tudo o que você costuma fazer após as aulas (refeições, tarefas, trabalhos, estudo para prova, aulas de arte, inglês, academia, plantão, caminhada, dentista, etc);
- Se seu estudo “rende” bem durante uma hora, divida sua tarde em intervalos de uma hora (conforme a figura acima). Caso precise de intervalos menores, divida de  $\frac{1}{2}$  em  $\frac{1}{2}$  hora.
- Entre um intervalo e outro, faça pausas de, no máximo, 15 minutos. Elas deverão servir para andar um pouco, beber água, comer algo leve e **VOLTAR PARA OS ESTUDOS**.

### Dicas de Estudo em Casa:

1. Horário e local devem ser fixos e o ambiente arejado e sem ruído;
2. Reserve diariamente um tempo para REVER as matérias dadas no dia e um tempo para estudar as matérias da prova;
3. Diariamente, dê uma “olhada” (ler atentamente.) nos conteúdos das aulas dadas e faça as tarefas recomendadas pelo professores.
4. Estudo para as provas semanais: separe o conteúdo das provas da semana em tantas “partes” quantos forem os dias que você disponibilizará para estudá-lo; (**o ideal é que você estude para prova na 6ª que a antecede, e também na 2ª, 3ª, 4ª e revise tudo na 5ª feira);**
5. O estudo para a prova deve ser feito através de:
  - a. leitura atenta do conteúdo “grifando” partes importantes e/ou;
  - b. elaboração de resumos ou “fichas” com “palavras-chave” que relembram o conteúdo estudado.
  - c. Também devem ser resolvidos exercícios do Caderno de Exercícios e/ou outros que você encontrar.
6. Atividades como: trabalhos de pesquisa, redações, leitura de livros, etc. devem ser agendadas nos finais de semana, caso não haja tempo de realizá-las durante a semana.

*"O covarde nunca começa, o fracassado nunca termina, o vencedor nunca desiste!" Norman V. Peale*

*Bom trabalho!*

*Marisa*  
Setor de Psicologia  
Colégio Integrado