



HORÁRIO DE ESTUDOS – ENSINO MÉDIO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
7:00 - 12:00	aula	aula	aula	aula	aula	Hora – matéria	Hora – matéria
13:00		aula					
14:00		aula					
15:00		aula					
16:00		aula					
17:00		aula					
18:00		aula					
19:00		aula					
20:00		aula					
21:00		aula					
22:00		aula					

Para preencher o seu horário, siga algumas dicas:

- Anote no horário tudo o que você costuma fazer após as aulas (tarefas, trabalhos, estudo para prova, aulas de arte, academia, plantão caminhada, etc);
- Se seu estudo “rende” bem durante uma hora, divida sua tarde em intervalos de uma hora. Caso precise de intervalos menores, divida de $\frac{1}{2}$ em $\frac{1}{2}$ hora.
- Os intervalos devem durar, no máximo, 15 minutos e 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, bem iluminado 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, por ex.) nos conteúdos das aulas dadas e faça alguns exercícios do “Caderno de Exercícios” e/ou Plurall = isso ajuda a fixar a matéria dada.

ATENÇÃO alunos do Ensino Médio: O estudo das matérias dadas às 3ª-feiras (manhã e tarde) deverá ser distribuído pelos demais dias da semana (preferencialmente 4ª/ 5ª feira) e/ou ser revisado em algum período escolhido no sábado ou domingo (*lembre-se de marcar isto no horário também*).

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 estude para prova na 6ª que a antecede, na 2ª, 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.
 - d. Atenção: não perca tempo resolvendo exercícios do mesmo tipo; procure resolver ao menos um exercício de cada tipo, para melhor preparar-se.
6. Atividades como: trabalhos de pesquisa, redações, leitura de livros de literatura, etc, também devem ser agendadas nos finais de semana, caso não haja tempo de realizá-las durante a semana.

Para formar bons hábitos precisamos de boa vontade, disciplina e persistência.....mas, o sucesso vale a pena!!!!!!

“O COVARDE NUNCA COMEÇA, O FRACASSADO NUNCA TERMINA, O VENCEDOR NUNCA DESISTE!”

NORMAN V.PEALE

Bom trabalho!

Marisa
Setor de Psicologia
Colégio Integrado